

ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

ИЗДАЕТСЯ С 1998 г.
№ 9–10 (562)

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



с. 6

«Детство есть самоценная жизнь,
а вовсе не подготовка к ней».
В. Зинченко

с. 18

Слушается дело
по выбору профессии...

с. 46

Как вы будете жить,
когда ваши дети вырастут?

с. 52

Когда психологу необходима
консультация психиатра

издательский
дом
1september.ru
ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Первое сентября

сентябрь–октябрь
2019

ИНФОРМАЦИЯ

Ольга ХЛЕБОДАРОВА
В пространстве метафор 4

ГИЛЬДИЯ

Марина СТЕПАНОВА
**Детство —
это маленькая жизнь**
*Культурно-историческая теория
и практика образования* 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Наталья ПЕШКОВА
Похищенные сердца
Сюжетно-динамическая игра 12

Олеся СКЛЯР
Под одну гребенку
*Развивающее занятие
для младших подростков* 15

ПСИХОЛОГИЯ НОВОЙ ЭРЫ

Юлия СУХОВЕРШИНА
**О глазире, космогеологе,
киберследователе.
И не только**
*Популяризация профессий
посредством интерактивных игр* 18

МЕТОД В ТЕОРИИ И НА ПРАКТИКЕ

Наталья СТЕЛЬМАХ
«Я и кто-то еще»
*Формирование эмоционального
благополучия младших школьников* 23

КОЛЛЕГИ

*Памяти
Ольги Владимировны Хухлаевой* 28

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Марина ЧИБИСОВА
**Что рассказывать
педагогам и родителям
о коррекционной работе** 32

НАШИ ДЕТИ

Юлия СУХОВЕРШИНА,
Александра РОЖКОВА
Профессии для поколения Z
*Технологии профориентационной
работы* 37

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Анастасия КОПАСИНОВА
Зачем педагогу квест?
*Один из способов
формирования коллектива* 40

Гражина ЛЕНЦЕВИЧ
Место для души 41

ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Татьяна ЛУКЬЯНЧУК
Волшебные крышки
*Семейно-ориентированный подход
в консультировании родителей* 42

Вера ПАНТЕЛЕЕВА
**Правила совместного
существования** 46

ДОШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Жанна ЧУРИНА
Чудо-папки
*Работа с детьми младшего
дошкольного возраста* 49

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Юлия СЕРЕБРЯКОВА
**Александр Манасевич:
«Я думаю, было бы полезно
наладить более активную
коммуникацию между
психиатрами и психологами»** 52

КОЛЛЕГИ

**#ПРОПОДХОД:
разные психологические
школы в одном пространстве** 58

Дмитрий ФРОЛОВ
Интервью 59

КНИЖНЫЙ ШКАФ

60

ИГРОТЕКА

Евгения ОДИНЦОВА
Заклинание Патронуса
*Групповое занятие
с подростками 12–15 лет* 62

Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Школьный психолог»!

Все подписчики журнала имеют возможность получать электронную версию журнала. Для получения электронной версии:

- 1) Откройте Личный кабинет на портале «Первое сентября» (www.1september.ru).
 - 2) В разделе «Периодика/Получение» выберите свой журнал и кликните на кнопку «Я — подписчик бумажной версии».
 - 3) Появится форма, посредством которой вы сможете отправить нам копию подписной квитанции.
- После этого в течение одного рабочего дня будет активирована электронная подписка на весь период действия бумажной.

*К статьям,
отмеченным
этим значком,
есть дополнительные
материалы
в Личном кабинете
на сайте
www.1september.ru*

РЕДАКЦИЯ:

Научный руководитель –
Александр Асмолов,
академик
Российской академии образования,
вице-президент Российского
психологического общества

Главный редактор

Марина Чибисова

Вып. редактор **Э. Тахтарова**

Научный консультант

по истории психологии **М. Степанова**

Спец. корреспондент **О. Решетникова**

Худ. редактор, верстка

О. Анфиногенова

Корректор **Г. Левина**

Иллюстрации: фотобанк Shutterstock

На обложке фото с сайта yandex.by

E-mail: psy@1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Генеральный директор:

Наум Соловейчик

Главный редактор:

Артем Соловейчик

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский

(финансовый директор)

Реклама, конференции,

техническое обеспечение Издательского дома:

Павел Кузнецов

Административно-хозяйственное

обеспечение:

Андрей Ушков

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – Е.Паремусова

Библиотека в школе – Е.Иванова

Дошкольное образование – Д.Тюттерин

Искусство – А.Митрофанов

История – А.Савельев

Литература – С.Дмитренко

Русский язык – Л.Гончар

Школьный психолог – М.Чибисова

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «Издательский дом «Первое сентября»

Зарегистрировано

ПИН № ФС 77 – 58450 от 25 июня 2014 года

в Роскомнадзоре

Подписано в печать: по графику 25.09.19,

фактически 25.09.19 Заказ №

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»

Филиал «Чеховский Печатный двор»

142300, Московская область, г. Чехов,

ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpk.ru

8(495)637-82-73

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел.: (495) 637-8273

www.1september.ru



<https://www.facebook.com/digital.september/>



Марина ЧИБИСОВА
главный редактор

Воспитавай себе клиента

Начался учебный год, и к школьным психологам вновь потянулись педагоги и родители с самыми разными проблемами. И по-прежнему значительная часть их запросов сомнительна, и мы продолжаем жаловаться коллегам, что от нас опять ждут чудес.

Но давайте зададимся простым вопросом: а откуда они вообще знают, чего от нас можно ждать? Педагогам в институте читали основы психологии; про структуру и задачи психологической помощи в образовании и школьную психологию у них предмета не было. Да и после, на курсах повышения квалификации, речь об этом не идет.

С родителями ситуация не лучше. Кто-то из них, возможно, сам обращался к психологу и имеет некоторое представление о том, как все устроено, но для многих наша работа — темный лес. Тем более что ни интернет, ни СМИ формированию адекватного представления о работе психолога не способствуют.

Представьте себе, что вы приходите в поликлинику и вас отправляют к новому специалисту, скажем, к остеопату. А вы у остеопата ни разу не были. Возможно, вы погуглите, чем же он вам может помочь, но запрос ваш к нему скорее всего будет довольно туманным. Вот и с психологами так же.

Спасение утопающих, как известно, в их собственных руках. Если мы хотим, чтобы к нам приходили с адекватными запросами, важно рассказывать, чем мы занимаемся, как работаем и чего сделать не можем.

Когда я работала методистом, мы однажды реализовали такой проект: сочинили рассказ о психологической помощи и ее отличиях от педагогической, и наши психологи на его основе провели выступления на августовских педсоветах. Полученные отклики можно описать хорошо известной фразой: «О сколько нам открытий чудных...». Довольно понятные для психологов вещи оказались для учителей совсем не очевидными. Сил было потрачено много, но зато число неадекватных запросов снизилось в разы.

Словом, хочешь адекватных клиентов — воспитывай их сам!

Желаем вам интересного и продуктивного учебного года, дорогие коллеги! ●

В пространстве метафор



— Как вы пришли к идее создания Музея психологии?

— Идея создания такого пространства родилась в 2007 году, когда я зашла познакомиться с дошколятами, пришедшими первый раз на подготовительные занятия в школу. Именно в том момент я подумала, а как было бы интересно наглядно показать, что такое «психология» и чем занимается психолог, чтобы простым языком рассказать о великой науке. И с этого дня начался путь к созданию Музея психологии.

— В чем, с вашей точки зрения, основная миссия музея?

— Если упрощая, то это просветительская деятельность. Если развернуто говорить, то это обогащение представлений детей и взрослых о науке. Благодаря музею решаются такие задачи, как пробуждение интереса к психологии, расширение границ мировосприятия, углубление психологических знаний.



26 сентября 2015 года в Москве открылся необычный музей — Музей психологии. В декабре 2018 года музей обосновался на новой площадке, на открытии которой мы побывали. Мы попросили Ольгу Борисовну ХЛЕБОДАРОВУ, автора идеи создания такого пространства, рассказать об этом уникальном проекте.

— От зарождения идеи до того момента, когда музей распахнул двери, большой путь. Какие этапы создания музея были самыми важными?

— Развивая идею, мы захотели сделать музей в одном из классов в начальной школе. Но, как часто бывает, для него места не нашлось. Позже, работая в институте, мы вместе со студентами отремонтировали комнату, выделенную под музей, но началась реорганизация, и ничего не получилось.

И весь этот период мы собирали в чемодан предметы, которые позже были «встроены» в экспонаты. Оформить идеи в пространство метафор помог известный художник-дизайнер Леонтий Владимирович Озерников, знакомство с которым произошло на открытии его выставки «Музей Бессонницы».

— Обычно, когда слышишь слово «музей», примерно понимаешь, что там можно увидеть. Например, в историческом музее хранятся различные древности, в художественном — картины и скульптуры. А какие экспонаты можно увидеть в Музее психологии?

— Сегодня в музее 14 экспонатов, которые посвящены психологии. Некоторые рассказывают об истории этой науки, другие — непосредственно о психических процессах человека. Здесь можно «примерить» разные образы, узнать о своих задатках и способностях, загадать сокровенное желание (которое всегда может преобразоваться в цель), поделиться знаниями, дотронуться до своего мозга, поразмышлять о чувствах и даже немного помечтать. Экспонаты расположены таким образом, что это позволяет проводить экскурсию по часовой стрелке, против часовой стрелки и в хаотичном порядке — смысл от этого не меняется.

— В Музее психологии много метафор. Какая из них вам наиболее близка?

— Любимые все, но могу выделить экспонат «Река жизни», который представляет экзистенциальное направление в психологии, возникшее в русской философии, и исходит из уникальности конкрет-



Фотографии предоставлены автором

ной жизни человека, несводимой к общим схемам. Этот экспонат имеет огромную популярность среди посетителей.

— Зная вас, рискну предположить, что пополнение коллекции музея не завершено. Как будет развиваться экспозиция музея и сам музей?

— Музей обрывает новыми экспонатами-метфорами и продолжает развивать интересные идеи, которые трансформируются в желание создать филиалы Музея психологии в регионах России и за ее пределами. Чтобы от каждого экспоната можно было создать продолжение по направлениям. Это поможет развивать знания человека о великой науке под названием психология, благодаря чему он будет лучше понимать себя и окружающих.

— Какие экскурсии проходят в Музее психологии? Можно ли приводить туда коллег, студентов, школьников?

— В нашем музее проводятся квесты для дошколят 5–6 лет, обзорные и тематические экскурсии для школьников, студентов и психологов. Большую заинтересованность в познании науки психологии



проявляют подростки. Задают философские вопросы, поднимают глубокие темы. Во время этих встреч они измеряют зону комфорта, вспоминают сказки, основанные на мифе о греческой богине, ощущают «тяжесть проблем», которые не решает человек, и многое другое.

Во время экскурсии, которая длится два часа, подробно рассказывают о каждом экспонате, пробуждают у экскурсантов интерес не только к психологии и к ее создателям, но и к самому себе.

Посетители музея открывают и познают свой внутренний мир, свою душу.

— Помимо посещения музея и участия в его мероприятиях, какие еще формы сотрудничества возможны?

— Хочется развиваться в формате интерактивов, онлайн-экскурсий, разрабатывать программы по отдельным экспонатам и, конечно, открывать филиалы — продолжая идею углубления психологических знаний для всех, кому интересен человек. Ведь там, где человек, всегда психология!

— Как можно попасть в музей? Есть ли у музея страница в соцсетях?

— Требования современного мира — быть в интернет-пространстве, там все группы нашей целевой аудитории. Конечно, страницы Музея психологии есть в социальных сетях:

ВКонтакте — https://vk.com/muzei_psihologii (здесь можно оставить заявку).

Фейсбук — <https://www.facebook.com/groups/523109668072412/>

Нас можно найти в интернете через хештег #МузейПсихологии.

Адрес электронной почты: muzeipsihologii@yandex.ru

Наш телефон: +7 (499) 397-77-17. ●

Детство — это маленькая жизнь

Культурно-историческая теория и практика образования

Марина СТЕПАНОВА

кандидат психологических наук,
доцент, МГУ им. М.В. Ломоносова

Владимира Петровича ЗИНЧЕНКО (1931–2014)

представлять не надо. При этом у каждого из нас свой образ известного ученого — философа и методолога, тонкого экспериментатора, одного из создателей инженерной психологии, историка психологии, автора смелых и потому не оставляющих читателя равнодушным публикаций по широкому кругу психологических и близких к ним проблем. Непосредственным поводом для нынешнего обращения к В.П. Зинченко явился выход в свет тематического тома собрания его трудов, полностью посвященного вопросам образования.

Его тексты необычны многообразием оттенков как в содержании (научность и увлекательность — нечастые спутники), так и в особенностях изложения, которое в прямом смысле слова поэтично и настолько естественно для автора, что невольно становится частью психологического видения мира. По убеждению Зинченко, целостную личность сформировать невозможно.

*Из всех насилий,
Творимых человеком над людьми,
Убийство — наименьшее.
Тягчайшее же — воспитанье.
(М. Волошин)*

Логично предположить, что размышления Зинченко об образовании вызовут противоречивые чувства — радость узнавания, удивление, отторжение, желание возразить... Единственное, в чем можно быть абсолютно уверенным, они не оставят места скуке и безразличию. А наш заочный диалог — наглядная тому иллюстрация.

О САМОЦЕННОСТИ ДЕТСТВА

— Вы пишете об актуальных и потенциальных ценностях. Чем они отличаются?

Полезно различать потенциальные и актуальные ценности. На словах все ценят жизнь, но слишком многие относятся к ней варварски; все ценят свободу, но слишком многие бегут от нее, не знают, что с ней делать. Люди догадываются, что самый важный вопрос — вопрос о смысле жизни, но забывают о нем или вытесняют его.



Так же, если не хуже, происходит с Детством. Нас должно интересовать не столько реальное явление или событие детства, сколько наше отношение к нему.

— Является ли ценностью детство само по себе?

Казалось бы, это само собой разумеется, мы все родом из детства и помним из него преимущественно хорошее. Мы любим наших детей, и нас не нужно уговаривать любить их еще больше.

Вроде бы мы делаем все, что в наших силах, и все же, все же...

Нередко избыточная забота о будущем ребенка поверкает его настоящее. Преждевременное взросление — не достижение, а беда, пропуск этапов или периодов детского развития, имеющих непреходящую ценность.

— Сказанное противоречит получившему широкое распространение представлению об акселерации. Опережение темпов развития в таком случае предстает сомнительным благом?

Детство есть самоценная жизнь, а вовсе не подготовка к ней. Именно в детстве мы познали радости и горести, пережили свой ад и рай, неоднократно переживали «конец света», получили первые уроки свободы и рабства.

Детские страдания пробуждали в нас сознание, побуждали к поискам смысла, учили претерпеванию, преодолению трудностей, воле или ожесточали нас. Проявляемые к нам забота и любовь вызывали в нас доверие к миру, открывали для нас и в нас человеческие чувства, вводили в мир человеческих отношений.

По своей значимости и гениальности детскую пору каждого отдельного человека можно сравнить с детской порой человечества в целом.

Детство — пора открытия множества миров, вхождения в них, начало построения собственных миров, которые мы несем в себе всю нашу дальнейшую жизнь и не можем от них избавиться.

Решаемые в детстве задачи грандиозны по своей сложности.

— В чем проявляется детская гениальность? Она свойственна детству как таковому?

Флоренский говорил: ребенок — гений, юноша — талант, а взрослый? Решительно на это отвечает М. Волошин:

*Ребенок — непризнанный гений
Средь буднично серых людей.*

Да и мы не всегда признаем детскую гениальность, поэтому, вероятно, нам трудно согласиться с А. де Сент-Экзюпери, что каждый ребенок — Моцарт. Если внимательно отнестись к этим и многим другим высказываниям, можно прийти к печальному заключению, что гениальность не столько приобретает в ходе человеческой жизни, сколько утрачивается. Нужны какие-то загадочные, неизвестные нам счастливые обстоятельства, чтобы она сохранялась, опредмечивалась, а не угасала и тем более — не затапывалась.

— Что это за счастливые обстоятельства? Какие надежды в этой связи могут быть возложены на воспитание и воспитателей?

Загадочность таких обстоятельств — не вина и не беда психологии и педагогики. Не только гений, но и личность, понимаемая не в бытовом, а в точном смысле этого слова, есть чудо и миф. Чудеса же науке пока неподвластны. Однако психология и педагогика все же кое-что знают о человеке, о его развитии, образовании и воспитании. К счастью, знают не только в идеологическом, но и в нормальном жизненном смысле этого слова.

— Насколько эти психолого-педагогические сведения востребованы образовательной практикой?

Такое знание далеко не всегда востребуется системой образования, а нередко и сознательно игнорируется. Система оперирует большими числами и никак не может освободиться от «фантома однообразия», от искусственного подведения всех под одну норму.

Индивидуальность учащихся есть главная ценность, реальная основа, живая сила психического развития, его источник и причина. Каждая индивидуальность потенциально — живая сила исторического и культурного развития человечества. Для того чтобы потенциальность актуализировалась, необходимо предоставить индивидуальности пространство выбора, пространство, в котором она могла бы найти и реализовать себя.

Оригинальность заложена в фундаменте не только телесной, но и психической и духовной организации человека. Именно она породила огромное множество человеческих миров. Это миры языка, деятельности, промышленности, искусства, мышления, сознания, религии, человеческих отношений, философии, науки и т.п.

Знание об этих мирах должно дать образование, оно должно открывать их, вводить в миры знания и не-знания и тем самым демонстрировать их как приглашающую силу, как объективные челове-

ские ценности, как пространство жизненного выбора для каждого отдельного человека.

— Как часто приходится встречаться с таким вкладом образования в актуализацию индивидуальности?

Это предельно сложная задача, которую образование так или иначе решает. Об этом говорят и счастливые случаи раннего самоопределения, которые возможны, когда педагог идентифицирует себя с учащимся и той областью знания, которую представляет, а не с системой внешних по отношению к образованию требований, задаваемых ему. Когда счастливой встречи ученика с учителем не происходит, самоопределение затягивается.

— Какова роль учителя в образовании?

Функции учителя должны различаться при решении задач обучения и развития. Он должен быть способен тонко улавливать, когда ученика нужно держать на коротком поводке (обучение), когда отпустить поводок подлиннее или бросить его вовсе (развитие). Ибо обучение может не только пробуждать, но и тормозить развитие.

О ЗАДАЧАХ ОБРАЗОВАНИЯ И ЖИВОМ ЗНАНИИ

— Как можно охарактеризовать нынешнее образование?

В мире образования если и не лучше всего, то, во всяком случае, понятней обстоит дело с обучением, имеющим само по себе огромное воспитательное значение. Особенно когда оно требует от учащихся формирования учебной деятельности, рефлексивной оценки собственных достижений, способности прочерчивания траектории дальнейшего движения. Что же касается воспитания, целями которого провозглашались (и до сих пор провозглашаются) задачи формирования «всесторонне и гармонически развитой личности», «формирования нового человека» и т.п., то с этими целями и ценностями образовательных систем дело обстоит более чем проблематично.

— Возможности образования в широком смысле ограничены, но все-таки ситуация не безнадежна. На что педагогам следует направить усилия?

С нашим веком почему-то не хочется становиться наравне не только в просвещении. Наш век — «век-волкодав» [речь идет о XX веке. — М.С.]; «И до крови кроил наш век-закройщик». Уже на излете он продолжает демонстрировать верх человеческой жестокости, порождает ощущение трагической бессмысленности и бессилия, подрывает веру в человечность и историческое развитие. И вообще, с кем становиться наравне, с кем спорить, если неизвестно, «какое, милые, у нас тысячелетье на дворе»?

Но спорить надо. Работа у нас такая. Попробую это сделать без избыточного энтузиазма и запальчивости, руководствуясь мудрым заветом А. Фета:

*Что такое день или век
Перед тем, что бесконечно?
Хоть не вечен человек,
То, что вечно, — человеечно.*

— О каких ценностях стоит заботиться?

Рискну предложить Детство и Образование. Реализация этих ценностей потребует заботы о том, чтобы образование играло достойную роль в судьбе каждого отдельного человека и лишь потом — безликого социума. Определение роли образования в судьбе человека, а потом уж и социума — это и есть поиск подлинных ценностей образования. К их числу в первую очередь относятся: знание, понимание, сознание, духовный и личностный рост. С помощью образования или без него человек так или иначе входит в культуру, в сферы духа, науки, техники.

Можно быть уверенным, что свободный и образованный человек не останется равнодушным к решению задач государства, общества и его институтов, к судьбе России.

— Что такое технократическое мышление?

Технократическое мышление не является неотъемлемой чертой представителей науки вообще и технического знания в частности. Оно может быть свойственно и политическому деятелю, и полководцу, и представителю искусства, и гуманитарии, и деятелю образования. Технократическое мышление — это мировоззрение, существенными чертами которого являются примат средства над целью, цели над смыслом и общечеловеческими интересами, смысла над бытием и реальностями современного мира, техники (в том числе и психотехники) над человеком и его ценностями. Технократическое мышление — это Рассудок, которому чужды Разум и Мудрость. Для технократического мышления не существует категорий нравственности, совести, человеческого переживания и достоинства.

— Есть ли выход из сложившейся ситуации?

Технократическое мышление принесло человечеству не одни кошмары. Оно, видимо, все же сопряжено с человеческим мышлением, как дьявол, к несчастью, сопряжен человеку. Наряду с технократизированным мышлением есть еще ценностное, проще говоря, человеческое и человеческое мышление.

Как с волей, так и в случае с интеллектом далеко не безразлично, в какой форме он представлен в образовании. Как не безразлично, в какой форме они представлены в душе педагога и ученика.

Я, не обделенное знаниями, умениями, навыками, даже талантом, может иметь пустую душу.

— Как формируется ценностное мышление?

Огромная роль эмоций и чувств в развитии, обучении, воспитании, то есть в образовании в смысле образования образа человека. Проще обратиться к

мание на нюанс — образование образа, а не человека. Человек образуется сам.

— Каким образом достигается единство интеллекта и аффекта в образовании?

Конечно же, аффект и интеллект это разное, но совместимое, поскольку они существуют в одной целой душе. Но они слишком часто сосуществуют, а их надо держать вместе, в том числе и в образовании, хотя это и очень трудно. Для этого человеку дано сознание, а душе — воля.

Это противоречивое единство порождает «живое знание».

— Что представляет собой живое знание?

Главными признаками живого знания являются открытость и недосказанность. Учитель — носитель живого знания. Недостигаемым для педагогики образцом живого знания является искусство, которое как бы непосредственно несет в себе не значение, а жизненные смыслы событий в мире.

Живое, личностное, персональное пристрастное знание — одновременно знание, страсть и действие.

Знание всегда чье-то, кому-то принадлежащее, его нельзя купить, украсть у знающего, а информация — это ничейная территория, она безлична, ее можно купить, обменять или украсть, что часто и происходит. К этой разнице чувствителен язык. Есть жажда знаний и информационный голод. Жажда знаний имеет духовную природу. Граница между знанием и информацией пролегает по линии смысла.

ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ ВОСПИТАНИЕ

— Что такое личность?

Личность в подлинном смысле слова — это избыток индивидуальности, ее свобода, которая не поддается предсказанию, исчислению. Личность действительно есть чудо, миф, предмет удивления, восхищения, преклонения, той же зависти, ненависти; предмет непредвзятого, бескорыстного, понимающего проникновения и художественного изображения во всем многообразии ее индивидуальности и культурно-исторического опыта.

Можно, конечно, легко представить себе ситуацию, когда кому-то удалось из кого-то сформировать личность. Но в таком случае сформированная, с позволения сказать, личность становится личностью того, кто ее сформировал. К несчастью, число желающих превратить человека в личность не убывает. И здесь ни о каком автопоэзисе — самопостроении, *самостоянии человека*, самоопределении, свободе, чувстве ответственности и вины — речи уже быть не может.

— Что же в таком случае есть воспитание, в частности воспитание в школе?

В свете (или в темноте?) всего изложенного вопрос, что делать с воспитанием в школе, остается. Хотим мы того или нет, оно ведь так или иначе про-

исходит. Да и помимо школы недостатка в «воспитателях» никогда не было. Но воспитание воспитанию рознь. Ясно, что воспитание «в лоб» малоэффективно, если, конечно, оно не подменяется насилием. Мы ценим и помним тех учителей (порой достаточно суровых), которые нас не воспитывали, а дарили нам свое внимание, свои знания, а нередко — свою любовь и дружбу.

В союзе с душой школа знания — школа живого знания и знания о незнании. В союзе с душой школа мысли — это школа мысли о смысле. В союзе с душой школа действия — это школа не ответного, а свободного, ответственного действия, школа поступка.

Союз с душой превращает и школу знания, и школу действия, и школу мысли в школу понимания, представляющего собой основу познания, взаимопонимания, взаимодействия и терпимости.

— Какова миссия Воспитателя?

Сознание и Я должны держать в равновесии все атрибуты души: познание, чувство, волю, например не давать воли гневу (или рукам). Тогда в свою очередь окажется возможным «равновесие души и глагола». А «глагол», как и логос, — это ведь и слово, и действие. Для этого надо уметь собирать себя. А собранный человек знает, что почем, в том числе и почем фунт лиха. Думайте сами. Решайте сами...

Это — практическая деятельность по самосозданию, самоопределению, духовному росту человека. Без нее невозможно ни самостоянье человека, ни величие его.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА

— Что такое психологическая педагогика?

Это своего рода путь к живому знанию о человеческом познании, об ученике и его учебной деятельности.

Это существенный шаг в развитии культурно-исторической теории и практики образования, подлинная философия которого состоит в том, что оно ориентируется не на ответное, а ответственное действие, педагогики, понимающей, что не нужно формировать человека по своим меркам, а нужно помочь ему (хотя бы не мешать) стать самим собой. Как это ни удивительно, но в наше смутное время педагоги и психологи начинают думать не только о «зоне ближайшего развития», а о перспективе бесконечного развития человека.

— Психологическая педагогика является отраслью педагогики или психологии?

Психологическая педагогика не является экспансией ни на педагогическую психологию, ни на педагогику, дидактику. Психологическая педагогика есть реальность, требующая рефлексии, в том числе и относительно ее взаимоотношений с педологией; имеет не столько проектировочный, психотехнический в широком смысле слова характер, сколько

Детские комплексы — не индугенция от вполне взрослых пакостей.

Культура или хотя бы цивилизованность усилием берутся.

диалогический, размышляющий, понимающий, сопереживающий и сочувствующий.

— Каково соотношение традиционной и психологической педагогики?

Последняя вовсе не обязательно должна быть опосредована специальным психологическим знанием. Ею руководит любовь к детям и к делу, и она вполне непосредственна, в чем и заключаются секреты ее успеха. Такова педагогика М. Монтессори, И.А. Соколянского, Я. Корчака. Они и им подобные на основе интуиции и опыта формулируют принципы обучения, воспитания, образования человека в широком смысле этого слова. Эти принципы не уступают, а часто превосходят принципы научной психологии, педагогики, в том числе и научной психологической педагогики, которая только создается.

— Можно ли сказать, что теория Выготского является основополагающей для построения психологической педагогики?

Для психологии развития и психологической педагогики представления Выготского о развитии — это не прошлое, а все еще недостаточно понятое и освоенное настоящее.

— Что лежит в основе психологической педагогики?

Ее принципы представляют собой извлечение из памяти того, чему нас учили учителя, друзья и коллеги, относящие себя к культурно-исторической школе Л.С. Выготского. Школа Выготского сегодня — это своеобразный культурно-генетический код, поскольку многие ее последователи сами создали свои научные школы в психологии и образовании.

Она является суперпозицией практики развивающего образования, личностно-ориентированного обучения.

— Как соотносятся развивающее и личностно-ориентированное образование?

Личностно-ориентированное обучение должно быть избыточным, человечным. Учащийся не просто субъект — функция учебной деятельности, а личность, личность потенциальная. Стратегия личностно-ориентированного обучения должна исходить из презумпции виновности. Последняя означает, что все находящиеся перед учителем ученики — личности. Учителю (психологу) хорошо бы помнить слова П.А. Флоренского, что познание не есть захват мертвого объекта хищным гносеологическим

субъектом, а живое нравственное общение личностей. Г.Г. Шпет усиливает личностную составляющую познания и обучения: личность не может любить безличное и хотеть безличного; это относится к ее существу. В безличных предложениях есть какая-то безысходность. Как на безличных уроках и лекциях.

— За счет чего такое образование будет развивающим?

Пора попытаться (хотя это крайне сложно) сместить акцент и сделать главным предметом изучения развитие как таковое... Конечно, морально трудно принять положение о том, что потенциал развития ребенка может и должен превосходить любую культурную, в том числе образовательную, норму. Но если мы этого не признаем, образование с большим сомнением можно будет назвать развивающим. А если признаем, то должны будем сделать следующий шаг, который еще труднее первого: учитель должен быть конгениален ученику.

Это требует, в свою очередь, ориентации образования на индивидуальность и личность ученика. Соединение в одной концептуальной схеме развивающего и личностно-ориентированного обучения сделает само образование не только развивающим, но и развивающимся. Ведь оно постоянно имеет дело с подлинным разнообразием еще не ставшей индивидуальности человека (пусть маленького), который еще в пути. Образование впитывает в себя это замечательно талантливое разнообразие даже тогда, когда стремится его погасить.

— Каковы принципы психологической педагогики?

Излагаемые принципы содержат некоторый материал для переакцентировки проблематики развивающего образования. Они выходят за пределы теории, созданной Элькониным и Давыдовым.

Дальнейшее проникновение в тайны развития, в том числе и спонтанного, психики, сознания, деятельности ребенка не может повредить образованию. Многие из тайн поражают воображение и побуждают к размышлениям о психологической педагогике, о построении культурно-исторической, а еще лучше — культурно-событийной теории и практики образования.

1. Главным принципом является неустойчивость и творческий характер развития.

Речь идет именно о порождении, а не об усвоении, хотя, конечно, этот процесс невозможен вне ситуации взаимодействия со взрослыми. При совершенствовании процесса обучения этот принцип может реализовываться как с помощью подбора и составления разнообразных упражнений, так и в проблематизации обучающих курсов.

2. Ведущая роль социокультурного контекста или социальной ситуации развития.

Социокультурный контекст оказывает влияние на процессы формирования образа мира, на характер

Пока психологи не могут договориться о том, что такое личность, она может чувствовать себя в безопасности.

Понять, чему не следует доверять, так же важно, как и понять, чему доверять необходимо.

сенсорных эталонов, перцептивных единиц восприятия, схем памяти... вплоть до общего стиля поведения и деятельности. Программы обучения должны быть наполнены культурными традициями и историческими контекстами и параллелями.

3. Ориентация обучения на сензитивные периоды развития, т.е. периоды, наиболее чувствительные к усвоению языка, способов общения, предметных и умственных действий (счет, чтение, оперирование образами, знаками, символами, эстетическое восприятие и т.д.). Наличие этих периодов ставит проблему поиска соответствующего им предметного, знакового, символического содержания, а также соответствующих этим периодам методов обучения. Не меньшее значение имеет установление соотношения между сензитивными периодами и созреванием соответствующих систем и структур организма.

4. Совместная деятельность и общение как движущая сила развития, как средство обучения и воспитания.

Это хорошая иллюстрация в пользу педагогики сотрудничества. Общение составляет необходимое и специфическое условие присвоения индивидом достижений исторического развития человечества. Младенец в силу необходимости является гением общения, его лидером, он властно вынуждает к общению окружающих его взрослых. Иное дело, что эта его способность, как, впрочем, и многие другие, утрачивается с возрастом.

5. Ведущая деятельность, законы ее смены как важнейшее основание периодизации детского развития.

Самое сложное — определение ведущей деятельности подростка. Ведущей деятельностью подростка является поиск ведущей деятельности.

6. Определение зоны ближайшего развития как метод диагностики способностей, понимаемых как способы деятельности.

Важно создание условий преодоления ребенком (выхода за пределы) зоны ближайшего развития. Особую проблему составляет определение «размеров» индивидуальной зоны ближайшего развития обучаемого, поскольку негативные последствия может иметь как их преувеличение, так и преуменьшение.

7. Амплификация (обогащение, усиление, углубление) детского развития как необходимое условие разностороннего воспитания ребенка.

Обучаемому, насколько это возможно, должен быть предоставлен широкий выбор разнообразных деятельностей, в которых у него появляется шанс оты-

скать наиболее близкие его способностям и задаткам. Амплификация — это условие свободного развития, поиска и нахождения ребенком себя в материале, затем преодоления материала и преодоления себя в той или иной форме деятельности или общения.

8. Непреходящая ценность всех этапов детского развития.

Каждый этап должен исчерпать себя, тогда он обеспечит благоприятные условия для перехода к новому, а его достижения останутся на всю жизнь. Было бы полезно разработать систему показателей, способных демонстрировать психологическую готовность ребенка к переходу на новую ступень обучения.

9. Принцип единства и асимметрии аффекта и интеллекта или близкий к нему принцип активного деятеля.

Это единство должно пониматься не как цель, не как итог или результат, а как непрерывное становление, имеющее циклический, спиральный, противоречивый характер. Для становления характерно важно не столько единство, выступающее лишь как его моменты, сколько асимметрия между ними. Именно она выступает движущей силой становления как сознания, так и деятельности.

10. Опосредующая роль знаково-символических структур, слова, смысла и мифа в формировании предметных действий, знаний, становления личности.

Важнейшую проблему составляет выявление условий перехода от опосредованного действия к действию непосредственному, к поступку, совершаемому мгновенно, как бы без размышления, но остающемуся тем не менее в высшей степени сознательным, свободным, нравственным.

11. Интериоризация и экстериоризация как механизмы развития и обучения.

Механизмы интериоризации и экстериоризации имеются в аффективно-эмоциональной, личностной сфере, где наблюдаются переходы от содействия к сочувствию, сопереживанию, порождению новых жизненных смыслов и замыслов, а от них — к самостоятельным, свободным и ответственным действиям — поступкам.

12. Неравномерность (гетерохронность) развития и формирования психических действий.

Эта неравномерность сильно затрудняет установление нормы развития и диагностику его уровня.

— Есть ли принцип, объединяющий все вышеперечисленные?

Он должен обнимать собой все остальные — это императив философии педагогики: «очищать» личные пути жизни от обязательных правил, заповедей, авторитетов, от убеждения, что здесь кто-то что-то знает и может за нас разрешить наши волнения, словом, «от лени властвовать над собою».

— Насколько этот императив понятен педагогам?

Приведенная максима не эпатаж, хотя она еще долго будет восприниматься именно так большин-

ством педагогов и психологов. Если наши ученики пойдут лишь проторенными путями, остановится развитие культуры.

— Как реализованы перечисленные принципы в системе развивающего обучения?

Можно с уверенностью сказать, что перечисленные принципы лежат в основе теории развивающего обучения, в том числе и в основе специфических принципов теории учебной деятельности, в соответствии с которой строятся учебные предметы в школе.

Душ меньше, чем людей. Не всем хватает. Не хватает ее и психологии, что стало сознаваться теми, кто предлагает развивать гуманистическую, нравственную, христианскую и т.п. психологию.

Тем не менее перечисление принципов, сформулированных в культурно-исторической теории развития психики и сознания, в психологической теории деятельности, в психологии действия, может быть продолжено. Все они заслуживают не конспективного, а развернутого описания. Все они должны лежать в основе любой современной разумной и человеческой системы образования и воспитания. Главное состоит в том, что всей этой системе или совокупности принципов не выдвинуто никакой разумной альтернативы. Задача состоит в их верификации, развитии и операционализации, т.е. в создании соответствующих методик, психотехник, культурных педагогических технологий, предназначенных для реализации в педагогической деятельности.

— Следует ли из этого, что данные принципы нуждаются в доказательствах и, может быть, принципиальных дополнениях?

Каждый из сформулированных принципов содержит элемент тайны. Он как бы требует понимания, дальнейшей интерпретации, развертывания и раскрытия посредством привлечения собственного опыта. Это будет существенным шагом в развитии культурно-исторической теории и практики образования, в том числе необходимое средство формирования надмирного, планетарного сознания, которого так недостает нашей культуре и цивилизации.

Нам нужно развивать не только теорию педагогики, педагогической и возрастной психологии, но и практику образования, обучения, просвещения.

— Какова судьба теории развивающего обучения? Будет ли она обогащаться?

Любая теория, в том числе и теория развивающего обучения, должна быть развивающейся, иначе она зачахнет. По отношению к развивающему обучению, впрочем, как и к любому другому, необходима стратегия его амплификации, обогащения. ●

Похищенные сердца

Сюжетно-динамическая игра

Наталья ПЕШКОВА
МБУ ДПО УМЦ,
Отдел сопровождения
замещающих семей,
г. Реутов,
Московская область

Сюжетно-динамические игры (квесты) разрабатывают психологи и специалисты по корпоративному отдыху. Сам термин введен методистами компании «Коллекция приключений». Они же разработали первую уникальную сюжетно-динамическую игру «Магия команды» и более двадцати ее разновидностей. Сюжетно-динамические игры решают задачи сплочения команды в условиях тренинга или организованного полезного досуга.

В качестве основы в большинстве сюжетно-динамических игр есть организующее начало в виде настольной игры. В этих играх действия игроков объединяются и задаются общим сюжетом — легендой. Группа выполняет поставленную перед ней задачу. Необходимые для этого игровые действия, в отличие от других игр, не имитируются, как в других играх, а проигрываются замещающими действиями в реальности.

Например, участники выполняют творческое задание, когда по сюжету игры нужно «колдовать», или делают физические упражнения, преодолевая препятствия (горы, моря и т.д.). Принцип квеста — некоторая свобода выбора действий игроков внутри сюжета, что создает у них иллюзию полного контроля над ситуацией, формирует ответственность за принятые групповые решения. Этот принцип является одним из сильнейших механизмов управления социальной динамикой группы.

Достижение группой общего результата всегда помогает избавиться от накопившегося напряжения и становится источником положительных эмоций, которые каждый участник связывает с образом группы в целом. Результат — повышение уровня толерантности и интереса к другим игрокам, улучшение взаимоотношений внутри группы. Такая игра еще не успела «выйти» из кабинетов специалистов и попасть на полки магазинов, поэтому привести общеизвестный пример достаточно сложно.

Сегодня я предлагаю вашему вниманию игру «Похищенные сердца».

Возраст участников: 7–12 лет.

Количество игроков: от 4 до 12.

Задание игрокам: вернуть похищенный талисман.

Игровой материал

- Игровое поле из 12 секторов, каждый из которых является отдельной карточкой и представляет

в игре созвездие зодиакального пояса. Секторы оформлены индивидуальными рубашками (знаком зодиака).

- Лицевая сторона каждого сектора представляет собой ребус — «зашумленную» картинку, в которой спрятано изображение сердца (на изображении сердца — много разных линий и фигур).
- Карточки с подсказками (изображения сердец идентичные изображениям на секторах игрового поля, но без зашумления) — 12 штук.
- Карточки — награды за пройденные задания. Символизируют похищенные сердца — части магического талисмана.
- Кубик с дублирующими сторонами: магия, переговоры, поединок.
- Дополнительный материал для прохождения заданий (определяется ведущим исходя из выбранных упражнений и игр).

Перед началом игры нужно создать соответствующую атмосферу. Участникам в игре предстоит стать отважными защитниками светлой магии. Используя различные приемы по конструированию сказочной атмосферы, ведущий сообщает группе вводную, чтобы запустить игровой процесс.

Вводная

Вселенная АЛЬФАПРОМИГУЛУС — единственное место во всем космосе, где еще остались чародеи. Когда-то давно они жили в разных уголках Галактики, но, видя, какое зло может принести магия в злых руках, решили объединиться и жить отшельниками.

Они построили свой галактический ковчег и отправились за сотни миллионов парсеков от каждой из населенных планет. Тысячи лет им удавалось хранить тайну своего месторасположения, а вместе с ним и секрет своей магии. Но каким-то образом злой гений ПАРАМИГУС вычислил координаты секретной планеты и прознал, что источник магической силы чародеев в их магическом талисмане.

Талисман состоит из 12 амулетов в форме сердечек. Каждое из них носит на шее один из чародеев, постоянно обмениваясь с ним энергией и силой. Стоит их разъединить, как через некоторое время силы начнут покидать чародея, а магия — амулет. Лишь изредка чародеи снимают амулеты, чтобы соединить их вместе в один большой талисман.

Его сила способна справиться с самым большим злом в Галактике и сохранить мир в каждой из вселенных. ПАРАМИГУС обманом и хитростью завладел всеми 12 амулетами и спрятал их в зодиакальном поясе нашей Солнечной системы. Без своих магических амулетов чародеи с каждым днем становятся все слабее, их сил не хватит, чтобы долететь до нашей Галактики. А тем временем ПАРАМИГУС строит свои коварные планы по завоеванию космоса. Вам — отважным и смелым представителям землян выпала почетная задача — спасти источник магии, вернуть его волшебникам и сохранить мир в Галактике.

Далее ведущий знакомит участников с правилами игры, одновременно предьявляя игровое поле. Предварительно можно дать краткую информацию о зодиакальном поясе.

Правила игры

- Цель игры — собрать 12 амулетов.
- Игроки могут путешествовать по зодиакальным созвездиям и искать там сердца с помощью магии, переговоров с ПАРАМИГУСОМ и нападения на него.
- Игроки путем договоренности принимают решение, какое созвездие они хотят посетить с целью поиска амулета. Ведущий предьявляет соответствующий сектор игрового поля на некоторое время (15–60 сек) всей группе. За это время группа должна найти сердце на картинке. Если группа справляется с заданием, поле остается на столе открытым, а игроки получают награду — карточку с изображением похищенного сердца.
- Если участникам не удастся за отведенное время найти изображение на секторе, ведущий переворачивает карточку рубашкой вверх. Далее игроки имеют право посетить новое созвездие или продолжить поиски в этом. В последнем варианте они должны выбрать способ, с помощью которого они попытаются вернуть сердце: магия, переговоры или поединок. Для групп до 10 лет выбор делается на основе броска кубика. Для детей от 10 лет — на основе внутригруппового обсуждения.
- Использование магии может привести к следующим результатам: открытие временного портала (карточка переворачивается рубашкой вниз еще на 1 минуту), подсказка (предьявление карточки с подсказкой на 15–60 сек) или к отсутствию результата.
- Использование переговоров может привести к следующим результатам: подсказка (предьявление карточки с подсказкой на 15–60 сек), нападение ПАРАМИГУСА (автоматический переход к новому заданию из группы «Поединок»), отсутствие результата.
- Использование поединка может привести к следующим результатам: победа над ПАРАМИГУСОМ



Фото с сайта tarpenik.ru

(получение амулета — ведущий отдает карточку), победа ПАРАМИГУСА (ведущий отбирает 1 амулет).

- В игре запрещены личные оскорбления, перекидывание кубика, подсматривание под рубашку карточек секрета и т.д. Нарушение этих и других правил ведет к предупреждению. Каждое третье предупреждение штрафуются — у группы отбирают амулет.
- Вернуть амулет, проигранный ПАРАМИГУСУ в поединке или отобранный в качестве штрафа, группа может в любой момент игры, прибегнув вновь к магии, переговорам или поединку. Удачное выполнение задания — возвращение амулета, а неудачное — амулет остается у ведущего.
- Группа может сделать не более двух попыток подряд найти или вернуть один и тот же амулет.
- Когда у игроков окажется 12 сердец, они должны соединить их в один талисман. На этом миссия считается выполненной, задача — решенной.

Динамические части игры: примеры игр и упражнений

Магия

Это групповое задание с головоломкой танграм, также известной как квадрат Пифагора. Она состоит из семи фигур, которые складывают определенным образом для получения других, более сложных фигур в виде животных, человека, предметов и т.д.

Материал: увеличенная в размерах головоломка танграм. Исходный вариант должен быть сложен в квадрат приблизительно метр на метр. Фигуры можно вырезать из ватмана.

Если группа выбрала магию, ведущий дает участникам карточку с заданием — контуры готового

изображения из головоломки танграм. Дети должны за отведенное время сложить данную фигуру из частей танграма. При этом необходимо использовать все семь фигур головоломки, и фигуры не должны накладываться друг на друга.

Для каждого созвездия нужно подбирать задания индивидуально с учетом возраста участников. Примеры схем можно взять из дидактических пособий В. Надеждиной или на страницах интернета.

Чтобы подкрепить сюжет с заданием ведущий может сказать, что для привлечения магических сил нужно вызвать образ священного верблюда (лисицы, курицы, собаки и др.). Если участники смогут это сделать, то есть выполнят задание, верблюд им поможет отыскать похищенное сердце. В этом случае ведущий дает игрокам подсказку или разрешает взять дополнительное время для просмотра сектора игрового поля (открывает временной портал). При неудачно выполненном задании «магия» не срабатывает, то есть участники не получают помощи.

Альтернативу танграму может составить любая другая аналогичная головоломка или геометрическая мозаика.

Переговоры

Это упражнение на коммуникацию. Оно известно под названием «Другими словами» и по телевизионной игре «Пойми меня».

Когда участники выбирают «переговоры», ведущий сообщает одному из них устойчивую фразу (фразеологизм, пословицу, крылатое выражение), смысл которой он должен передать следующему игроку, не используя слова, услышанные от ведущего. Далее фраза передается от участника к участнику и последний должен воспроизвести ее. Фразы выбираются индивидуально с учетом возраста и кругозора группы.

Примеры фраз: цыплят по осени считают, на воре шапка горит, счастливые часов не наблюдают, после дождика в четверг, без труда не вытаскишь и рыбку из пруда, не вешай носа, водить за нос и др.

При удачном выполнении задания участники получают подсказку. При неудачном — ведущий объявляет, что переговоры были безуспешными и не принесли никакого результата, а только разозлили ПАРАМИГУСА, и он готовится прямо сейчас напасть на них. Автоматически игроки переходят к выполнению задания из серии «поединок».

Поединок

Это упражнения на командообразование. Выбирая задания для поединков, следует отдавать предпочтение подвижным упражнениям, в которых группа должна выполнять символические боевые действия. Например, попадать в цель.

Примером упражнения может быть модификация традиционного детского конкурса. На листе ватмана предьявляется схематичное изображение ПАРАМИ-

ГУСА. Ведущий рассказывает, что ПАРАМИГУС хорошо защищен от ударов холодным оружием, но все же есть у него ахиллесова пята, и он показывает ее. Однако близко к себе он никого не подпускает, и кроме того, его взгляд смертельно опасен, как у горгоны Медузы. Задача игроков — ранить ПАРАМИГУСА.

Группа выбирает добровольца, которому выдают оружие (карандаш с куском пластилина) и завязывают глаза. Между добровольцем и ПАРАМИГУСОМ расстояние около 2–4 метров, на пути могут находиться препятствия — космические мины и бомбы. Участники могут вербально помогать добровольцу, подсказывая ему, как и куда двигаться, куда нужно выстрелить (прилепить карандаш).

Можно подбирать упражнения по типу эстафет. Например, когда все участники метают бумажные комки в корзину и подсчитывается общее количество попаданий. Для игроков постарше можно использовать упражнения, выполняя которые группа должна объединиться, стать единым организмом. Например, все участники держат гимнастическую палку и одновременно выполняют бросок в цель.

За успешное выполнение задания ведущий выдает группе подсказку, а за промах — забирает один из амулетов (карточку с сердцем).

Основная цель игры: командное сплочение. Игрокам предстоит совместно принимать решения и выполнять разные задания. Чем больше таких возможностей дать участникам, тем быстрее у них сформируется навык работы в группе. Сама игра располагает возможностью регулировать эти процессы.

Дополнительную степень свободы может дать отказ от игрового кубика. Для младших школьников, которые только познают мир общения, кубик часто незаменим, потому что позволяет исключить лишние ссоры и конфликты. Подросткам можно предложить вариант принятия группового решения, что они будут делать в очередном созвездии: использовать магию, переговоры или силу.

Однако применение кубика тоже может стать полезным в игре с подростками. Во-первых, целесообразно к нему прибегать, когда в группе повышена агрессивность, а, во-вторых, кубик означает привлечение в игру элемента везения. Каждый раз, когда группа будет получать нежелаемый результат на кубике, ей придется научиться справляться с разочарованием. Это важный опыт по преодолению негативных переживаний в группе.

Одни участники могут обижаться, другие их поддерживать. Вести группу к единому решению в ситуации без кубика и успокаивать группу, настраивать на рабочий лад в случае использования кубика — это разные способы проявления лидерства, которые требуют разных навыков. Подбор различных заданий: интеллектуальных, коммуникативных и двигательных — позволяет раскрыться в лидирующей позиции разным участникам. ●

Под одну гребенку

Развивающее занятие для младших подростков

Олеся СКЛЯР

педагог-психолог,

МБОУ СОШ № 4,

х. Ягодинка,

Ростовская область

Фотографии предоставлены автором



Проблема толерантности среди подростков и молодежи является сегодня, на мой взгляд, особенно значимой и актуальной. Это связано с мультикультурностью России, высокими темпами миграции населения, расхождением российского общества по экономическим, социальным и другим признакам.

В подростковом периоде у детей наблюдаются самые яркие проявления интолерантности. Именно тогда интолерантное отношение к окружающим начинает приобретать социально значимую окраску, и эта проблема выходит на первый план. У подростков чаще, чем у других возрастных групп, проявляются такие признаки интолерантности, как обесценивание или унижение культурных, национальных особенностей других групп; высмеивание или прямое оскорбление людей с иными моделями поведения; проявление предубеждений и стереотипов в отношении отдельных людей или целых групп; способность к прямому или косвенному нанесению ущерба конкретному человеку или группе, осквернение культурных и религиозных символов.

Это связано с особенностями подросткового возраста, для которого вообще свойственна нетерпимость, поэтому очень важно в педагогическом процессе делать особый акцент на формировании толерантности у обучающихся данного возраста.

Я работаю педагогом-психологом в сельской общеобразовательной школе около 5 лет. Образовательное учреждение находится в многонациональном сельском регионе, поэтому перед педагогическим коллективом стоит серьезная задача: научить школьников жить в мире и согласии с другими культурами, принимать, а значит, понимать и уважать Другого.

►

Традиционно в начале ноября в нашей школе проводится ряд мероприятий, посвященных Международному дню толерантности. Часть этих мероприятий в виде цикла развивающих занятий с разными возрастными группами провожу я как педагог-психолог. Одним из занятий, которое я разработала и использую в работе с младшими подростками (7-й класс), хочу поделиться с коллегами. Посвящено оно стереотипу как основе интолерантного поведения.

Цель: способствовать развитию толерантного отношения к различным социальным группам.

Задачи:

- познакомить участников с понятием «стереотип»;
- сформировать навыки распознавания стереотипов в себе и в обществе;
- способствовать развитию эмпатического восприятия других людей;
- инициировать поиск возможностей противостоять стереотипам.

Целевая аудитория: подростки 13–14 лет.

Время: 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Приветствие

(Или знакомство, если занятие проводится с незнакомыми детьми.)

— *Здравствуйте, ребята! Сегодня Международный день толерантности, и мы с вами проведем, надеюсь, интересное занятие. Как вы думаете, о чем будет это занятие?*

(Обычно ответы детей касаются термина «толерантность».)

— *Сколько интересного вы рассказали, спасибо.*

Обсуждение правил работы в группе

— *Для успешной работы на занятии нам с вами необходимо соблюдать некоторые правила. Я сейчас вам о них расскажу.*

(Список правил крупными буквами на ярких листах помещен на доску.)

Правило одного микрофона. *Говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.*

«Здесь и теперь». *На занятии обсуждается только то, что происходит в группе в каждый кон-*

кретный момент. Не вспоминаем того, что было когда-то давно, и не заглядываем далеко в будущее.

Правило Я-высказывания. Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Не следует говорить за всю группу.

Правило личной активности. Все принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Недостаточно смотреть, как это делают другие. Важно сделать самому.

Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий в группе не выносятся за пределы группы.

Правило доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся друг к другу уважительно и доброжелательно, критика излагается в корректной форме.

— Всем понятны наши правила? Прекрасно. Тогда приступаем к работе.

Введение в тему занятия

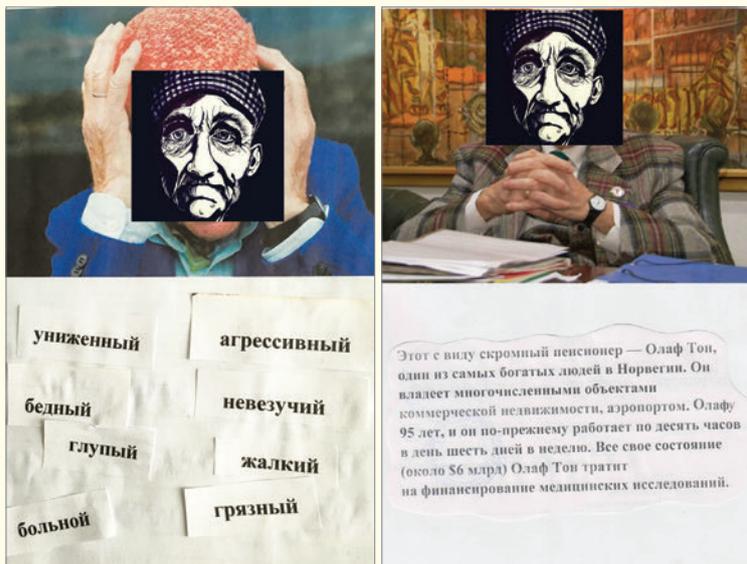
— Слышали ли вы такие выражения: «одним миром мазаны», «стричь всех под одну гребенку», «одного поля ягоды». Как вы думаете, что они означают?

(Большинство учеников отвечают: оценивать всех людей одинаково.)

Хорошо. Я вас выслушала и теперь, для более полного понимания смысла этих выражений, предлагаю вам выполнить небольшое упражнение-опыт.

Упражнение «Под одну гребенку»

Необходимые материалы: 6–8 изображений людей, подходящих внешне под какой-либо стереотип (например, блондинка, пожилой человек, человек иной религиозной конфессии), но их биографические данные разрушают стереотип; коробка; карточки с прилагательными, которые описывают состояние, характер людей.



Изображения я нахожу по-разному. Беру фотографии публичных людей, о которых мои дети наверняка не слышали (например, 90-летний норвежский миллиардер и филантроп Олаф Тон). Кроме того, нахожу фотографии незнакомых людей, чей внешний облик отвечает какому-либо стереотипу (например, блондинка, но знает 6 языков).

Все изображения помещены на доску.

Ребята вслепую, по очереди, берут из коробки по три карточки с определениями и прикрепляют их к изображениям по своему усмотрению. Можно прикрепить все три карточки к одному изображению.

Изображения и прикрепленные к ним характеристики ученики внимательно рассматривают. При этом не надо обсуждать, кто какие карточки и куда прикрепил.

Далее обсуждаются следующие вопросы:

• Есть ли фотографии только с негативными или только с позитивными характеристиками? (Как правило, они есть.)

• С чем может быть связан такой подбор? (Частые ответы детей: с внешним видом, с выражением лица.)

• Действительно ли прикрепленные характеристики отражают то, что изображено на фотографии? (Когда обсуждается этот вопрос, дети зачастую уже более вдумчиво рассматривают фотографии и находят в облике показанных людей новые нюансы, их первоначальное мнение может измениться.)

• Есть ли возможность подобрать позитивные определения для тех изображений, к которым прикреплены одни негативные характеристики? (Дети продолжают с интересом изучать изображенных людей.)

• Есть ли изображения без характеристик? Почему? (В моей работе еще не было такого случая.)

• Попробуйте поставить себя на место людей с негативными характеристиками. Согласились бы вы с такими подписями? (После ответов учащихся психолог раскрывает личность людей, изображенных на фотографиях.)

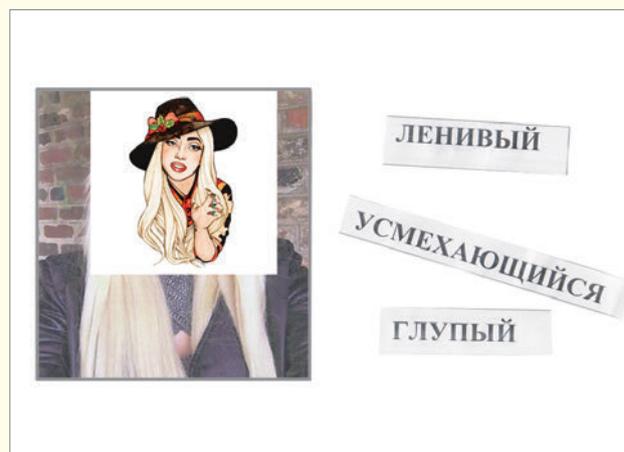
При раскрытии личности все ученики, участвующие в занятии, испытывают подлинное удивление, которое часто выражается в искренних возгласах и сопровождается мини-дискуссией о том, как легко ошибиться в человеке.

— Вот сейчас мы познакомимся с тем, как действует выражение «Стричь всех под одну гребенку». Я вижу перед собой разных ребят, но какие похожие характеристики вы дали этим людям.

В науке это явление называется **СТЕРЕОТИП**.

Работа с темой занятия

— Для того чтобы лучше понимать суть данного термина, давайте обратимся к его лексическому значению. А где мы можем посмотреть толкование этого слова? (Ответы учащихся: в толковом словаре.) Правильно, молодцы.



Упражнение «Сравни определения»

Необходимые материалы: карточки с 2–3 определениями термина «стереотип», взятыми из различных словарей. Карточки крепятся к доске.

— Перед вами статьи из разных словарей. Прочитайте внимательно данные определения и давайте вместе с вами их обсудим.

Как вы думаете, в чем сходство и отличия этих определений?

Какое вам более понятно?

(Как правило, дети считают более понятным определение из Толкового словаря Ефремовой.)

Теперь своими словами попробуйте сформулировать, что же такое, по-вашему, стереотип?

(Ответы детей: образец, которому не нужно доверять, оценка человека по внешнему виду; говорим о ком-то, не думая; скорее всего это будет неправда.)

Сейчас, когда вы слышите слово «стереотип», какие слова-ассоциации приходят вам на ум?

(Ответы: мнение других, неправда, агрессия, вред людям, ограничивают дружбу.)

А с какими стереотипами вы, возможно, сталкивались, какие слышали? (Женщина за рулем — опасно, все подростки агрессивные.)

— Вы правы. Навешивая ярлыки на других людей, мы теряем ясное видение самих себя и мира, принимаем ошибочные решения. Использование стереотипов — нежелание думать самому. Штампы и ярлыки играют роль питательной среды для возникновения предрассудков, разжигают межнациональные конфликты.

Рефлексия

— Ребята, наше занятие подошло к концу. Мне с вами было очень интересно работать. А вам понравилось занятие? Что понравилось больше всего? Какую идею, мысль вы унесете с собой после нашего занятия?

Наиболее распространенные ответы учеников можно сформулировать так: чтобы составить пол-

ное мнение о человеке, нужно его получше узнать и доверять только своему мнению. Оценивать человека нужно по поступкам, а не по национальности, внешности, полу или религиозной принадлежности.

— Смотрите, перед вами лежит смайлик, но он непростой. На нем совсем нет эмоций. Нарисуйте на этом смайлике свое настроение в данный момент и наклейте его на доску.

Я замечая, что вы уходите с позитивными чувствами. Надеюсь, этот опыт научил вас распознавать стереотипы в себе и других, понимать их причины и вред, который они приносят обществу и каждому из нас.

Спасибо за участие! ●

ЛИТЕРАТУРА

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007.

Бакулина С.Д. Толерантность. От истории понятия к современным социокультурным смыслам: Учебное пособие. М.: Флинта, 2017.

Ефимкина И.Н. Возрастные особенности толерантности и этнических стереотипов подростков. <https://elibrary.ru/item.asp?id=18029217>

Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка. М.: Астрель, 2006.

Кравцов О.Г. Роль толерантности в личностном развитии ребенка. Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. № 7. 2009.

Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.

Немов Р. Словарь основных психологических понятий. М.: Владос, 2007.

Психологическое сопровождение поликультурного образования: Монография // Н.В. Ткаченко. Москва. МПГУ, 2016.

Тудупова Т.Ц. Этнические стереотипы современных подростков и их нивелирование средствами тренинговых занятий // Вестник Бурятского государственного университета. № 5. 2015.

О глазире, космогеологе, киберследователе. И не только

Популяризация профессий посредством интерактивных игр

Юлия СУХОВЕРШИНА

кандидат психологических наук,
доцент МПГУ



Фото с сайта news.myseldon.com/ru

Современное состояние общества, особенности региональных рынков труда, дефицит рабочих и узкоспециализированных кадров, вызванный в том числе отсутствием в молодежной среде интереса к «малопрестижным» профессиям, усилили необходимость популяризации разных профессий среди подрастающего поколения.

В исследовании ИСМО РАО представлены следующие результаты социально-профессионального самоопределения современной молодежи. Не имеют представления об особенностях деятельности в выбранной профессии 67% старшеклассников, при этом мнение родителей и родственников влияет на выбор профессии у 46% из них, а половина старшеклассников никак не соотносят выбор будущей профессии со своими способностями и возможностями.

В такой ситуации необходимо:

— системно и целенаправленно ориентировать обучающихся в мире профессий в противовес эпизодичности профориентационных мероприятий, следствием чего становится выбор «престиж-

ных» профессий, которыми перенасыщен рынок труда;

— информировать обучающихся, их родителей о профессиях высокотехнологического и наукоемкого производства, востребованных сегодня;

— направлять подростков на осознанный выбор профессии с учетом не только личностного самоопределения, но и современных интеграционных и миграционных процессов на уровне отечественной и мировой экономики.

Популяризация профессий не то же самое, что профессиональная ориентация. Профессиональная ориентация — это комплекс разного вида мероприятий и активностей, направленных на формирование у человека профессионального профиля. Популяризация профессий — это в большей мере информирование обучающихся о мире профессий, о региональных особенностях рынка труда, расширение их кругозора.

Предлагаем вашему вниманию игры, которые можно использовать для решения задач популяризации профессий в образовательном учреждении.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «Суд»*(модификация игры О.Е. Хухлаева)***Цель:** анализ и обсуждение конкретной профессии.**Возрастная аудитория:** 12–15, 16–18 лет.**Время и материалы:** 45 минут; канцелярские принадлежности, инструкции участникам.**Темы игры:** обсуждение выбора различных профессий (врач, рыболов, нефтяник, охранник, урбанист-эколог, агрокибернетик и др.).

Обязательно — обсуждение не самой профессии (плохая или хорошая), а именно ВЫБОРА этой профессии: положительные стороны, трудности, особенности этапов получения профессии, возможности карьерного роста и др.

СТРУКТУРА**Подготовка к игре**

Ведущий активизирует самостоятельный выбор группой обучающихся следующих ролей: судья и народные заседатели, прокурор и адвокат. Затем прокурор выбирает свидетелей обвинения, а адвокат — свидетелей защиты. Задача обвинения: сформулировать аргументы «против» выбора предлагаемой профессии; задача защиты: сформулировать аргументы «за» данную профессию.

Обвинение и защита получают время для подготовки своих выступлений. Можно предложить для игры как достаточно распространенные или рабочие, так и редкие, новые профессии.

В процессе подготовки обучающимся необходимо в краткие сроки собрать информацию о профессии; разрешается пользоваться интернетом, библиотекой и другими источниками информации.

Организатором (основным модератором) становится судья (очень важен выбор ученика на эту роль). Он следит за регламентом, регулирует процесс и этапы игры.

Обсуждение

Что нового вы узнали об обсуждаемой профессии? О необходимых качествах и компетенциях, которыми нужно обладать, чтобы быть успешным в данной профессии? Какие могут быть медицинские противопоказания к работе в этой профессии? Какие трудности могут возникнуть при обучении, карьерном продвижении?

Методические рекомендации

Как уже говорилось ранее, нужно обсуждать именно ВЫБОР определенной профессии. В этой интерактивной игре наибольшая ответственность ложится на судью, адвоката и прокурора. Для успеха игры на эти роли больше всего подходят подростки с хорошими ораторскими способностями, лидерскими задатками, эрудированные и быстро реагирующие на «трудные» ситуации. Поэтому ведущему необходимо контролировать, а при необходимости

корректировать самостоятельный выбор обучающихся (мягко и тактично предлагать кого-то) на данные роли. Обвинению и защите отводится определенное время для обсуждения, сбора информации и подготовки к выступлению. Возможно, потребуется некоторая помощь ведущего в планировании и структурировании этого выступления.

Ведущий может выбрать роль и для себя. Например, журналиста, задающего разные вопросы, или независимого эксперта.

Инструкции для участников**Обвинение****Прокурор** — это сторона обвинения. В начале заседания суда получает слово именно прокурор. Он представляется и произносит «обвинительную речь», где перечисляет особенности деятельности, вредные условия работы, сложность получения профессии, трудности карьерного роста и пр. После обвинительной речи прокурора приглашаются свидетели обвинения. После выступления свидетелей обвинение кратко формулируется.

Примерные идеи для обвинения: данная работа не связана с работой в команде и подходит только для интровертов; чтобы овладеть этой профессией, нужно учиться больше 10 лет; трудовая деятельность проходит во вредных условиях и т.п.

Свидетели обвинения дополняют, уточняют или приводят новые «доказательства» против выбора данной профессии, поддерживают сторону обвинения. Прокурор вызывает свидетелей обвинения и представляет их.**Защита****Адвокат** — основная роль стороны защиты. Слово получает после выступления стороны обвинения. Представившись, произносит оправдательную речь: рассказывает о достоинствах обсуждаемой профессии, возможностях карьерного роста и перспективах, актуальности в современном обществе или востребованности на региональном рынке. Затем адвокат вызывает свидетелей защиты.**Свидетели защиты** — их задача поддержать выбор обсуждаемой профессии, предъявить факты, доказательства «за» этот выбор, привести какие-то случаи, конкретные факты. После выступления защиты кратко формулируется *вывод*. На этом этапе можно допустить дискуссию между прокурором и адвокатом.**Народные заседатели** внимательно слушают доводы обвинения, доказательства защиты, следят за дискуссией между адвокатом и прокурором. В это время они имеют право делать какие-то пометки, фиксировать факты. Удалившись на совещание, народные заседатели обсуждают полученную информацию. Цель народных заседателей — сформулировать свое решение и вынести вердикт о ВЫБОРЕ данной профессии, ее плюсах и минусах, с учетом

всех фактов: востребованности на рынке труда, количества специалистов, поиска ими места работы, особенностей города или региона, в котором обучающиеся проживают др.

Судья ведет судебный процесс, следит за временем подготовки свидетелей обвинения и защиты, регламентирует время выступления и количество участников от каждой стороны, прекращает дискуссии и взаимодействия, не имеющие отношения к делу.

На первом этапе заседания судья объявляет его начало, просит всех встать и говорит: «Слушается дело по выбору профессии...».

На втором этапе судебного заседания предоставляется слово обвинению: прокурору, затем свидетелям обвинения, которых приглашает прокурор. После выступления свидетелей прокурор кратко формулирует обвинение.

Третий этап — выступление защиты. Сначала «оправдательная речь» адвоката, затем адвокат приглашает свидетелей защиты, которые поддерживают ВЫБОР данной профессии, предъявляют доказательства, факты. После выступления свидетелей адвокат кратко формулирует вывод и требует признать ВЫБОР профессии правильным.

Четвертый этап — судья задает вопросы прокурору и адвокату, по необходимости стимулирует между ними дискуссию.

На пятом этапе подключаются народные заседатели. Судья просит их удалиться на совещание. В это время судья обдумывает свое решение, которое должно опираться на аргументы, факты, доказательства, а не на собственное мнение и предпочтения. После возвращения с совещания свой вердикт оглашают народные заседатели.

Заключительный — шестой этап суда. Судья объявляет свое решение (он может как учесть мнение народных заседателей, так и не прислушаться к нему).

В завершение игры судья просит всех встать и произносит фразу: «Суд завершен».

Суть игры во всестороннем рассмотрении определенных профессиональных выборов обучающихся.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА

«Что? Где? Когда?»

Цель: расширение знаний обучающихся о различных особенностях профессий, требований к ним, условиях трудовой деятельности и др.

Возрастная аудитория: 8–12, 13–15, 16–18 лет (для каждого возраста сложность игры, стимульно-го материала должны варьироваться).

Время и материалы: от 20 до 45 минут; стимульный материал (черный ящик, юла с указательной стрелкой и пр.), вопросы для «знатоков», канцелярские принадлежности.

СТРУКТУРА

Подготовка к игре

До начала игры ведущий должен подготовить вопросы о профессиях. Например, такие: «В результате работы этого профессионала люди становятся здоровыми...», «Специалисты какой профессии ходят на работу с фонариками?», «Эти специалисты работают в офисе, результатом их работы является финансовая стабильность как организации в целом, так и каждого сотрудника» и др.

Можно применить вариант с «черным ящиком», поместив туда орудие труда или результат/продукт какой-либо профессиональной деятельности. Например, поместить скальпель. А вопрос «Что в черном ящике?» сопроводить метафорическим описанием: этот предмет, можно сказать, является продолжением руки специалиста, но пользуется он им несколько минут, только в начале своей деятельности. Но совсем без него не может обойтись.

Надо подготовить список вопросов и, конечно, ответы. Вопросы должно быть с запасом. Если играет одна команда, может понадобиться от 6 до 11 вопросов, плюс 2–3 запасных. Если команд больше, тогда и вопросов должно быть больше.

Игра строится наподобие телевизионной. Желаемое количество «знатоков» 6 человек, которые сидят за одним столом. Им запрещается пользоваться электронными гаджетами. Время на принятие решения — 60 секунд. Ведущий может вводить дополнительные правила: подсказки от друзей или учителей и др. Игра длится до 6 баллов, выигранных или проигранных игроками. Для детей из младших классов игра может длиться до трех баллов, а время принятия решений может быть увеличено до 120 секунд. Ведущий может ввести и другие правила, главное — ознакомить участников с ними до начала игры.

К подготовке, составлению вопросов и проведению интерактивной игры для учащихся младших классов можно привлечь старшеклассников, дав им заранее задание. Это задание тоже можно рассматривать как расширение знаний старшеклассников о профессиях, об особенностях различных видов профессиональной деятельности, как формирование умения разбираться в тонкостях труда специалистов.

Можно устраивать конкурсы команд знатоков различных профессий и проводить в рамках «Профильных событий» олимпиады.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА «Поле чудес»

Цель: расширение кругозора.

Возрастная аудитория: 8–12, 13–15, 16–18 лет (для каждого возраста сложность игры, стимульно-го материала должны варьироваться).

Время и материалы: 20–40 минут; доска или флипчарт, по возможности юла со стрелкой, имитирующая игровой барабан, стимульный материал.



фото с сайта www.novoshakhinsk.org

СТРУКТУРА

Суть игры заключается в угадывании по буквам неизвестных, или новых (современных), или со сложным названием профессий.

Ведущий игры дает краткую информацию о профессии до и во время угадывания. Игроки по очереди называют по одной букве. Если игрок назвал букву, которая есть в слове, он продолжает. Можно угадывать либо по одной букве, либо, если игрок догадался, какая профессия зашифрована, он может назвать все слово. Если игрок ошибся, ход переходит к следующему. При угадывании всего слова можно предложить игроку рассказать о профессии, или ведущий сам дает развернутую информацию о ней.

Эту игру могут подготовить и провести старшеклассники для учащихся младших классов.

Примеры некоторых профессий, которые можно предложить для игры*: биофармаколог, агрокибернетик, энергоаудитор, электрозаправщик, космогеолог, супервайзер, рециклинг-технолог, глазир, игромастер, киберследователь и др.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

**«Мой значимый взрослый
(мама, папа, дедушка, бабушка
или кто-то другой) по профессии...»**

Цель: презентация профессии, общение со специалистом — профессионалом.

Возрастная аудитория: 8–12 лет.

*Атлас новых профессий. М.: Агентство стратегических инициатив «Сколково», 2015.

Время и материалы: до 10–15 минут на одно выступление — презентацию, мультимедийное оборудование или канцелярские принадлежности.

СТРУКТУРА

Детям младшего возраста дается задание: совместно со значимым взрослым подготовить презентацию, рассказывающую о его профессии (при отсутствии технического оборудования можно предложить сделать стендовый доклад). Доклад-презентация должен включать информацию о названии профессии, месте работы, особенностях, выполняемых действиях и т.п.

На проведение мероприятия приглашается родитель (или другой значимый взрослый, о профессии которого делается доклад). Презентация должна длиться не более 7–8 минут, после презентации остается время на живое общение.

Желательно за одну встречу провести 2–3 презентации профессии. По окончании презентаций обсудить с ребятами полученную информацию, заполнить анкеты обратной связи.

СОЧИНЕНИЕ НА ТЕМУ

**«Моя будущая профессия — это...»
(образ, качества,
профессиональный портрет)**

Цель сочинения: рефлексия, размышления о своем профессиональном будущем; возможность представить себя уже профессионалом или пофантазировать на эту тему.

Возрастная аудитория: обучающиеся любого возраста (8–11, 12–15, 16–18 лет).

Время и материалы: 20 минут; канцелярские принадлежности.

СТРУКТУРА

Подготовка

Во вводном слове ведущий должен мотивировать обучающихся к свободным размышлениям о предполагаемом профессиональном будущем. Можно представить и описать свой рабочий день или неделю, свое рабочее место, какими качествами и навыками надо обладать, чтобы быть эффективным специалистом, представить себя внешне (если это профессия, требующая ношения формы с определенной символикой) и пр.

Обсуждение

Суть — примерка на себя профессионального образа, соотнесение со своими желаниями, особенностями. В группах разных возрастных категорий нужно делать немного разные акценты в обсуждении.

С обучающимися младшего возраста можно поговорить, почему они выбрали эту профессию, кто из знакомых занят в данной сфере деятельности, были ли она работе у своих родителей, родственников.

В средней школе можно обсудить, какие профессии привлекают мальчиков, а какие девочек, какие еще профессии они могли бы разделить на мужские и женские; почему их привлекает та или иная профессия.

В старшей школе, когда профессиональный выбор уже состоялся или этот процесс является очень актуальным, можно поговорить о необходимых качествах, способностях, компетенциях, необходимых в той или иной профессии, подумать на тему развития этих свойств у себя, о дальнейшем профессиональном обучении и о карьерном росте и др.

Это сочинение можно давать школьникам на разных этапах развития; если есть возможность, отследить динамику их профессиональных фантазий и представлений. Обсудить происходящие изменения.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «Популяризация профессий»

Цель: в игровой форме мотивировать к познанию и информировать обучающихся о многообразии мира профессий.

Возрастная аудитория: 8–12, 13–15, 16–18 лет (для каждого возраста сложность игры, стимульно-го материала должны варьироваться).

Время и материалы: до 20 минут; стимульный материал, по необходимости канцелярские принадлежности.

СТРУКТУРА

Игра 1. «Угадай профессию»

Раздаточный материал: карточки с названием или картинкой профессии.

1-й вариант — по типу интерактивной игры «Крокодил».

Игроки делятся на две команды. Одному игроку из команды ведущий показывает карточку с названием или картинкой профессии. Задача участника: невербально — мимикой, жестами, какими-то действиями, характерными для данной профессии, — показать своей команде профессию. Тот, кто показывает, не имеет права говорить, участники его команды могут задать уточняющие вопросы (ответы на них надо давать только невербально) или показать какие-то действия. На данное взаимодействие отводится определенное время (3 минуты, например). Выигрывает команда, отгадавшая наибольшее количество профессий.

2-й вариант — вербальное взаимодействие на тему: «Какую профессию я представляю?»

Игроков поделить на подгруппы. Теперь только один участник не знает, какая профессия ему досталась. Он вытягивает (или получает) карточку с названием или изображением профессии и показывает ее остальным участникам группы. При этом он сам не должен знать, какая профессия на карточке. Этот участник задает наводящие вопросы, чтобы узнать, что это за профессия, все члены его команды могут ответить только «да» или «нет». На данное взаимодействие отводится определенное время (3 минуты, например). Выигрывает команда, отгадавшая наибольшее количество профессий.

Игра 2. «Составление кроссвордов по профессиям»

Поделить группу на две команды. На первом этапе каждая команда получает атласы профессий, профессиограммы, справочники профессии или другую литературу. Суть этого этапа заключается в составлении кроссворда с использованием только названия профессий. На этот этап можно отвести 10–15 минут. Обязательное условие: краткое описание профессии при составлении кроссворда. По окончании выделенного времени подсчитывается количество слов в составленном каждой командой кроссворде.

На втором этапе игры всю вспомогательную литературу и гаджеты надо убрать (запрещается использовать вспомогательные материалы). Команды обмениваются кроссвордами, и им дается 10 минут на отгадывание кроссвордов друг друга.

Выигрывает та команда, которая по совокупности игр набрала больше баллов.

Обсуждение

Обязательный этап игры. Необходимо обсудить не только ход игры и взаимодействия, но и особенности профессий, сложность их демонстрации или описания. ●

«Я и кто-то еще»

Формирование эмоционального благополучия младших школьников

Наталья СТЕЛЬМАХ

*педагог-психолог,
ГУО «Ясли-сад № 161»,
г. Минск, Республика Беларусь*

НЕ ТОЛЬКО IQ

Интеллектуальное развитие современных детей идет более быстрыми темпами, чем развитие их сверстников 10–15 лет назад. Благодаря телевидению, компьютерам, всевозможным гаджетам объем информации, получаемой детьми, с каждым годом значительно возрастает. Растет заинтересованность родителей в активном интеллектуальном развитии детей с самого раннего возраста. Дети с 4–5 лет уже загружены всевозможными кружками, секциями, развивающими занятиями.

Как правило, они все направлены на развитие познавательной сферы. Однако надо понимать, что одностороннее возвращение интеллекта обедняет эмоциональную сферу ребенка, не дает ей полноценно развиваться. Это может создавать проблемы не только в сегодняшней жизни детей, но и с большой вероятностью в их взрослой жизни.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов доказывают, что успех ребенка в школе зависит не столько от его умения читать, считать, писать или от знания каких-то фактов, сколько от владения набором эмоциональных и социальных умений, таких как:

- уверенность в себе и интерес ко всему новому;
- знание о том, какое поведение ожидается от него;
- умение ждать;
- умение подчиняться и следовать инструкциям;
- способность обратиться к учителю за помощью;
- способность выражать свои потребности.

Недостаточно иметь высокий IQ, чтобы стать успешным человеком в жизни. Нужны такие способности, которые обуславливают умелое сотрудничество в коллективе, и прежде всего — умение приспособиться к запросам группы.

Решение межличностных проблем, настойчивость, дружба и сопереживание — это эмоциональные навыки, которые можно освоить и которые в будущем могут повлиять на качество жизни ребенка.



Фотографии предоставлены автором

Организованная психолого-педагогическая работа в этом направлении с момента поступления ребенка в школу может не только обогатить эмоциональный опыт младшего школьника, но и благоприятно отразиться на состоянии физического и психологического здоровья.

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КУКЛЫ»

Одним из эффективных методов работы с детьми является куклотерапия. Куклотерапия дает хороший эффект в работе с клиентами разных возрастных категорий. В школьной практике она особенно востребована в работе с младшими школьниками, гармонично вписывается и в урочную, и во внеурочную деятельность. И хотя ведущий вид деятельности младших школьников — учение, они все еще не разучились играть в куклы, любят сочинять и слушать кукольные истории, участвовать в театральной постановке, причем независимо от гендерных различий. Однако и более старшие школьники, а также их родители и педагоги с удовольствием манипулируют куклами, сочиняют кукольные истории, проигрывают мини-этюды с куклами.

На психологическом уровне куклы во многом помогают направлять и корректировать личностно-ориентированное развитие, избавляя ребенка от стресса, фобий.

Разработанное мною игровое пособие «Эмоциональные куклы» хорошо зарекомендовало себя в работе школьного психолога.



Круг проблем, при решении которых эффективно использовать «Эмоциональных кукол»:

- диагностика психического статуса ребенка;
- психодиагностика: конкретизации проблемы;
- работа с проблемами, связанными с личностным ростом, межличностными отношениями;
- развитие самоконтроля;
- приобретение важных социальных навыков, опыта социального взаимодействия;
- развитие самосознания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие моторной и эмоциональной адекватности;
- профилактика и коррекция страхов;
- разрешение внутренних конфликтов
- коррекционная работа с детьми с задержкой развития рефлексии.

В последнее время «Эмоциональные куклы» стали использоваться и в работе с родителями, педагогами и старшеклассниками в консультативной деятельности, в коррекции межличностных отношений, проработке внутренних состояний. Взрослые проигрывают на куклах свое эмоциональное состояние, конструируют ситуации, пишут сценарий проблемы и ищут пути выхода из сложившейся ситуации с помощью кукол (контрперенос).

Продуктивно используется игровое пособие «Эмоциональные куклы» в период адаптации первоклассников. С помощью кукол разыгрываются всевозможные ситуации, сочиняются кукольные истории.

УДАЧНОЕ СОСЕДСТВО

Кукольные истории могут найти выражение в различных формах. Они удачно соседствуют со сказкотерапией, арт-терапией (в узком смысле), музыкотерапией, драматерапией.

В форме арт-объекта кукольную историю можно представить в рисунке, комиксе, открытке, коллаже,

картине, скульптуре из пластилина или глины, аппликации, мультфильме и пр. Причем они могут быть созданы в школе или дома самим ребенком спонтанно или по заданию специалиста, педагогом, психологом, родителем или художником, скульптором, мультипликатором и др. Например, «Нарисуй приключения куклы...», «Создай коллаж на тему «Мечта куклы...», «Какие сходства ты видишь в кукле и в образе ... на картине художника...?» и т.д. Важно, чтобы ребенок сам выбирал куклу-эмоцию, про которую он будет сочинять историю или рисовать.

Педагог-психолог может прочитать или рассказать детям кукольную историю, облеченную в вербальную форму: сказки, басни, истории, рассказы, притчи, стихотворения, анекдота, частушки и пр. История сочиняется специалистом заранее или экспромтом либо подбирается из источников художественной, психолого-педагогической литературы.

Младшему школьнику доступно самостоятельное сочинение и написание кукольной истории. Создание истории начинается с тематического названия либо по сказочному зачину, который необходимо продолжить. Например, «Придумай историю о том, как Плакса стала Веселушкой, а Бояка стал Смелычаком».

Кукольная история в форме драмы (спектакля, этюда, игры, песни) может быть показана экспромтом, причем сопровождаться устным рассказом либо молчаливыми манипуляциями куклой, что актуально для замкнутых, малоразговорчивых детей. Можно проиграть кукольную историю по заранее подготовленному тексту указанной выше вербальной формы. Например, «Я прочитаю тебе стихотворение (рассказ, сказку, байку), а ты покажи, что происходило с куклой».

ОТ ЛИЦА КУКЛЫ

Использование «Эмоциональных кукол» в детских инсценировках, спектаклях позволяет при-

обретать опыт и формировать социальные навыки поведения, способствует развитию эмпатии, позволяет ребенку решать многие проблемные ситуации опосредованно, от лица куклы. Это помогает преодолевать робость, неуверенность в себе, застенчивость.

Использование разных каналов восприятия удобно для учета индивидуальных возможностей ребенка визуала (арт-объекты), аудиала (услышанные истории), кинестетика (драма).

Изменение кукольной истории сопровождается «превращением» одной куклы в другую буквально в тот же момент. В этом свойстве «Эмоциональных кукол» содержится их главное преимущество перед другими видами кукол. Яркая эмоциональная реакция в ответ на изменение образа куклы позволяет надолго приковать внимание младшего школьника к теме занятия, сохранить интерес. Возможность многократно воспроизводить «таинственное превращение» одной черты характера куклы в другую обеспечивает терапевтическое закрепление обрабатываемых черт, качеств личности.

«Эмоциональные куклы» используются на музыкальных занятиях. Во время прослушивания музыкальных произведений дети в соответствии с характером музыки соотносят, про какую эмоциональную куклу данная композиция, тем самым символизируя возникший у них эмоциональный отклик.

Таким образом, использование игрового пособия «Эмоциональные куклы» в коррекционно-воспитательной работе педагога-психолога позволяет эффективно решать проблемы младших школьников в интересной психологически комфортной безопасной форме, а самому специалисту устанавливать доверительные взаимоотношения с воспитанниками.

Занятие «Понять свои чувства и кого-то еще»

Цели:

- научиться распознавать чувства, которые испытывают в различных ситуациях разные люди;
- принимать чувства, испытываемые другими;
- уважать различия в чувствах, которые пробуждают в людях одни и те же вещи, события.

Методы работы: игры, пантомимы, физические упражнения, методы релаксации.

Пособия: карточки, выражающие различные чувства; «Эмоциональные куклы», зеркало, расслабляющая музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. «Все дети...»

Психолог (учитель) просит детей выслушать вопросы о различных чувствах и эмоциональных состояниях. Пусть встанут все дети, которые, например:

- не хотят идти в школу;
- боятся быть дома одни;

- сердятся, когда кто-то бьет их;
- радуются, когда самостоятельно сделают домашнее задание, и др.

2. Приятно–неприятно

Психолог (учитель) показывает иллюстрации к различным чувствам, например: разочарования, отвращения, страха, печали, удивления, скуки, восхищения и др. Дети пытаются определить, какие чувства приятные, а какие нет. Педагог просит выбрать по одной картинке чувства приятного и неприятного (на усмотрение ученика). После обсуждения дети говорят, когда это чувствовали:

- Я был счастлив, *когда встретил друга.*
- Я переживал, *когда потерял мою книгу.*
- Я боялся идти домой, *когда получил плохую оценку* и т.д.

3. Мои переживания

Педагог читает предложения, описывающие различные события. Дети на каждую ситуацию показывают карточку с эмоцией, которую испытывают в таких ситуациях.

Примеры предложений:

- Я получил отличную оценку в школе.
- Я сломал игрушку.
- Я потерял свою любимую ручку.
- Брат (сестра) мешает мне делать уроки.
- Я иду к зубному врачу.

Обязательно обратить внимание, что в одной и той же ситуации разные дети испытывают разные эмоции и переживания.

4. Он/она хочет пригласить тебя...

Каждый ребенок выбирает одного ученика, которого хотел бы пригласить к себе домой, планирует краткий текст приглашения и приглашает гостя.

Рефлексия:

- Вы ждете приглашения?
- Бойтесь ли, что не будете приглашены?
- Приятно ли быть приглашенным?
- Приятно ли самому приглашать гостей?



5. Кукольная история

Дети выбирают «Эмоциональных кукол» и сочиняют историю от лица кукол. Темы могут быть разные: «Куклы поехали на экскурсию в сказочную страну», «В кукольном городе проходит карнавал», «Одна из кукол попала в беду» и др. Главное, чтобы были задействованы все куклы и все дети приняли участие в составлении истории.

6. Дружный хор

Педагог и дети в кругу поют песню, которую выбрали.

Психологические игры

Игра «Наш дом»

Цель: познакомить детей, способствовать их адаптации в классе.

Ведущий показывает детям изображенный на листе ватмана дом. В доме нарисованы достаточно большие окна (по количеству детей в классе). Ведущий просит детей представить, что все они сегодня приехали в этот дом и будут жить в нем целый учебный год. Он предлагает каждому выбрать для себя место в доме и сделать так, чтобы там было уютно и хорошо. Дети берут мелки, фломастеры, карандаши и рисуют. Затем каждый рассказывает, что он нарисовал.

Кукольная сказка

(с использованием игрового пособия «Эмоциональные куклы»)

Цель: развитие фантазии, речи; осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ребенок может выбрать любую куклу, которая похожа на него (по мнению самого ребенка) и придумать сказку о ней. Можно дать кукле такое же имя, как у ребенка. В этой игре важно проговорить эмоциональное состояние куклы, которое стало причиной таких эмоций. Остановиться на положительных качествах куклы, особенно если возникла отрицательная эмоция.

Разыгрывание ситуаций

(с использованием игрового пособия «Эмоциональные куклы»)

Цель: развитие чувства уверенности в себе, умения владеть мимикой, жестами.

Для разыгрывания различных ситуаций ребенку предлагается выбрать любую куклу-эмоцию и представить, что с ней случилось следующее:

- Кукла пришла в новый класс. Как она познакомится с детьми? Расскажи и покажи.
- Несколько кукол играют на перемене. Как твоя кукла присоединится к ним? Покажи. Что она скажет, как поступит?
- Кукла забыла дома пенал с письменными принадлежностями. Как она поступит?

Ситуации могут быть различные. Важно, чтобы ребенок рассказал, как кукле в данной ситуации поможет (навредит) та эмоция, которую она изображает.

Пресс-конференция

Цель: учить детей задавать различные вопросы на одну тему, поддерживать беседу; снятие внутренних зажимов, преодоление стеснительности.

Участвуют все дети класса. Выбирается любая, но при этом хорошо известная детям тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний питомец», «Мои любимые игры».

Один из участников пресс-конференции — «гость», он садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

Примечание: для проведения этой игры следует предлагать детям только хорошо известные и понятные темы.

Хороший друг

Цель: способствовать установлению дружеских отношений между детьми в классе.

Материалы: бумага, карандаши для каждого ребенка.

Умение налаживать дружеские взаимоотношения дети приобретают еще в семье, но развивать этот навык в полной мере они могут, только находя друзей за пределами своего дома. Поэтому очень важно способствовать развитию дружбы между детьми в классе. Игра «Хороший друг» вносит свою лепту в эту важную воспитательную задачу.

По завершении этого упражнения можно дать детям дополнительное задание: представьте себе такого человека, который вообще не хочет иметь друзей; этот человек делает все, чтобы остаться в одиночестве. Знаешь ли ты такого человека? Напиши историю или нарисуй картинку о том, кто не хочет иметь близких друзей.

Инструкция. Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга еще нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и о том, с кем ты только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то и другое.

Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки.



Обсуждение

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в нашем классе?

Тетрадь моих достижений

Цели: помочь ученикам выработать у себя привычку фиксировать новые успехи в своей жизни. Детям легче настроиться на успех, когда они замечают свой прогресс и отмечают свои новые достижения.

Материалы: одна тетрадь, бумага, клей, мелки, карандаши, фломастеры для каждого ребенка.

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения: любой, даже самый небольшой успех имеет значение.

Кроме того, имеет смысл подумать, не сделать ли эту тетрадь достижений чем-то вроде личного дневника, который заполняется только индивидуально. Таким образом, дети могут научиться обсуждать свои идеи только с теми, кто будет относиться к ним с пониманием, будет поддерживать и подбадривать. Это предохранит их от разочарований и обид.

Начать надо с описания прежних достижений детей, а затем раз в неделю или раз в две недели записывать или зарисовывать в тетради новые успехи.

Время от времени вы можете просить детей заглядывать в свою тетрадь достижений, чтобы подумать о таких стратегических вопросах, как, например:

- Что мне больше всего помогало достигать успеха?
- Я один достиг результата?
- Насколько важным оказалось для меня сотрудничество с другими?

— В каких областях мои таланты более всего развиты?

Инструкция. Я хочу, чтобы вы завели одну очень особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее. Давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «Мои достижения». Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, напишите ее. (Помогите детям найти интересные альтернативы.) Раскрасьте буквы, при этом выбрав цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите, приклейте этот лист на обложку тетради.

Теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой какой-нибудь особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради.

Рекомендации. Подумайте, как сделать так, чтобы дети могли вклеивать в тетрадь свои удачные работы по разным предметам.

Можно завести и «Тетрадь достижений класса», которую дети будут вести совместно с классным руководителем. В тетради можно отмечать достижения класса в спортивных, внутришкольных мероприятиях, конкурсах, викторинах и др. ●

ЛИТЕРАТУРА

- Айхингер А., Холл В. Психодрама в детской групповой терапии. М.: Генезис, 2003.
- Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. СПб.: Речь, 2007.
- Татаринцева А.Ю. Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям. СПб.: Речь, 2007.
- Татаринцева А.Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога и логопеда. СПб.: Речь, 2006.

11 сентября не стало Ольги Владимировны Хухлаевой.

Мне кажется, невозможно найти психолога образования, который был бы с ней не знаком. Многие из нас были ее студентами, кому-то посчастливилось побывать на ее мастер-классах на Неделе школьной психологии или на Педагогическом марафоне. И невозможно перечислить всех, для кого ее книги стали настольными, кто работал по программе «Тропинка к своему Я» или читал детям ее терапевтические сказки.

Мне несказанно повезло: Ольга Владимировна была моим Учителем, первым научным руководителем, а затем коллегой. Рядом с ней было невероятно интересно и очень радостно. Она никогда не прекращала работать в школе, даже будучи доктором наук. У нее было множество идей, она постоянно что-то придумывала.

А главное — она сама была живым воплощением своих идей. Она говорила, как важен контакт с Внутренним Ребенком. И сама была готова играть и открываться новому. Она считала, что и детям, и взрослым нужно быть оптимистами. И в любой ситуации верила в лучшее.

Человек продолжает жить, пока его помнят. Давайте сегодня вспомним, какой мы знали Ольгу Владимировну, и перелистаем страницы ее книг.

*Марина Чибисова,
доцент МПГУ, главный редактор журнала «Школьный психолог»*

Ольга была удивительной, многогранной личностью. В жизнь разных людей — родных, коллег, соратников, учеников, родителей учеников — она входила разными своими гранями. И я уверена, что воспоминания о ней наполнены очень разными красками и смыслами. Я знала ее много лет, знала как педагога, коллегу, мэтра психологии, автора книг, собеседницу, приятельницу... И скажу вам, какой самый главный дар я получила, общаясь с ней во всех этих ипостасях: способность находить, создавать Радость и делиться ею. Мудростью радости, легкостью радости, наивностью радости. Глубиной радости. Она была ею наполнена.

Увы, не все уроки я усвоила, которые могла бы, но само прикосновение к личности Ольги становилось событием. Спасибо, Оля.

*Марина Битянова,
директор Центра психологического сопровождения образования «ТОЧКА ПСИ»*

«В каждом ребенке — солнце» — так называется одна из книг Ольги Владимировны. Эти слова и о ней, и о ее отношении к людям, к жизни, к миру. Рядом с ней было тепло, светло и радостно. Даже когда ей самой было нелегко...

И книги ее абсолютно лишены назидательности. Они живые. Они отогревают, вдохновляют, удивляют, рожают уверенность в себе, помогают справляться с трудностями. Большая часть ее книг и игр многократно переиздавались. Их читают, по ним работают, а значит, и дети, и взрослые продолжают получать поддержку и тепло.

Спасибо, Ольга Владимировна!

*Ольга Сафуанова,
редактор книг О.В. Хухлаевой*

Не стало Ольги Владимировны Хухлаевой.

Так много теплых слов уже было сказано, опубликовано... Но для каждого, наверно, она была своя. Для меня Ольга Владимировна была очень светлым человеком, ее лучистые глаза всегда поддерживали собеседника во время разговора.

Ее книги, учебники, пособия, проекты пропитаны любовью к человеку, будь то ребенок или взрослый... Мне посчастливилось учиться у Ольги Владимировны, быть ее студенткой. И сколько же радости было, когда она включила в свою монографию мое студенческое эссе об общении в юношеском возрасте...

Именно Ольга Владимировна определила мой профессиональный выбор после окончания университета. Она как-то легко, но в то же время очень твердо ответила на вопрос декана факультета педагогики и психологии о моей ассистентской нагрузке на кафедре: «Конечно, будет заниматься возрастной психологией, будет вести со мной семинары». И это определило весь мой дальнейший профессиональный путь.

Ольга Владимировна была настоящим педагогом, искренне слушающим и слышащим своих учеников.

Ольга Владимировна — спасибо, что вы были в моей жизни, спасибо за вашу человечность и за ваши книги! Светлая память...

*Татьяна Сахарова,
декан факультета педагогики и психологии МПГУ*

Из Программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я. 1–4 классы»

Памяти Ольги Владимировны Хухлаевой



В одной школьной стране жили-были Ошибка и Неошибка. И вот как-то раз на перемене они заспорили: кто нужнее и важнее детям?

Неошибка говорит:

— Меня все любят, все хотят, чтобы в тетради не ошибки чаще встречались. А ты только огорчаешь всех. Вот вчера была самостоятельная по математике, а ты к некоторым детям в примеры проскочила. Зачем ты это сделала?

Ошибка ей отвечает:

— В самостоятельную работу я пришла к ребятам, которые не всегда внимательны. Теперь они об этом знают, и, когда более сложные примеры будут, они постараются быть более внимательными и решать их правильно. И по другим предметам благодаря мне учиться они лучше будут.

И так горячо спорили Ошибка и Неошибка, что чуть не подрались. Хорошо, что в класс вошла учительница и сказала им:

— Вы обе неправы, вы обе нужны детям. Неошибка помогает быть успешными. А Ошибка — понять непонятное, лучше запомнить, учиться делать все правильно. И вообще вы, как правая и левая рука, как день и ночь, нужны друг другу. Не было бы дня, не было бы и ночи, не так ли? Вы просто противоположны друг другу. Но, кроме вас, в жизни полно противоположностей.

Мы просто очень боялись за вас

В одном большом городе, в доме на первом этаже жила семья: папа, мама и двое детей — Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша — в школу. Они были близнецами, и поэтому учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама любили своих детей и гордились ими, но одно огорчало — оба ребенка очень всего боялись: боялись темноты, боялись волка, боялись оставаться одни дома...

Когда они ложились спать, Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша — саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама только охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку.

— Может быть, второпях они забыли закрыть дверь? — прошептал сестре Миша, потому что вскоре в коридоре, а затем в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шаги.

Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули ее. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг в их головы пришла страшная мысль: «А мама с папой, а бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и кусает их?» Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Но вдруг Миша решительно взял свой пистолет, а Маша — саблю.

— Я испугаю ее, — сказал Миша.

— А я побью ее, — сказала Маша.

Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по багаре.

— Пошла вон! — закричали они хором.

И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь.

Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их двери бежала большая черная собака. Дети рассказали им

все, что было. Родители обрадовались: они гордились такими детьми.

— Как же вам удалось прогнать такую страшную собаку? — спросили они.

А дети отвечали:

— Мы просто очень боялись за вас.

Из книги «Кризисы взрослой жизни»

Дорогой читатель!

Если вы понимаете, что выбранный жизненный путь ведет вас в тупик или вниз по склону, — это уже победа и повод для восхищения собой. Многие находятся в таком же положении, но не осознают этого.

Понимание своего местонахождения — начало пути, первый правильный шаг. Я убеждена, что в любом возрасте можно улучшить собственную жизненную ситуацию, если верить в себя, в свои силы, в свой разум.

Да, жизнь похожа на зебру, но никогда не поздно сделать белые полосы шире и ярче: можно встретить любовь в 43, заново открыть своего ребенка в 38, найти в себе мощный профессиональный ресурс в 54, перестать болеть в 48. Впрочем, все это можно сделать в любом возрасте, если хотеть, верить и стараться!

Заключение. Очень личное

Для того чтобы правильно ориентироваться по «карте жизни», то есть опираться на свои основные ценности, необходимо иметь свой собственный «компас». Что же это такое и какова его роль в нашей жизни? Сначала я собиралась привести научные выкладки, мнения авторитетов и использовать примеры из жизни выдающихся людей. Но потом решила поделиться личной историей, рассказать о своем жизненном «компасе». Возможно, кому-то он будет близок, а кому-то поможет найти собственный. Однако надо помнить, что двух одинаковых «компасов» не бывает, а иметь свой личный должен каждый человек.

Итак, компас. Его стрелочка имеет две половинки: синяя — север, красная — юг, и их нельзя оторвать друг от друга.

Синяя половинка стрелочки моего компаса — **активная любовь к людям**. Казалось бы, пафосные слова, но что за ними стоит? Можно ли любить каждого? Можно, но к этому приходишь не сразу и не всегда от хорошей жизни. Так случилось и у меня. Однажды муж ввязался в какой-то левый бизнес, наделал долгов. Кредиторы приезжали и днем и ночью, угрожали. Это было страшно. Но наступил момент, когда я устала бояться за детей, за семью. Поняла, что у меня только один выход — полюбить этих бандитов. Можно ли это сделать силой ума? Оказывается, можно, если увидеть в них нормальных людей со своими семьями, своими проблема-

ми. Не сразу, но у меня это получилось. Постепенно у нас сложились вполне человеческие отношения. Я поняла, что моим детям теперь ничего не угрожает. Мой рассказ — не хвалебная песнь самой себе. Просто я не раз сталкивалась с тем, что в трудной ситуации реально помогает умение разглядеть светлое начало в окружающих тебя людях.

Сейчас очень тяжело моей маме. Ей 90 лет, два года назад она похоронила мужа — моего отца, с которым прожила долгую и счастливую жизнь. Она осталась одна. Но не унывает, говорит, что находится в постоянном цейтноте. То ей надо выслушать «приемных детей» — так она называет нескольких близких знакомых. То собрать и передать с кем-нибудь посылку для бывшей «почтальонки» Нади, которая не выходит из дому по болезни. После праздников, если накопится много конфет, надо докупить к ним свитер или ботинки и отправить в Санкт-Петербург своим друзьям — у них очень тяжелая жизнь. В перерывах между такими делами она отвечает на письма родных и знакомых. Люди открыто рассказывают ей об одиночестве, делятся своими чувствами, тревогами и всем тем, что обычно держишь в себе и стыдишься предъявлять окружающим. Мама их поддерживает. Она уникальна? Нет, таких людей много. Но я обещала касаться только личной истории, поэтому продолжим.

Вторая половинка стрелочки компаса — красная — **позитивность мыслей**. Надо верить, что желаемое свершится, только всему свое время. А если на пути сплошные преграды, значит, так и должно быть. Все имеет какой-то смысл, а трудности делают нас мудрее и сильнее. Иногда таких людей называют оптимистами, иногда просто говорят, что они умеют любить жизнь во всех ее проявлениях. Живым примером этого был мой отец. В 23 года он попал в один из колымских лагерей. Было время — умирал от голода. Но никогда не сомневался, что вернется. Действительно, выжил сам и помог выжить своим товарищам, в одной бригаде с которыми (она состояла из «слабосильников» — людей из госпиталя) добывал золото. В 70 лет он вспомнил, что когда-то мечтал поехать на лошадях, и отправился в тур «На лошадях по Северному Кавказу». На своем 90-летии он танцевал. Я часто слышала от него слова «и хорошо...»:

«Масло подорожало — и хорошо, потому что... Дождь пошел — и хорошо, потому что...» Теперь я думаю, может быть, именно это «и хорошо...» позволяло ему сохранять светлый ум и здоровье, помехой которому никогда не были толстые куски масла на бутербродах (а как же холестерин?), соль, сахар и другие вредные, но такие любимые им продукты.

Я убеждена, что каждый человек имеет собственный «компас», который указывает на его внутренние силы, позволяет накопить мудрость, ориентирует на опыт родных и знакомых, и в итоге помогает сказать: «И я так смогу». Важно только не забыть посмотреть на этот компас, когда подойдешь к перекрестку дорог.

Из книги «В каждом ребенке — солнце»

Когда на Землю приходит новый ребенок, феи судьбы вдувают ему в душу маленькое солнышко. И это солнышко широко и бескорыстно улыбается миру беззубым ртом младенца, улыбается всякому, кто находится рядом, не за что-то особенное, а просто потому, что он есть. Ведь правда, так и улыбаются малыши?

Взрослые ухаживают за ребенком, любят его, и ребенок растет. А солнышко в нем, как и положено, тоже растет, но порою заходит за тучи, иногда ложится отдыхать. Взрослым же, которым приходится быстро бежать по этой жизни и нести за спиной рюкзаки забот и обязанностей, иногда не хватает терпения дождаться времени, когда это солнышко можно разглядеть. А когда оно незаметно, очень сильно любящие взрослые бьют тревогу, а поведение ребенка напоминает грозу или шквал. Они используют моднейшие педагогические средства, чтобы достать солнышко, «поливают» ребенка рекламируемыми воспитательными эликсирами.

А потом, разуверясь в них, начинают думать, что в ребенке что-то не так. Забывают о самом факте наличия солнышка в своем ребенке, а следом за ними забывает и он сам. Начинает считать себя малоценным, ни на что не годным, неуспешным. Перестает верить в себя, потому что как ему верить, если любящие взрослые не видят его внутреннего солнышка?

Поэтому давайте вместе еще раз поверим, что в каждом ребенке есть солнышко — источник его развития. И пусть пути этого развития разные. Каждое солнышко имеет свой уникальный жизненный путь. Но наше солнышко вырастет и непременно станет солнцем — человеком ласковым и добрым, умным и успешным, здоровым и общительным, и просто хорошим — каким мы и хотим его видеть. И

мы с вами ему поможем. Главное — поверить в это! Я верю, а вы?

Почему родителям нужно быть оптимистами?

Любящему родителю порою бывает очень трудно. Так хочется, чтобы ребенок, в которого вкладывается столько души, времени, сил, рос активным и добрым, умным и здоровым. Хочется, чтобы он хорошо учился и не совершал поступков, за которые придется когда-то стыдиться. Но на деле так никогда не бывает. В жизни каждого родителя когда-то наступает такой момент, когда его ребенок доводит его до отчаяния. Откуда это? Как получилось? Что я сделал не так? Как мне быть дальше?

Такие вопросы задают себе родители и стараются скрыть это от окружающих, не доверяя свое отчаяние даже самым близким.

И когда они узнают, что на «риффы» в воспитательном поприще наскокивают все, но в разное время, испытывают облегчение. Но на самом деле более важно то, как родители «сходят с рифа». Кто-то потихоньку перестает верить в своего ребенка и, сам того не замечая, от большой любви программирует его на неуспех. Другие же в самой критической ситуации сохраняют веру в дочь или сына: «Ведь я так его люблю. Значит, в будущем с ним все будет хорошо. Пусть он ошибается. Пусть его критикуют воспитатели и учителя или же бабушки и дедушки, все пройдет. Я заложила в него столько душевных ценностей, что придет время, и они проявятся в нем».

Мой взрослый сын порой вспоминает давний случай, когда я послушала его воспитательницу из детского сада, а ему не поверила. Она утверждала, что он побил девочку. А на самом деле он этого не делал.

Так пусть же ваши дети запомнят не ваше порицание, а вашу веру в них! ●

Что рассказывать педагогам и родителям о коррекционной работе

Марина ЧИБИСОВА

кандидат психологических наук,
доцент МПГУ

►

Недавно мне в панике позвонила подруга. В школе ей сказали, что у ее дочери-второклассницы тяжелое нарушение речи и ее записали в коррекционную группу, которую ведут психолог и логопед. Поскольку со звукопроизношением у девочки все было в порядке, встревоженная мама кинулась выяснять, что же происходит. Беглый анализ ее тетрадей показал, что у ребенка скорее всего дисграфия.

После того как я объяснила подруге, что это такое, у какого специалиста это надо уточнить и как с таким ребенком заниматься, она воскликнула: «Как хорошо, что у нас в школе есть такие занятия!» А я подумала: все это можно было сделать гораздо спокойнее, если заранее рассказать родителям, да и педагогам, о коррекционной работе с ребенком.

Коррекционная работа, как и любой вид психологической деятельности, может осуществляться только с согласия родителя или законного представителя ребенка. В образовательном учреждении возможны три варианта принятия решения о необходимости коррекционной работы с ребенком.

Первый вариант — по итогам фронтальной диагностики. Если у ребенка обнаруживаются какие-либо сложности, затрудняющие его обучение или социализацию, по итогам консилиума и по согласованию с родителями может быть принято решение о коррекционных занятиях для него.

Второй вариант — в рамках индивидуального образовательного маршрута. Например, при разработке стратегии поддержки ребенка с ОВЗ.

Третий вариант — по запросу родителей или законных представителей. Отметим, что инициатива может исходить от педагога, однако только по итогам консультации с родителями может быть принято решение о коррекционной работе с ребенком.

Однако в любом случае, если такое решение принято, важно, чтобы и педагогам, и родителям были понятны смысл и организация такой работы.

Перед началом коррекционной работы необходимо, чтобы они получили подробные и понятные ответы на следующие вопросы:

▪ **Что происходит с ребенком и какая задача возникает в связи с этим?**

Родителю и педагогу должно быть понятно, с чем связана необходимость коррекционных занятий. Надо простым и понятным языком объяснить, несформированность каких психологических функций или навыков у ребенка затрудняет его обучение или социализацию.

С формулировками нужно быть крайне осторожным, чтобы они не напугали и были понятными. Даже хорошо знакомые родителю термины могут вызвать вопросы.

Так, у меня одна клиентка спросила: «Почему моему ребенку поставили диагноз «дефицит внимания с гиперактивностью»? Неужели ему не хватает моего внимания?» Про такого ребенка можно сказать, например, что ему трудно себя контролировать, и недостаток самоконтроля приводит к трудностям в учении.

У родителей и учителей могут возникнуть вопросы: почему это возникло, часто ли такое бывает и так далее. На эти вопросы также важно ответить.

Следует не просто прокомментировать состояние ребенка, а объяснить, что с этим можно справиться, показать, как необходимые функции сформировать, и так далее.

▪ **Что будет делать психолог на занятии?**

Однажды одна мама, водившая ребенка на занятия по подготовке к школе, пожаловалась мне: «Мы такие деньги платим, а они там с ними играют». Важно объяснить, как проходят коррекционные занятия, в частности, рассказать, что они предполагают специально подобранные игры, творческие упражнения и др. Вот один из возможных вариантов такого объяснения: «Я буду проводить с ребенком игры и упражнения, в ходе которых он сможет научиться контролировать свое поведение».



Фото с сайта fazarostia.com

Часто родители и педагоги предполагают, что основное содержание коррекционной работы связано с разъяснением ребенку норм и правил поведения. Можно встретить весьма парадоксальные просьбы типа: «Объясните ему, что у него скоро родится брат и его нужно любить». В таком случае важно разъяснить смысл деятельностного принципа коррекции.

▪ Сколько времени это займет?

Очень важно объяснить взрослым, что коррекция — процесс длительный, результаты ее могут быть заметны далеко не сразу. Очень уместно в данном случае сравнение с медицинским лечением, где результат тоже можно увидеть лишь после завершения курса приема лекарств. Если количество встреч, которые психолог проведет с ребенком, ограничено правилами образовательного учреждения, нужно объяснить родителю, какой результат можно получить за это время.

Продолжительность коррекционной работы может быть различной и определяется многими факторами.

Во-первых, сложностью поставленных задач. Формирование навыков самоконтроля у гиперактивного ребенка скорее всего потребует больше времени, чем преодоление витального страха.

Во-вторых, общим уровнем сохранности и обучаемости ребенка. Работа с ребенком с ОВЗ требует значительного времени, поэтому результаты коррекции будут заметны далеко не сразу.

В-третьих, ситуацией в семье и вовлеченностью родителей. Благополучная ситуация в семье и выполнение рекомендаций психолога, безусловно, способствуют заметной динамике в состоянии ребенка.

В зависимости от специфики конкретного образовательного учреждения у педагога-психолога могут быть различные возможности для длительной коррекционной работы. Если ребенок нуждается в продолжительной коррекционной помощи, но обеспечить ее на базе школы невозможно, психолог выполняет диспетчерскую функцию: перенаправляет семью в учреждение, обеспечивающее подобные услуги, например в психолого-медико-социальный центр.

▪ Каков будет результат коррекционной работы?

Неудовлетворенность родителей и/или педагогов работой с психологом (кажущееся отсутствие результатов) чаще всего связана с тем, что в начале работы эти результаты были недостаточно четко обозначены. В результате родители могут ожидать каких-то глобальных изменений, не связанных с содержанием коррекции. Скажем, психолог ведет коррекционную работу по поводу агрессивного поведения, а родитель ждет, что ребенок заодно начнет лучше учиться.

Кроме того, часто происходит смешение психологических и воспитательных задач. Так, учитель ожидает, что в ходе коррекционной работы ребенок станет более послушным. Приходилось даже слышать комментарии вроде: «Столько с психологом работает, а по школе ходит без сменки».

Важно четко проговорить, какие задачи будут решаться психологом и каких результатов можно ожидать. Эти задачи должны вытекать из ответа на первый вопрос. Например: «Наша работа будет направлена на то, чтобы Ваня научился выражать свои чувства приемлемым способом. Результатом наших занятий станет то, что, рассердившись, он сможет вместо драки выбрать другой способ выражения гнева». Важно также четко проговорить, что одной коррекционной работы психолога недостаточно, необходимо подключить других специалистов и самих родителей.

▪ Есть ли какие-то дополнительные условия, которые необходимо соблюдать?

К этим условиям могут относиться рекомендации для родителей/педагогов, выполнение назначений врача, посещение дополнительных занятий и пр.

Когда коррекционная работа уже ведется, также важно информировать родителей и педагогов о некоторых ее аспектах. Если психолог не дает никакой информации о том, что происходит, возможно, что родители/педагоги либо полностью возложат на него ответственность за происходящее, либо с их стороны возникнут недоверие и тревога.

Нужно ли давать обратную связь после каждого занятия? На мой взгляд, особой необходимости в этом нет: по итогам отдельного занятия не всегда можно сказать что-то содержательное, к тому же это крайне трудозатратно, поскольку каждая встреча с ребенком в таком случае сопровождается беседой с родителями. Мне представляется, что в случае длительной коррекционной работы продуктивнее назначать встречу с родителем, например, после пятого занятия. Такая встреча позволит

решить сразу две задачи: с одной стороны, обсудить динамику состояния ребенка в ходе коррекции, а с другой — проанализировать ход выполнения родителями рекомендаций психолога. Если планируется краткосрочная коррекционная работа (5–7 занятий), такую встречу можно назначать после ее завершения.

Что именно следует рассказать родителю? Понятно, что пересказывать занятия не имеет смысла. Можно рассказать, какие формы работы используются: песочная терапия, арт-терапия, настольные игры и т.п. — и какие из них вызывают у ребенка особый интерес. Скажем, про одного мальчика я рассказывала его маме: «Вначале он всегда делится тем, какие события произошли в его жизни, мы разбираем, что он чувствовал. Но больше всего он любит работать в песке и всегда спрашивает, когда можно будет играть в песочнице». Очень важно обозначить, как идет работа над теми задачами, о которых шла речь в начале, и какая наблюдается динамика. Например: «Наташа научилась распознавать свои чувства, может рассказать, когда она сердится, но ей пока сложно подобрать подходящий способ выражения гнева».

Нужно ли показывать продукцию, созданную ребенком на занятии: рисунки, фотографии композиций на песке? Прежде всего, в соответствии с принципом конфиденциальности необходимо спросить у ребенка разрешение. Если он не возражает, можно показать некоторые рисунки или фотографии, чтобы проиллюстрировать содержание работы. Крайне важно объяснить, зачем проводилась та или иная активность и чему ребенок учится с ее помощью. Надо также помнить, что дети часто рассказывают родителям и учителям, что они делали с психологом. И если взрослые понимают, о чем идет речь, они могут подобрать самую подходящую реакцию.

Вот замечательный пример. Я занимаюсь с мальчиком, который учится справляться с различными деструктивными тенденциями (прежде всего самоуничтожением). Для обозначения этой задачи мы придумали прекрасную метафору — победу над драконами. Для каждого эмоционального состояния он сделал отдельного дракона.

Однажды его бабушка попросила меня объяснить, о каких драконах идет речь. С разрешения мальчика я показала ей наших бумажных драконов и рассказала, как он учится их побеждать. Теперь бабушка могла поддержать ребенка: когда заходила речь о драконах, она понимала, что надо сказать.

Я уверена: когда педагоги и родители понимают, чем с их ребенком занимается психолог, им гораздо проще стать нашими единомышленниками. А ведь это главное, не так ли? ●

Школа цифрового века Первое сентября

В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «ЦИФРОВАЯ ШКОЛА»

Учитель цифрового века

от 990 рублей в год
для одного учителя



Вебинары



Повышение квалификации



Периодика

Школа цифрового века

от 10 000 рублей в год
для всех учителей школы

Подтверждающие документы – всем участникам!*

Школа цифрового века – это площадка для педагогов, на которой:

- лучшие идеи и педагогические находки
- современные технологии и методики
- разработки уроков и внеклассных мероприятий

Регистрируйтесь, принимайте участие,
приобретайте новые компетенции!



ШЦВ.РФ

*Диплом «Учитель цифрового века» – педагогам
Диплом «Школа цифрового века» – школам
Сертификат – за прохождение 6-часовых курсов
Удостоверение установленного образца – за прохождение 36- и 72-часовых курсов

Открытый урок Первое сентября

Самый массовый педагогический форум!

от десяти до 300 уроков по любой теме школьной программы

4 миллиона пользователей в месяц

Каждый участник получает полный комплект итоговых материалов:



Публикация на сайте
и в сборнике тезисов



Сертификат



Персональный диплом

Опубликовано 170 277 уроков

Фестиваль – возможность опубликовать разработку урока, внеклассного мероприятия, методическую статью, презентацию; поделиться опытом с коллегами по всем предметам и сферам школьной жизни

Фестиваль – самый массовый и представительный открытый педагогический форум

Материалы всех участников публикуются*



ОТКРЫТЫЙУРОК.РФ

*Требование к авторам: соблюдение авторских прав и Закона о печати.

Профессии для поколения Z

Технологии профориентационной работы

Юлия СУХОВЕРШИНА

кандидат психологических наук,
доцент МПГУ,

Александра РОЖКОВА

магистрант МПГУ



В настоящее время, согласно теории поколений У. Штрауса и Н. Хоува, в период профессионального самоопределения вступило поколение Z (или цифровое поколение). Его ключевые особенности: клиповое мышление, отсутствие устойчивых предпочтений, потребность в постоянном социальном взаимодействии, ориентация на себя и свою индивидуальность, поиск своего пути и др. В связи с этим возрастает потребность в расширении технологий профориентационной работы, учитывающей как особенности самих обучающихся, так и постоянно изменяющиеся требования к профессиональному обучению современных школьников.

Прежде всего это технологии коучинга, которые при работе с представителями поколения Z положительно воздействуют на определение подростками своего профессионального будущего и способность к самоуправлению.

Перечислим некоторые технологии, которые можно использовать в профориентационной программе.

Колесо жизни

«Колесо жизненного баланса / Колесо жизни».

Цель: определение приоритетности, значимости и наполненности различных жизненных сфер.

Материалы: лист бумаги и ручки, карандаши.

У этой технологии большое количество вариаций. Чаще всего предлагается выбрать 8 (минимум 6, максимум 10) наиболее значимых сфер своей жизни.

На листе участники рисуют круг и делят его на равные сектора. Затем секторам дают названия, соответствующие сферам жизни. Следующий этап — работа над каждым сектором отдельно: необходимо оценить каждый сектор по 10-балльной шкале с точки зрения удовлетворенности этой областью своей жизни (0 баллов — совсем не удовлетворен, 10 баллов — максимальная удовлетворенность).

Здесь можно сделать уточнения. Например, какая-то сфера жизни скорее представлена во временном плане (современные учащиеся по 6–8 часов проводят в школе, плюс различные дополнительные заня-

тия и самостоятельная работа), чем какой конкретно деятельностью представлена эта сфера. Если данную сферу назвать «школа», то обучающиеся могут сюда отнести как учебную деятельность, так и общение со сверстниками в рамках образовательного учреждения.

Желательно на этапе обозначения сфер максимально конкретизировать, что имеется в виду. А при шкалировании степени удовлетворенности так же подробно прояснять (возможно, фиксировать), что удовлетворяет, а что нет, что должно произойти, чтобы хотя бы на один балл повысилась степень удовлетворенности, и т.п. То есть очень важно не формальное обозначение сфер жизни и шкалирование, а углубленное понимание различных сторон своей жизни и критериев удовлетворенности. Это дает возможность в дальнейшем развивать степень удовлетворенности одними сферами и сокращать негативное воздействие на удовлетворенность другими.

Очень важным аспектом работы с данной техникой выступает процесс взаимодействия профконсультанта с подростком: вопросы к подростку, обсуждение и рассуждения самого учащегося. Можно добавить определенные условия: например, как сохранить высокую степень удовлетворенности от общения с друзьями, при этом сократив время на постоянное виртуальное общение, перераспределив его на целенаправленную подготовку к экзаменам или дополнительные занятия.

Также можно предложить школьникам вариации работы с «колесом жизненного баланса» во время сдачи ЕГЭ или предположить, как будет распределяться удовлетворенность различными сферами жизни, когда он станет студентом или сотрудником какой-либо компании.

Возможные названия сфер/секторов (их синонимы, конкретизация или расшифровка): «Бизнес» (собственное дело, предприятие, индивидуальное предпринимательство); «Внешность» (физическое состояние, уход за собой, гардероб и др.); «Деньги» (финансы, доход, заработная плата, акции); «Досуг» (ежедневный отдых, наличие хобби, спортивные или другие увлечения, еженедельные мероприятия, краткосрочные поездки или отпуск); «Духовность и/или личностный рост» (саморазвитие, творчество, осознанность, духовные практики); «Здоровье» (занятия фитнесом или спортом, регулярная диспансеризация и пр.); «Карьера» (продвижение по службе, профессиональное развитие, работа по найму); «Личная жизнь» (наличие постоянных отношений,



родительская семья, личная семья); «Образование и/или обучение» (получение основного, высшего или дополнительного образования, тренинги, семинары); «Друзья и/или окружение», «Яркость жизни» (у каждого могут быть свои критерии и показатели, а также эта шкала может быть «результатирующей» некоторых или даже всех сфер).

SWOT-анализ

Цель: оценивание собственных сильных и слабых сторон, выявление возможностей и угроз внешнего мира.

Материалы: лист формата А4 (можно больше) и пишущие принадлежности.

Поскольку данную технологию мы применяем в ситуации профориентационной работы, то и оценивание предлагается с точки зрения наличия, или сильной/слабой развитости, или отсутствия каких-то способностей, навыков или знаний о будущей профессиональной сфере. Следует также оценить перспективы и трудности, которые могут возникнуть.

SWOT-анализ предполагает выявление внутренних и внешних факторов, которые могут способствовать достижению цели (профессиональному определению и др.) или, наоборот, препятствовать ему. Все факторы при этом делятся на четыре ка-

тегории: *Strengths* (сильные стороны); *Weaknesses* (слабые стороны); *Opportunities* (возможности); *Threats* (угрозы).

В классическом варианте делается таблица, состоящая из четырех сегментов (2x2). В каждый сегмент учащийся записывает самостоятельно отрефлексированные (осознаваемые) качества, способности, ситуации или факторы. Внутренние факторы: мои сильные стороны (например, общительность, умение выслушать, установить продуктивный контакт, работать в команде, решать математические задачи, успешно писать сочинения и пр.); мои слабые стороны (не всегда дослушиваю собеседника, люблю давать советы и рекомендации, не высыпаюсь — сплю менее 6 часов в сутки, много времени провожу в виртуальной реальности, не люблю работать в команде).

В данную методику мы вносим одно дополнение. Школьникам предлагается провести опрос не менее трех значимых для них людей на предмет обратной связи сильных/слабых сторон учащегося. Школьник предлагает людям, которые хорошо его знают и готовы дать конструктивную оценку, список вопросов или пунктов, где надо либо по 10-балльной шкале определить наличие/отсутствие того или иного показателя, либо выбрать его из списка (3–5 пунктов из 12–15).

Анализ возможностей и угроз внешней среды сквозь призму сильных и слабых сторон

Таблица

	О (возможности)	Т (угрозы)
W (слабые стороны)		
S (сильные стороны)		

Например: «Со мной легко договориться, я в большей части готов к сотрудничеству» или «Со мной нелегко договариваться, у меня всегда есть свое мнение, меня трудно в чем-то убедить». «Я — командный игрок» или «Я лучше работаю в одиночестве». «Я хороший рассказчик (обладаю хорошими вербальными способностями)» или «Я хорошо могу сделать что-либо, но не всегда могу объяснить, как это сделать». «Ко мне прислушиваются при принятии группового решения» или «Я всегда имею собственное мнение» и др.

При проведении этого этапа очень важно, чтобы школьник самостоятельно определил, от кого хочет получить обратную связь (принцип контакта и доверия).

На следующем этапе анализируются возможности и угрозы из внешнего мира. Для начала можно просто списком перечислить возможности и угрозы, а затем «прорабатывать» каждый пункт. Но можно сразу рассматривать внешние факторы сквозь призму собственных сильных и слабых сторон. Для этого выбираем одно качество из S и одно — из W и рассматриваем их с точки зрения возможностей и угроз, заполняя таблицу.

При работе с данной технологией особое внимание уделяем вопросам, стимулируя размышления и мотивируя на выработку решений: «Как часто вы используете свои сильные стороны?»; «Что вы делаете для того, чтобы изменить свои слабые стороны и перевести их в сильные?»; «Как вы соотнесете ваши возможности в карьере с вашими целями?»; «Что вы делаете для того, чтобы предотвратить/преодолеть возможные угрозы?»; «По результатам анализа выявили ли вы те знания, умения и навыки, которым вам необходимо обучиться? Если да, то что вы намерены предпринять в этом случае?».

Web-квест

Web-квест представляет собой поисково-исследовательскую деятельность, выполнение задания с некоторыми заданными свойствами.

Поиском информации обучающиеся занимаются в интернете.

Цель: поиск, представление и создание единого информационного контента для какой-то определенной профессии или группы профессий.

Возрастная аудитория: 13–15, 16–18 лет.

Время: от 1–2 недель до 2 месяцев.

Материалы: мультимедийное и компьютерное оборудование, доступ к интернету.

Структура (процедура и этапы проведения)

Web-квесты направлены на поиск в интернете информации о профессии, углубление знаний и уточнение особенностей деятельности, поиск сведений о путях приобретения профессии, профессиональной карьере и пр.

Результатом web-квеста должен стать целостный материал, почерпнутый из различных источников. Квест может касаться одной профессии или группы профессий. Например, «нотариус» или «юридические специальности».

Готовые результаты могут быть представлены в виде:

— базы данных по профессии или группе профессий;

— интерактивной истории, которая имеет гиперссылки и демонстрирует различные варианты продолжения профессиональной деятельности в зависимости от выбора обучающегося;

— виртуального микромира, площадки для общения обучающихся, выбирающих схожие направления будущей профессиональной деятельности, включающей, например, офлайн-интервью с представителями данных профессий.

Представление web-квеста происходит по стандартной схеме:

1. Введение, включающее актуальность, цель и сроки.
2. Задача, которую планируется выполнить.
3. Перечень ссылок, ресурсов, тематических форумов и др.
4. Описание выполненной работы с указанием этапов деятельности и сроков.
5. Необходимые примечания, пояснения.
6. Заключение с рекомендациями по применению и использованию.

Например, при создании web-портрета профессии можно разработать определенный перечень элементов, раскрывающих ее: презентация профессии (тип, класс); содержание деятельности; пути получения профессии; условия деятельности; требования к знаниям, умениям, профессионально важные качества, компетенции; качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности; перспективы карьерного роста и др.

Для старшеклассников можно предложить конкурс на создание лучшего web-квеста о профессии, пригласив для конкурсной оценки специалистов центров занятости, высших учебных заведений, профессионалов определенного рода деятельности и др.

Разработанные web-квесты можно в дальнейшем применять в качестве информационного материала для занятий по популяризации профессий. ●

Зачем педагогу квест?

Один из способов формирования коллектива

Анастасия КОПАСИНОВА

педагог-психолог,

Школа-интернат

им. Героя Советского Союза,

Национального героя Италии

Федора Андрияновича Полетаева,

г. Рязань

Знакома ли вам ситуация, когда ваши рекомендации, такие грамотные, содержательные, подробные, не находят применения у педагогов?

Встречаясь с психологом, они начинают отводить глаза, испытывать неловкость или, наоборот, сердито смотрят на вас, дескать, некогда мне ваши рекомендации выполнять.

Ранее я регулярно обращала внимание педагогов на проблемы в формировании детских коллективов: учащиеся не слышат друг друга, процветает буллинг, понятия дружбы, можно сказать, не существует. В моей практике самым эффективным способом привлечения внимания педагогов к проблеме развития детских коллективов оказался именно квест.

С помощью квеста мне удалось организовать сотрудничество с педагогами в вопросах формирования детского коллектива, поскольку развитие коллектива — это задача именно педагога.

Квесты я использую и как самостоятельную форму работы, и как итоговое занятие программы, одна из задач которой — сплочение коллектива. Но квест может служить и диагностическим инструментарием, и стать формой качественного анализа взаимодействия участников группы.

В ходе квеста осуществляется постоянное сотрудничество с педагогом на разных этапах: на этапе подготовки, во время самого квеста и на этапе рефлексии.

Вместе с педагогом мы активизировали и мотивировали учащихся, наблюдали за их поведением, анализировали ситуацию. По завершении провели рефлексию: поделились своими эмоциями и впечатлениями, а потом я помогла педагогу снова занять позицию профессионала.

Анализ одного из квестов позволил педагогу прийти к выводу, что главное для него не навязывать свое мнение: кто будет командиром, как лучше пройти то или иное испытание, как решить тот или иной вопрос по ходу игры, — а дать возможность детям получить этот опыт.

В ходе совместного обсуждения квеста педагог осознал, что его функция должна быть скорее на-

правляющей, а не назидательной. То есть роль педагога — роль фасилитатора, поддерживающего, мотивирующего ребенка. Хотя это обсуждалось на предварительном этапе, но, только пройдя весь квест, понаблюдав за различными реакциями детей на действия педагога, он приходит к осознанию этого.

А еще мы вместе с педагогом нашли повод для формирования детского коллектива в ситуации проигрыша, когда можно вместе погоревать, поплакать, то есть разделить на всех горечь поражения.

Таким образом, рефлексия дает возможность педагогам прожить полученный опыт и заметить проблемные моменты, а возможно, и ошибки, и учесть их в своей дальнейшей работе. В обычных мероприятиях, проводимых в школе, для такого разбора не всегда удается выделить время.

Можно ли сформировать детский коллектив за тот промежуток времени, пока проходит квест? Наверное, нет. Но определить точки роста для ребят и педагога в формировании коллектива точно можно. В ходе квеста, чтобы выполнить задание, ребята взаимодействуют с теми одноклассниками, с которыми раньше не общались, с кем были конфликтные или неприязненные отношения. Отверженные дети в игре чувствуют себя частью команды.

Игра укрепляет сотрудничество психолога с педагогами. После квеста я получила еще один запрос на помощь в формировании детского коллектива. Вместе с педагогом мы обсудили результаты социометрии, особенности класса и в соответствии с ними поставили перед собой задачи: развитие толерантности, принятие друг друга (поскольку в классе много детей разных национальностей), развитие коммуникативных навыков, укрепление самооценки детей (создание ситуаций успеха), работы с родителями. На данном этапе разработан совместный план конкретных действий, обозначены роли, распланировано время.

Опосредованный способ выстраивания партнерских отношений с педагогами в моей практике стал успешным. А у вас тоже есть формы решения вопросов благодаря игре? ●

Место для души

Гражина ЛЕНЦЕВИЧ

педагог-психолог,

Лелюкинский детский сад — средняя школа,

Гродненская область,

Республика Беларусь



У многих людей есть место, куда хочется прийти, чтобы отдохнуть, расслабиться, избавиться от негативных мыслей. Чаще всего это уютный диван и теплый плед.

Но что же делать, если тяжелые мысли, грустное настроение атаковали в середине рабочего или учебного дня? Не бежать же домой под одеяло!

Почти в каждом учреждении образования есть кабинет педагога-психолога. Будь он небольшим или просторным, уютным или похожим на учебный класс, у него всегда открыты двери для желающих поговорить о насущном.

По моему мнению, кабинет педагога-психолога — это храм для души. Место, позволяющее избавиться от негативных мыслей и переживаний.

Но кроме этого он выполняет особую миссию: является хранилищем тайн. Дети и взрослые приходят ко мне с разными вопросами: неуверенность подростка при общении со сверстниками, непонимание между матерью и дочерью, упадок профессиональных и творческих сил у педагога. Обращаются потому, что я не отказываюсь выслушать (работаю педагогом-психологом 4 года), ведь так важно быть услышанным.

Мой кабинет функционирует уже год. Его появление во многом мне помогло: я получила возможность проводить тренинги и индивидуальную работу, устроить зону релаксации, теперь у меня есть личный шкаф для хранения документации. Как же хорошо иметь свой личный кабинет! Он появился несмотря на то, что я работаю в сельской школе, а ведь многие педагоги-психологи городских школ своего кабинета не имеют и лишены возможности проводить индивидуальную работу.

«Храм» у меня небольшой, но очень располагает к разговору по душам. Я хотела сделать его не похожим на другие кабинеты, и, мне кажется, это уда-

лось. Особенность его в наличии двух элементов: бабочек-релаксаторов и кукольного театра.

Бабочки и цветы, как хорошая погода, поднимают настроение. Поэтому на стене висят картины с изображением цветов. Перед ними расположилась аллея из разноцветных мотыльков. Легкое дуновение — и они уже кружатся. Стоит присесть на диван и посмотреть на махаонов, как весь негативный настрой улетучивается (особенно хорошо работает с педагогами и подростками). Бабочки-релаксаторы — отличные помощники в снятии напряжения, отвлечении от грустных мыслей.

Школьники используют минуты перемен, чтобы полюбоваться моим кабинетом и летающими мотыльками. Педагоги тоже наслаждаются порхающими созданиями, иногда говорят: «Можно я просто посижу и посмотрю на мотыльков», «Становится радостнее, что ли, когда я смотрю на этих бабочек». Мне приятно слышать эти слова, это значит, что сама атмосфера кабинета помогает, а, значит, мой труд не напрасен.

«Весь мир — театр, а люди в нем актеры». Именно эти слова натолкнули меня на создание собственного кукольного театра. Сооружение представляет собой настоящий кукольный дом. Золотистые шторы, голубая крыша и стены, уютная сцена, мебель для героев — все это не оставляет зрителя равнодушным.

С помощью кукол ребята имитируют различные ситуации: взаимоотношения в классном коллективе, отражение собственного Я, обстановка в семье. Кукольный театр наиболее интересен для учащихся 2–5-х классов. Через призму игры ребята ясно показывают волнующие их моменты как в школе, так и в жизни. Иногда в театрализованной игре ясно просматривается волнующая ребенка ситуация, с которой он не умеет справиться.

Моя задача заключается в том, чтобы помочь ему найти выход из ситуации. Таких моментов было немного, но все они имели положительный результат. Хорошо применять ролевые игры в работе с учащимися 5-го класса в период адаптации, это снимает волнение и повышает позитивный настрой.

Подводя черту, мне хочется сказать, что в обществе психолога человек ищет способ разрешения личных проблем. А место, куда он приходит, мой кабинет, становится для него пристанищем, местом для души. ●

Волшебные крышки

Семейно-ориентированный подход в консультировании родителей

Татьяна ЛУКЬЯНЧУК
педагог-психолог,
ГУО «Ясли-сад № 234»,
г. Минск,
Республика Беларусь

Педагоги-психологи учреждений образования в процессе коррекционно-развивающей работы с ребенком часто сталкиваются с такой проблемой. Психолог упорно работает с малышом, применяет различные методы и приемы оказания ему помощи, зачастую добивается весомых результатов, но ребенок приходит вечером домой, и сложившаяся система семейных взаимоотношений воздействует на него и снова возвращает в прежнее состояние. Психологу остается признать, что он потратил свое время и энергию напрасно.

ГОТОВА ПОСПОРИТЬ

Поскольку ребенок является частью общей семейной системы, работа психолога только с ребенком в большинстве случаев оказывается малоэффективной. Вот почему без вовлечения родителей в коррекционный процесс, без осознания ими последствий своих действий, которые зачастую являются результатом каких-то нерешенных семейных или личностных проблем, помочь малышу бывает очень трудно.

Семейно-ориентированный подход предполагает активное вовлечение членов семьи в процесс психолого-педагогического сопровождения ребенка, оказания ему психологической помощи. Педагоги-психологи, работающие в учреждении образования, знают, насколько трудноразрешимой бывает задача вовлечь всех членов семейной системы в процесс психологической коррекции детско-родительских отношений.

Даже в случае сильной заинтересованности родителей мы не можем ожидать, что они будут при-

ходить к нам на консультацию с завидной регулярностью, как того требует условие глубокого погружения в семейную проблему и систему семейных ценностей и отношений для оказания эффективной помощи семье. Поэтому о долгосрочных сессиях, направленных на изменение семейной системы, в рамках детского сада или школы мы не можем вести речи.

Данный факт вынуждает психологов учреждений образования искать наиболее оптимальные методы и приемы психологической коррекции детско-родительских отношений, которые способны максимально помочь семье в краткий промежуток времени.

Многие специалисты скажут, что изменить семейную систему за одну встречу невозможно. Готова поспорить. Мэтры психологической науки, в частности М. Боуэн, давно доказали, что изменение представлений даже одного члена семьи приводит к изменениям всей системы внутрисемейных отношений.

ЧУДО ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ

В процессе консультирования родителей наших воспитанников я иногда использую технику «Волшебные крышки» (авторское название). Она основана на методе семейных системных расстановок Б. Хеллингера и является в определенной степени модификацией техники замещающих предметов.

Хеллингер был уверен, что основная часть семейных проблем человека кроется в неправильно сложившейся в его семье системе семейной иерархии и связей, и успешно применял свой метод для гармонизации семейных отношений.



Фото 1



Фото 2

Техника замещающих предметов применяется в гештальт-терапии и основана на том, что благодаря своему воображению человек может представить любой предмет чем или кем угодно, наделить его свойствами живого человека (в том числе члена своей семьи), его мыслями и чувствами.

Феномен данных методов и приемов состоит в том, что человеку определенным образом передаются чувства и эмоции героя, роль которого он играет и от имени которого он сейчас говорит (чудо перевоплощения, известное талантливым актерам).

Я использую набор обычных крышек от тубиков для крема и от пластиковых бутылок. Они отличаются размером (большие и маленькие) (*фото 1*) и цветом — представлена практически вся цветовая палитра (*фото 2*).

В процессе консультирования, когда родителю бывает трудно понять мотивы поведения ребенка и осознать свою роль в сложившейся ситуации, я предлагаю поиграть в игру «Волшебные крышки».

КОГДА ВСЕМ КОМФОРТНО

Инструкция к игре

— *Перед вами коробка с крышками. Выберите крышки, которые будут обозначать членов вашей семьи. Можно ориентироваться на размер (например, для взрослого взять крышку побольше), цвет (выбрать крышку предпочитаемого членом семьи цвета). Расставьте их на столе в произвольном порядке. Символически это ваша семья.*

А теперь постарайтесь расставить членов семьи так, чтобы каждому было комфортно на его месте в этой семье.

После того как родитель завершит расстановку, предлагаю убедиться, что всем членам семьи в данном положении комфортно. Говорю примерно следующее:

— *А сейчас мы узнаем, как чувствует себя каждый член вашей семьи. Вы сейчас дотронетесь до него (крышки) и произойдет чудо: вы перевоплотитесь в члена вашей семьи. Вам передадутся его чувства и эмоции, вы будете говорить от его имени.*

Когда родитель дотронулся до крышки и представил себя членом семьи («Я — Ваня»), я спрашиваю у него:

— *Ваня, что ты чувствуешь: хорошо ли тебе здесь, комфортно ли?*

Если он отвечает положительно, переходим к следующему родственнику, если нет, родитель ищет для него другое место. Психолог должен следить за тем, чтобы родитель говорил от первого лица: «я, мне...», иначе работа будет неэффективной.

Игра (коррекционный процесс) заканчивается, когда всем членам этой семейной системы будет комфортно в том положении (месте в семейной иерархии), в котором они находятся сейчас.

Эта простая на первый взгляд техника позволяет не только увидеть истинное положение вещей, но и трансформировать семейную систему, минуя механизмы психологической защиты. Как видим, она достаточно экологична и не затрагивает глубинные структуры личности.

Примеры использования техники

Первый случай

На консультацию пришла Ольга, 24 лет, мама 5-летнего Саши. Проблема: мальчик безобразно ведет себя и дома, и в детском саду: грубит взрослым, не подчиняется их требованиям, дерется с детьми. Дома ребенка вообще невозможно обуздать, своим поведением он раздражает всех родственников и провоцирует их на конфликты. Запрос: почему ребенок так себя ведет и что делать, чтобы его поведение стало «нормальным»?

Предыстория: Ольга — одинокая мама. В квартире, кроме нее и сына, живут еще бабушка и прабабушка ребенка. Когда Ольга родила, бабушка и прабабушка отгеснили молодую маму от воспитания сына из-за ее неопытности и занялись этим сами. В результате у мамы не сформировалась привязанность к сыну: он тянулся к ней, но она была холодна. Ольга не понимала связи между своей отстраненностью по отношению к ребенку и его поведением.

Я предложила Ольге поиграть в игру «Волшебные крышки». В свою семью она включила себя, ребенка, бабушку и прабабушку. Но затем передумала и убрала последних из семейной системы (положила крышки в коробку). Две оставшиеся крышки она расположила довольно далеко друг от друга.

В процессе игры получалась следующая картина: маме комфортно было, когда она находилась от сына на расстоянии (*фото 3*), а ему хорошо было рядом с ней (*фото 4*). Вся игра выглядела так: мама отдаляется от сына — ребенок приближается, мама снова отдаляется — сын опять становится рядом. И так — по замкнутому кругу.

Ольга сказала, что все поняла, но она не может найти такое место, которое устроило бы обоих. Немного подумав, Ольга поставила еще одну крыш-



Фото 3

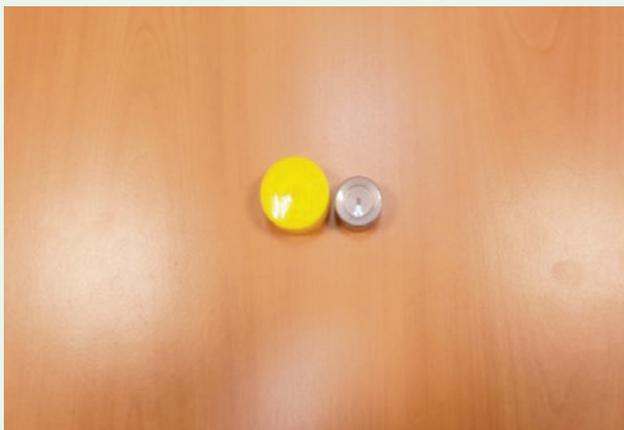


Фото 4

ку — «мужчину», которого пока нет в семье. После этого она быстро расположила «членов семьи» в виде треугольника: «Теперь всем хорошо» (фото 5).

На этом консультация завершилась. А через несколько недель я встретила в магазине Ольгу с молодым человеком. Она вскоре вышла за него замуж и переехала с сыном к нему. Поведение Саши стало более спокойным, на него перестали жаловаться родные и воспитатели группы.

Второй случай

На консультацию пришла Наталья, 35 лет, мама 6-летнего Димы. Проблема: мальчик неуправляем, на него жалуются педагоги на всех дополнительных занятиях, тренеры спортивных секций, которые ребенок посещает. Он не хочет заниматься, балуется, нарушает дисциплину и вообще ведет себя неадекватно. Запрос: как улучшить поведение ребенка?

Предыстория: Наталья около года назад развелась с мужем — отцом Димы. Все свое свободное время она решила посвятить сыну: записала его в пять кружков, две спортивные секции. Кроме этого сын посещает детский сад и по субботам — подготовительную школу в частном центре.

Наталья не понимала, что поведение ребенка обусловлено психологической травмой вследствие раз-

вода родителей и исчезновения отца из его жизни, а также колоссальной перегруженностью малыша, у которого не оставалось времени, даже чтобы поиграть.

Я предложила игру «Волшебные крышки». Наталья выбрала три крышки — членов семьи и расставила их следующим образом: мать с ребенком находятся рядом, бок о бок, отец — в отдалении от них (фото 6). Такое положение кажется комфортным для матери, для сына и отца. Но нет: сын предпочитает быть ближе к отцу, отец — к сыну и к матери. Мать снова становится рядом с сыном, сын — отдаленно от нее и становится ближе к отцу. В результате нескольких трансформаций семейная система стала выглядеть в виде треугольника: сын примерно на одинаковом расстоянии от родителей (фото 7). Это был окончательный вариант.

После окончания игры Наталья расплакалась и сказала, что только сейчас поняла: она сама выгнала мужа из семьи, как когда-то мать выгнала ее любимого отца и тем лишила ее отцовской любви и поддержки. Консультация была завершена.

Через неделю Наталья, изменившаяся до неузнаваемости: новая прическа, макияж, более яркая одежда, — привела ребенка на занятия в детский развивающий центр. Еще через неделю в центре появился отец Димы. Он стал регулярно привозить ребенка на занятия, иногда одного, иногда вместе с мамой. Мальчик перестал ходить в большинство кружков, оставили только те, которые ему самому нравились. Постепенно поведение ребенка стало обычным для 6-летнего мальчика.

Третий случай

На консультацию пришла Елена, 48 лет. Проблемы в семье: муж — пьяница, денег на семью не дает. Сыну не везет: никак не может жениться (встречался со многими, но дело до свадьбы не доходит). Дочь-подросток презирает своего отца, у них постоянные стычки и споры. Запрос: как разрешить проблемы в семье?

Предыстория: муж Елены работал в милиции. Когда он ушел на пенсию, стал выпивать. Все в се-



Фото 5



Фото 6



Фото 7

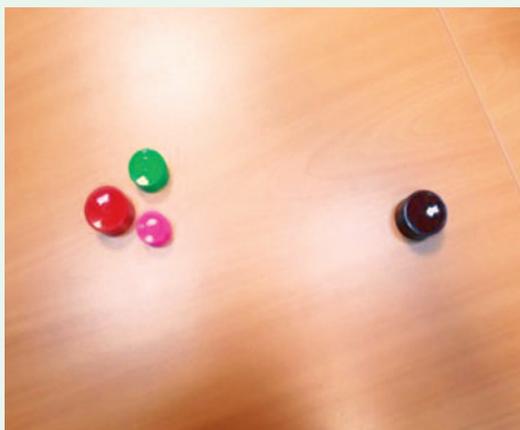


Фото 8



Фото 9



Фото 10

мье от него отдалились, считают никчемным человеком. На содержание дочери он перестал давать деньги, семью стал содержать сын Елены. Но на личные расходы у сына денег не остается, он не может купить билеты в кино, сводить девушку в кафе, так как считает, что обязан материально помогать матери, которая получает маленькую зарплату и еле сводит концы с концами. Елена не понимает, почему в семье, по ее словам, все идет кувырком.

Я предложила поиграть в игру «Волшебные крышки». Елена расположила крышки — «членов семьи» следующим образом: она, ее сын и дочь стоят рядом, образуя треугольник (фото 8). Муж находится далеко от них (Елена долго думала, включать ли его вообще в семью, затем все же включила).

В этом положении всем членам семьи, кроме отца, было комфортно, отцу — плохо, ему хорошо рядом с ней (фото 9). В результате долгих и мучительных перестановок получилась такая картина: мать с отцом находятся рядом (Елена смирилась: «Ладно, пусть будет со мной, раз ему только здесь хорошо...»), напротив — их дети. Получился классический вариант, по Хеллингеру (фото 10).

При таком расположении всем членам семьи стало достаточно комфортно. Консультация завершилась.

Через несколько дней Елена сказала, что муж стал отдавать ей часть своей пенсии. Она решила не забирать у сына все деньги — только необходимую сумму на продукты и коммунальные услуги. Когда через два месяца я вернулась из отпуска, узнала, что сын Елены женился — взял женщину с ребенком. Муж вел себя на свадьбе «очень достойно: практически не пил, сказал молодоженам такую трогательную речь», дочка в этот момент гордилась своим отцом.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕХНИКИ

Все описанные случаи — из практики работы педагога-психолога учреждения дошкольного образования. Они подтверждают, что техника «Волшебные крышки» эффективно работает с семейной системой. Также данную технику можно успешно при-

менять в случаях, когда обратившиеся за помощью клиенты (родители, педагоги, коллеги) затрудняются представить себя на месте другого человека, почувствовать его эмоциональное состояние, понять мотивы его поведения, а также осознать свою роль в сложившейся ситуации.

Вместо крышек можно использовать различные предметы, которые находятся под рукой: у меня был опыт работы с обыкновенными шариковыми ручками — с той же успешностью.

Преимущества данной техники заключаются в том, что она не очень затратна и в плане времени, и в плане ресурсов. Здесь не требуется присутствия группы людей, как при использовании метода семейных системных расстановок. Нет необходимости в серии консультаций, направленных на осознание клиентом ошибок в сложившейся системе семейной иерархии и взаимоотношений. Поэтому в арсенале методов и приемов работы педагога-психолога с семьей воспитанников техника «Волшебные крышки» может занять достойное место. ●

ЛИТЕРАТУРА

Хеллингер Б. Большой конфликт. М.: Институт консультирования и системных решений, 2009.

Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М.: Издательство Института психотерапии, 2003.

Хеллингер Б. Порядки помощи. М.: Институт консультирования и системных решений, 2006.

Старак Я. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым / Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм. М.: Издательство Института психотерапии, 2011.

Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика // Под ред. А.Я. Варги, К. Бейкер. М.: Когито-Центр, 2015.

Сайт: LIBFOX

<https://www.labirint.ru/books>

Правила совместного существования

Вера ПАНТЕЛЕЕВА

*педагог-психолог,
отделение психолого-медико-социального
сопровождения «Ресурс»,
МБОУ «Школа №120»,
Казань*

*Цель воспитания — научить наших детей
обходиться без нас.*

*Эрнест Лезуве,
французский прозаик и драматург*

«**К**ак быстро дети растут!» — так в последнее время начал шутить мой 10-летний сын. Когда это прозвучало первый раз, я подумала, что так оно и есть. И этот факт вызывает у меня радость, гордость и грусть одновременно. Радость от того, что мои дети развиваются, умнеют и становятся все более самостоятельными. Гордость за их успехи, таланты и появление у каждого своего пути. Грусть от того, что медленно, но верно уменьшается возможность быть рядом с ними тотально, всею мною.

А еще взросление детей — это испытание для взрослых на самостоятельность: как вы будете жить, когда ваши дети вырастут? Вопрос не только в том, как ваши дети будут жить без вас, но и в том, как вы будете без них. Взросление детей неизбежно ставит нас в ситуацию необходимости собственных изменений. Сначала мы учим детей, потом они начинают учить нас.

Очень часто причиной конфликтных ситуаций и обращения к психологу становится неготовность родителей принять взросление ребенка. Как правило, это происходит на этапе одного из возрастных кризисов, которые предстоит преодолеть не только самому ребенку, но и всей семье.

К концу первого года жизни у ребенка происходит формирование прочных привязанностей и разделение мира на своих и чужих. С года до трех лет формируется структура воли.

В 3 года наступает кризис негативизма и сепарации, на этапе которого важно разумное соотношение фрустрации и поддержки со стороны значимых взрослых. Это время, когда взрослый может помочь ребенку освоить разные стратегии поведения в конфликте: уступать, настаивать на своем, договариваться. С 3 до 7 лет ребенок осваивает мир человеческих взаимоотношений, и для него важна помощь взрослого в развитии уверенности в себе.

Задача взрослого — помочь ребенку осмысленно ориентироваться в своих чувствах.

13 лет — кризис социальной эмансипации, во время которого ребенку предстоит преодолеть очередную ступень на пути сепарации, обрести собственную идентичность. Задача взрослых — поддерживать отделение, давать право на ошибку. С 13 до 17 лет на первый план выходят вопросы самоидентификации и профессионального самоопределения. Задача родителей — отдавать ребенку его долю ответственности, доверять, не культивировать зависимость и инфантильность.

В 17 лет наступает новый период, и, если ребенок еще не покидает родительский дом, семье снова предстоит пересмотреть правила совместного существования — это время партнерства отдельных «государств».

В период этих непростых для ребенка испытаний не каждому родителю удастся грамотно поддержать ребенка и помочь ему преодолеть очередной «перевал».

В каких случаях семья может неосознанно задерживать взросление ребенка?

А) КТО Я БЕЗ НЕГО? Взросление ребенка может затрудняться вследствие детоцентрированности одного из родителей или семьи в целом. Ребенок в этом случае становится смыслообразующим компонентом семьи, обеспечивая постоянную занятость родителей и поддерживая их самооценку. Причем ситуацию может поддерживать как успешность («мы получили пятерку за контрольную»), так и неуспешность ребенка («у ребенка проблемы, значит, я нужна и важна»). Сюда же относятся сложности в супружеских отношениях, которые могут быть как причиной, так и следствием сфокусированности на ребенке. В этом случае семья будет инфантилизировать ребенка и тормозить его взросление.

Б) А ВДРУГ ЧТО СЛУЧИТСЯ! Многое зависит от уверенности родителя в возможности ребенка справиться с трудностями. Иногда повышенная родительская тревога имеет под собой логические обоснования (диагноз у ребенка), иногда она — продукт родительской детской истории (меня обижали в школе, вдруг это повторится с моим ребенком), иногда — личностная особенность родителя, которая находит свое опредмечивание в заботах о ребенке. В этом случае родительская тревога мешает развиваться ответственности и самостоятельности



Фото с сайта mywoman.info

ребенка. Процесс «отделения» ребенка пугает родителей, они не отпускают его под тем предлогом, что мир опасен. Многие делают за него, вместо него. В этом случае любой другой взрослый воспринимается враждебно, как возможный конкурент.

В) ЭТОМУ НЕ УЧИЛИ В ШКОЛЕ... Сюда относится как очевидное отсутствие базовых знаний по возрастной психологии, так и непрожитый собственный опыт. Это касается и отдельных семей (страх перед взрослением ребенка), и общества в целом («подростковость» общественного сознания). Мы можем научить ребенка ценить свою жизнь и двигаться вперед, только если ценим собственную жизнь и даем ему пример преодоления кризисов.

Г) У НАС ТАК ПРИНЯТО! Традиционными бывают повторяющиеся из поколения в поколение трансгенерационные истории: «женская» семья в нескольких поколениях, инцесты, семьи с зависимостями, запрет разводов...

Если в первом и втором случаях взросление ребенка тормозится семьей, в двух следующих оно часто вынужденно ускоряется или искажается.

Так что же делать? И чем может помочь психолог? Для начала осознать, что происходит. Для некоторых родителей бывает достаточно информации о возрастных кризисах и **НОРМИРОВАНИИ** ситуации.

Отдельно хотелось бы остановиться на некоторых особо эффективных методиках, применяемых в консультировании с целью помочь семье увидеть происходящее и найти ресурсы для необходимых изменений.

Техника «Мост»

Назначение: применяется в диагностике детско-родительских отношений. Позволяет ребенку и маме наглядно прочувствовать свои состояния, а психологу — диагностировать готовность членов семьи к сепарации. Можно использовать в индивидуальной работе с семьей и в групповых занятиях.

Инструкция. Техника проходит в три этапа. В помещении полукругом стоят 5 стульев на расстоянии метра друг от друга. На первом этапе ребенок идет по стульям, родитель держит его за руку; на втором этапе ребенок идет по стульям, родитель идет рядом с ним и подстраховывает его; на третьем этапе ребенок идет по стульям, родитель наблюдает со стороны. Перед участниками стоит задача запоминать свои ощущения по ходу выполнения техники.

Вопросы для дальнейшего обсуждения:

- В каком положении было комфортно ребенку (родителю)?
- Что помогало родителю справиться со своей тревогой?
- Что помогало ребенку справиться с трудностями, когда родителя не было рядом?
- Как это выглядит в жизни семьи? В чем проявляется?
- В чем нуждается каждый из участников? Насколько это совпадает с реальным положением дел?

Техника «Связующая нить»

Инструкция. Ребенок держит конец нити, родителю предлагается, разматывая клубок, отойти на комфортное для себя расстояние. Каждому участнику предстоит оценить свое состояние. Затем родитель и ребенок меняются местами.

Техника «Я в образе животного»

Назначение: диагностика представлений о «Я реальном», «Я идеальном» и родительских ожиданий.

Инструкция. Выберите среди фигурок коллекции трех животных (птиц, рыб, насекомых), которые символизируют: какой вы сейчас, каким хотите быть и каким вас видят родители. Создайте в песочнице определенный ландшафт и расставьте фигурки. Расскажите о них, подберите к каждой по три прилагательных, характеризующих его особенности.

Техника «В мире животных»

Назначение: применяется как вариант первичной диагностики состояния семейной системы в индивидуальной и семейной работе.

Инструкция. Представьте членов вашей семьи в образах животных. Посмотрите, имеются ли в нашей коллекции фигурки этих животных, а может, растений. Отберите те фигурки, которые соответствуют вашему представлению об образах членов вашей семьи. В песочнице создайте мир, в котором они живут. Когда мир будет создан, придумайте, как они живут вместе, как общаются, какие сцены могут разыгрываться между ними. И расскажите об этом.

В случае присутствия всей семьи можно разыгрывать сцены из жизни семьи.

Далее можно расспросить о получившейся картинке, акцентируя внимание на фигурках, а не на людях.

Вопросы для обсуждения:

— Что происходит в песочнице? как чувствуют себя участники песочной картины? чем они занимаются?

— Как складываются их отношения с соседними фигурками?

— Что может сделать каждый, чтобы лучше себя чувствовать?

— На что это похоже в реальной жизни?

Техника «Ожидания»

(работа с ассоциативными картами)

Назначение: техника позволяет привлечь к семейной работе подростков и дает им возможность обозначить свое мнение. Для работы можно использовать МАК или карты из игры «Диксит».

Инструкция. Карты раскладываются на поверхности рубашкой вверх, из них выбираются три.

1-я карта — Чего хотят от меня другие?

2-я карта — Что я сам хочу для себя?

3-я карта — Попытка соединить первое и второе.

Далее идет объяснение и обсуждение выбора.

Вопросы для обсуждения:

— Почему для меня это так важно?

— Как бы это могло выглядеть в жизни?

— Как вы думаете, почему другому это важно?

Техника «Родительские требования»

Назначение: диагностика родительских ожиданий. Это упражнение можно давать при работе с

подростками и их родителями, а также родительскими парами с целью увидеть общее и различное в их семейных сценариях.

Инструкция

1-й этап: создайте на бумаге образ того, какими хотели вас видеть ваши родители.

Обсуждение:

— Что для тебя значит этот образ?

— Какие эмоции он вызывает?

— С чем связаны эти эмоции (понятно ли тебе, почему ты испытываешь именно эти эмоции)?

— Какие ценности транслируют тебе твои родители?

— Понятно ли тебе, почему для родителей было так важно передать тебе именно это семейное послание?

— Какую задачу ты решаешь до сих пор в родительской семье, проявляя себя определенным образом?

2-й этап: создайте образ того, каким вы хотите видеть своего ребенка.

По мере взросления ребенка должна меняться система отношений к нему, уровень ответственности, баланс прав и обязанностей. Мне нравится метафора, которую подарил мне мудрый папа сына-подростка: «У ребенка в руках два ведра, в одном — права, в другом — обязанности». По мере взросления оба ведра должны постепенно наполнять родители.

Так какие шаги стоит предпринять родителям взрослеющих детей для преодоления возрастных кризисов?

1. Заботиться о себе, своем эмоциональном состоянии, чтобы справляться с контейнированием детских эмоций и вместе решать возникающие проблемы.
2. Познакомиться с тем, какие этапы проходит каждый ребенок на пути к взрослению и какие стратегии эффективны на конкретном этапе.
3. Уважительно относиться к потребностям и интересам ребенка.
4. Помнить, что больше всего дети нуждаются в нашей любви и поддержке именно в сложные моменты и часто, когда меньше всего этого заслуживают.
5. Оказывать поддержку взрослому ребенку, гибко пересматривать семейные правила, «переговариваться» заново, находить оптимальные для всех варианты.
6. Помнить, что переходный период является временным и обязательно закончится. И до следующего вы сможете отдышаться. ●

Огромное спасибо моим учителям и коллегам, которые делились своими знаниями и помогли рождению моих собственных.

Чудо-папки

Работа с детьми младшего дошкольного возраста

Жанна ЧУРИНА
педагог-психолог,
МАДОУ № 19,
г. Красноурьинск,
Свердловская область

Хочу поделиться моим «изобретением» — многофункциональными папками для детей младшего дошкольного возраста. Но сначала расскажу, как я пришла к этому.

У меня маленький кабинет, и не все пособия, какие бы мне хотелось иметь, можно разместить в нем. Вот, например, развивающая доска, или, как ее еще называют, бизборд. Классная вещь! Упражнения на развивающей доске — это и пальчиковая гимнастика, и умственное развитие малышей. Так вот, вернемся к истории «изобретения». Однажды, изготавливая лэпбук для детей старшего дошкольного возраста, я подумала: а почему бы не объединить эти две полезные вещи — лэпбук и развивающую доску. Подумала да и объединила. И вот что из этого вышло.

Первая многофункциональная папка предназначена для детей 3–4 лет. Дети в этом возрасте становятся более самостоятельными, возрастает стремление самоутвердиться: «Я сам!». Для них нужно использовать игры, повышающие интерес малыша к знаниям, создавать игрушки, которые могут привлечь ребенка своей яркостью. Наполнение папки для работы с такими детьми создавалась с учетом того, что мозг ребенка активизируется стимуляцией различных анализаторов. Формирование межанализаторных связей очень важно. Каждая игра в папке имеет свое специальное функциональное назначение. С помощью такой папки дети не только развивают мелкую моторику, цветовосприятие, но и закрепляют полученные знания.

Все игры объединены одним сюжетом «Как Колобок в детский сад пошел».

Дорога Колобка была нелегкой, на пути встречались звери, которым нужна была помощь Колобка. Зайцу надо было помочь урожай по корзинам разложить. Волку — машину отремонтировать. Медведю — пчел в улей загнать. Ну а Лисичке Колобок помог раздать животным правильные хвосты. По дороге можно было и отдохнуть, поиграть с лучами доброго улыбчивого солнышка.

Вторая папка, для детей 4–5 лет, единого сюжета не имеет, но можно предложить самому ребенку придумать сюжет. А игры здесь следующие: «Большая стирка», «Ткачи», «Собери фото сказочного героя» (модификация игры «Разрезные картинки»), «Умные дорожки», «Расстегни — застегни», «Определи на ощупь».

В папке собраны игры, направленные на различение основных цветов, геометрических фигур, усвоение понятий количества и величины; для стимуляции зрительной сенсорной системы, тактильных сенсорных способностей. Сюда же добавлены игры на развитие координации движений, крупной и мелкой моторики, на развитие воображения, фантазии, творчества.

Все эти игры обеспечивают неограниченный процесс познания ребенка, развивая речь и воображение.

Весь дополнительный материал для игр находится в специальных коробочках, которые являются ножками для папок.



ИГРЫ ИЗ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПАПКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

«Помоги Зайцу собрать урожай»

Цели: учить детей различать цвета и использовать названия цветов в речи. Закреплять названия овощей и фруктов. Развивать мелкую моторику рук, цветовое восприятие, внимание.

Материалы: силуэты корзинок, вырезанные из картона овощи и фрукты.

Колобок катился по дорожке, а навстречу ему Заяц:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, я в детский сад спешу!

А Заяц и отвечает:

— Отпущу, только ты мне помоги. Меня мама просила разложить овощи и фрукты по корзинам. Желтые — в желтую корзинку, синие — в синюю...

Дети раскладывают овощи и фрукты и говорят, какого они цвета и как называются.

«Ремонтируем машинки»

Цель: учить закручивать и откручивать крышки; развивать координацию движений, умение соотносить цвета.

Материал: вырезанные из картона цветные автомобили, колеса (крышки) по цвету машин.

Катится Колобок по дорожке, а навстречу ему Волк:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, я в детский сад спешу!

— Хорошо, я отпущу тебя, а ты помоги мне отремонтировать машины.

Педагог показывает детям силуэты легковых автомобилей. Обсуждают, какого они цвета:

— Давайте подберем машине подходящие колеса!

Силуэты машин меняются, и ребенок меняет цвет колес.

У нас машины разные —

И желтые, и красные.

Би-би, би-би! Би-би! Би-би!

Машины за машинами

Шуршат своими шинами.

Би-би, би-би! Би-би! Би-би!

«Угадай, чей хвост?»

Цель: развитие внимания, логики, памяти, мелкой моторики.

Дидактический материал: карточки с изображением различных животных, а также их хвостов.

Дидактические задачи: закрепить знания по теме «Дикие животные», создать условия для активизации словаря ребенка по данным темам, закрепить умение образовывать притяжательные прилагательные, развивать способность анализировать, закреплять умение различать и называть животных, развитие мелкой моторики рук.

Игры «Дорожка», «Солнышко», «Медведь и улей»

Направлены на стимуляцию тактильных сенсорных способностей, на развитие моторики пальцев рук через действия с предметами.



ИГРЫ ИЗ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПАПКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

**«Большая стирка»**

Цель: закрепить знания основных цветов, развивать чувствительность пальцев, мелкую моторику.

Материал: силуэты стиральных машин с прорезями, вырезанная из картона одежда, мини-прищепки.

Одежду дети раскладывают по стиральным машинам в соответствии с цветом. Затем «постиранную» одежду развешивают на веревку (леску) для просушки.

«Собери фото сказочного героя»

(модификация игры «Разрезные картинки»)

Цель: развитие у детей зрительной (фотографической) памяти, внимания, образного мышления, умения различать эмоции, а также развитие мелкой мышечной моторики и речи.

Материал: разрезные картинки-палочки со сказочными героями.

Дети должны собрать картину, не опираясь на образец, назвать героя и описать его эмоциональное состояние.

Игра «Назови свойства материалов»

Цель: учить определять и называть различные свойства материала, устанавливать связь между материалом и ощущением от него; стимуляция тактильных сенсорных способностей.

Материал: геометрические фигуры из разных на ощупь материалов, наклеенные на картон.

Перед игрой надо познакомить детей с различными по фактуре материалами.

Ребенок ощупывает геометрические фигуры и рассказывает о свойствах материалов, из которых они сделаны: твердый, мягкий, гладкий, шершавый.

Затем можно усложнить игру. Пусть ребенок попробует подобрать «двойников» вслепую. В данном случае он будет ориентироваться только на осязательное восприятие.

«Ткачи»

Цель: развитие всех видов моторики, памяти, пространственного мышления, воображения, цветоощущения ребенка.

Материал: «ткацкий станок» (рамочки с натянутыми лесками), разноцветные шнурки, тесемки, ленточки.

Педагог-психолог предлагает ребенку сплести коврик для куклы (мишки). Цвет лент ребенок выбирает по желанию способом «Дельфинчик» — ленточка как бы «подныривает» под ребро сеточки и вновь «выныривает».

Ребенок прослеживает путь каждой ленты. Закрепляет один конец ленты в начале сеточки. Способом «Дельфинчик» протаскивает ее к противоположному концу и еще раз закрепляет.

Усложнение: плетение из лент двух цветов (поочередно). Выбор цвета — за ребенком.

«Умные дорожки»

(на основе методики безотрывного рисования)

Цель: развитие тактильных ощущений, мелкой моторики, логики и мышления.

Материал: дорожки разного вида.

Ребенок, проводя пальчиком по дорожке, тренирует руку для безотрывного рисования. Он следит за движением руки, координирует ее движение и цели. Важно: направление дорожки слева направо, как при письме. ●



Александр МАНАСЕВИЧ: «Я думаю, было бы полезно наладить более активную коммуникацию между психиатрами и психологами»



Пожалуй, ни одна медицинская профессия не окружена таким количеством мифов и не вызывает столько опасений, как психиатрия. Однако для практического психолога образования, который первым сталкивается с детскими трудностями, важно иметь объективное представление, как устроена современная психиатрическая помощь. У нас накопилось множество вопросов по этой теме, и на них любезно согласился ответить врач-психиатр Александр Георгиевич МАНАСЕВИЧ.

— Поскольку я школьный психолог, мне интересно узнать, как строится работа с детьми и подростками? Как вообще так получается, что они попадают к вам на прием?

— Ну, во-первых, у нас по законодательству введена обязательная диспансеризация, она проводится в 2 года, 7, 10, 14, 15, 16 и 17 лет. Фактически же ее проходят в лучшем случае перед детским садом, школой и вузом или колледжем. Однако эти осмотры все же большей частью формальны, будет заметна только какая-то грубая патология. Но с грубой патологией сейчас, по крайней мере в Москве, все чаще и чаще родители сами обращаются в диспансеры, и детей начинают наблюдать. Диспансеры — это такой классический государственный путь, бюджетный. Кроме того, существует большое количество частных центров, где есть психиатры.

Сразу скажу, что детский психиатр от взрослого по образованию ничем не отличается, у нас уже давно нет разделения на детских и взрослых психи-

атров. Это один и тот же человек, одно и то же образование. Просто кто-то больше работает с детьми, кто-то со взрослыми, кто-то работает и с теми и с другими.

— А какие элементы поведения ребенка должны насторожить родителя, учителя, может быть, школьного психолога?

— Расстройств очень много разных. По моему мнению, их можно разделить на следующие группы.

Первая группа — это расстройство когнитивных функций, задержка развития, отставание. Другая группа — расстройства поведения. И третья группа — расстройства аутистического спектра. Да, еще, кстати, у детей есть группа с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью — с этим тоже достаточно часто обращаются. Это в основном дети младшего возраста.

Если говорить о подростках, то здесь спектр намного шире, начинаются уже все те расстройства,

которые характерны и для взрослых. В первую очередь, в настоящее время — это формирующиеся расстройства личности. Особенно большой проблемой сейчас является пограничное расстройство личности.

Здесь у нас могут возникнуть разночтения. Не пограничный уровень организации личности, по Н. Мак-Вильямс, а именно сам диагноз «пограничное расстройство личности», он из кластера эмоционально-неустойчивых расстройств личности, или психопатий, по-старому. Это дети с большими проблемами самоконтроля, самоорганизации, с выраженной эмоциональной неустойчивостью, агрессивностью по отношению к себе и окружающим, самоповреждающим поведением (селфхарм). Плюс сейчас огромное количество аффективных расстройств, то есть расстройств настроения, у подростков.

Диагностируются эти явления плохо. У нас в стране очень часто направо и налево ставится диагноз шизофрения, хотя это неправильно. В детском возрасте всем ставят органическое поражение ЦНС, тоже абсолютно незаслуженно. Расстройства личности часто «недодиагностируются», ставятся неправильные диагнозы. Вообще бывают преступные вещи. Например, говорят: «Да ладно, что вы будете ребенку жизнь портить обращением к нам, перерастет». На самом деле, как правило, чем дальше, тем сложнее это корректировать.

Возвращаясь к подросткам. У них, как я уже сказал, наблюдаются расстройства, характерные для взрослого возраста. Это действительно и шизофрения, и биполярное аффективное расстройство, и дальше — весь спектр. Их течение бывает несколько видоизменено, имеет свои особенности в подростковом возрасте. Об этом надо помнить и учитывать в диагностике.

— Вы сказали, что у детей психологические или психиатрические проблемы могут проявляться, помимо когнитивного аспекта, еще и в поведении. А что должен делать ребенок, чтобы это вызвало опасение у взрослых, стало поводом для раздумий?

— Во-первых, это так называемое оппозиционное поведение. Очень часто у ребят наблюдается непослушание, провокации, повышенная раздражительность, то, что в народе называется капризность, несоблюдение норм приличия в обществе. Особенно часто это начинает проявляться в начале обучения в школе.

Во-вторых, у ребенка есть сложности в установлении контактов в коллективе, он становится «белой вороной», его не принимают, он не может играть с детьми, удерживать длительно дружбу с ними. Он не может выполнять требования учителя,

особенно касающиеся дисциплины и поведения в классе.

Наверное, это основные черты, не считая каких-то конфликтов дома, скандалов с родителями и обычных бытовых проблем, с которыми наше население просто не привыкло обращаться к специалистам. Им кажется, что это домашняя проблема, которую они сами могут решить.

Я, конечно, не призываю каждого такого ребенка хватать и тащить к психиатру, но по крайней мере сходить на консультацию к психологу было бы правильно. Когда я говорю о проблемах, приводящих к психиатру, это необязательно какое-то заболевание в прямом смысле слова, патологические процессы в мозге. Чаще всего, когда у детей наблюдаются проблемы невротического уровня, причина лежит в семье и родителях. То есть что-то у них в семье идет не так — в воспитании или в отношениях между родителями, в жизни самих родителей, и они так влияют на жизнь ребенка, что тот начинает реагировать патологическими способами.

— Если родители понимают, что им нужна помощь психиатра, куда они могут обратиться? Чем чревато обращение к психиатру? Будет ли это отражено в каких-то документах и может ли повлиять на дальнейшую жизнь ребенка?

— Классический советский путь — в диспансер. Из относительных «минусов», которые тут есть, — на ребенка заводится карта. Сама по себе карта никакого особого вреда в общем-то не несет. Это не то понятие учета, которое было раньше, это просто наличие медицинской документации. Но медицинская документация раньше, когда все записи были на бумажных носителях в картотеках, хранилась 55 лет с момента последнего обращения. Сейчас, с введением электронной документации, электронных карт, такая «карта» будет храниться всегда. Это может сказаться в будущем, если ребенок решит поступать в какое-то учреждение, где любые обращения к психиатру вообще исключены в любом возрасте. Ну, например, в академию ФСБ или МВД. Там очень серьезно к этому относятся.

Все во многом зависит от человеческого фактора: отношения приемной комиссии, с одной стороны, и отношения психиатров — с другой. Ведь справка выдается не на диагноз, а на наличие противопоказаний, о чем нередко забывают «на местах». Кроме того, если сравнить вред от того, что человек не обратился за помощью, и вред от того, что его диагноз запишут в карту... Ответ, по-моему, очевиден. Наверняка страшнее оставить человека без помощи в трудной ситуации.

Сейчас появилось много клиник, сетевых и не сетевых, куда можно обращаться открыто. Там карты тоже заводят, но они не поступают ни в какую

официальную систему обмена информацией, как это делается в диспансере. То есть когда вы придете в дальнейшем в диспансер за справкой, они не будут знать, что вы когда-либо обращались к психиатру.

Плюс есть в Москве парочка федеральных центров: Московский НИИ психиатрии (Московский научно-исследовательский институт психиатрии — филиал ФГБУ «Федеральный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского») и Научный центр психического здоровья (ФГБНУ Научный центр психического здоровья). В них тоже можно получить помощь, и они в городскую систему, то есть в систему диспансеров и психиатрических больниц, информацию не предоставляют.

Кстати, в Научно-практическом центре психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой (бывшая Детская психиатрическая больница № 6) сейчас тоже появился амбулаторный отдел, и они добились того, что не отправляют карты в диспансеры без желания на то родителей.

— Как я поняла из ваших слов, не всегда нужно именно медикаментозное лечение. Правильно?

— Да, лекарственная терапия необходима лишь в случае тяжелого заболевания, которое с помощью психокоррекции невозможно исправить, как при шизофрении, эпилепсии, большой депрессии, каких-то последствиях органических нарушений головного мозга, детском аутизме и прочее. Тогда да, без медикаментов не обойтись никак. А если взять основную массу, мы будем иметь дело с тревожно-невротическим кластером расстройств. В этом случае нередко достаточно психологической помощи.

Однако если состояние острое, тяжелое по степени проявления, допустим, очень сильное протестное поведение, агрессивность, зашкаливающая тревога, депрессивные реакции, конечно, временно назначаются препараты. Психотерапия — долгий процесс, результат от нее наступает не сразу. А потом она эффективнее, когда человек может спокойно погрузиться в решение той или иной проблемы, проявляет меньше сопротивления и вообще готов слышать, о чем с ним разговаривают. Если же человек охвачен тревогой, горем, апатией, если он слишком импульсивен и на данный момент не поддается какой-либо вербальной коррекции, то на какой-то период назначается лекарственная поддержка. Параллельно подключается психотерапия. Затем, спустя необходимое время, препараты отменяются, остается только психотерапевтическая работа. Впоследствии прекращается и она, когда у ребенка — и не только у ребенка, а у семьи (тут, как мы уже установили, надо говорить о семейной

терапии) вырабатываются собственные механизмы регуляции.

— Вот вы затронули семейную психотерапию, проводит ли какую-то работу психиатр с родителями, когда идет работа с ребенком?

— Ну я не могу отвечать за всех. В идеале — да, должна проводиться. Я вообще вижу задачу психиатра не просто в назначении таблеток, а в комплексной оценке состояния пациента, понимании причин возникновения этого состояния, даже если это причины психологические. Да, мы не психологи, мы не можем проводить психологическое консультирование, но мы должны видеть проблему и говорить об этом с родителями. Объяснять как минимум пользу и необходимость коррекции каких-то паттернов поведения членов семьи.

— А бывает так, что родители ребенка имеют психические заболевания. Есть ли какой-то формат работы с такими детьми? Какой-то их поддержки, помощи?

— Если под форматом работы вы имеете в виду какие-то стандарты и алгоритмы, то их нет. К сожалению, это все еще не разработано. Если же мы говорим о важности проведения такой работы, то, конечно, такая работа необходима. В первую очередь нужно, соблюдая врачебную этику, подвести родителей к пониманию, что проблема таится не в ребенке, а в них самих. И мягко рекомендовать родителю самому обратиться за помощью. Иногда объяснение родителям, что проявления их психического неблагополучия причиняет вред детям, мотивирует их обратиться за лечением.

— Когда психологу необходима консультация психиатра для формирования какого-то более адекватного взгляда, скажем, на поведение детей?

— Я думаю, было бы полезно наладить более активную коммуникацию между представителями этих двух профессий. Конечно, специальности разные, но при этом они имеют очень много общего. Однако на данный момент, особенно в нашей стране, пропасть между ними колоссальная.

Есть у нас негативный исторический опыт: до недавнего времени взаимодействия между двумя науками не было, а психология в советский период вообще всячески ущемлялась. Я, напротив, считаю, что большое количество психиатрических пациентов невозможно вылечить без психологической и психотерапевтической работы. На мой взгляд, успешно практикующий психиатр должен всегда иметь возможность направить пациента к проверенным, по крайней мере с его точки зрения,

следующим специалистам: психолог, психотерапевт, невролог, эндокринолог и эпилептолог. Это минимальный набор, который психиатру просто необходим, чтобы нормально работать и вести пациентов. Соответственно и я в своей практике рекомендую только конкретных психологов, с которыми я работал и о которых я знаю, что они будут делать.

— А бывает ли так, что есть какое-то психическое заболевание, а работа с психологом или психотерапевтом противопоказана?

— Да, такое бывает. Во-первых, это острые состояния, любые психозы в активной фазе являются полным противопоказанием для какой-либо психотерапии. В принципе есть некоторые когнитивно-поведенческие методики, которые направлены на борьбу даже с таким расстройством, как слуховые галлюцинации, но и тут речь идет о работе с хроническим галлюцинозом, когда перепробовано множество лекарств, а эффекта нет или он незначительный. В таких случаях данная психотерапевтическая методика пытается «примирить» пациента с этими «голосами», чтобы он мог относительно спокойно с ними сосуществовать.

Кроме того, есть ряд расстройств, при которых некоторые виды психотерапии противопоказаны. К примеру, при шизофрении нельзя пользоваться гипнозом или динамической психотерапией, потому что они могут вызвать у данной категории больных обострение.

Сегодня очень серьезная проблема состоит в том, что большое количество психологов не могут распознать психоз и вовремя направить пациента к психиатру. Это связано, к сожалению, с особенностями нашего нынешнего психологического образования.

— Я слышала от коллег, что глубинная психотерапия и препараты сочетаются плохо, поскольку они притупляют эмоции и терапия в этот момент не особенно эффективна. Так ли это?

— Ответ неоднозначный. С одной стороны, это действительно так. Психотерапевты, с которыми мы вместе ведем некоторых пациентов, спрашивают, можно ли уже облегчать схему лечения, потому что им нужно начинать работать, допустим, с какими-то тревожными переживаниями, непосредственно с тревогой, которая притуплена на препаратах. С другой стороны, глубоко погрузиться в травму детства



Фото с сайта wotom.ua

большого, когда он находится в активной тревоге, страхе, не говоря о том, что он может проявить кучу разных защитных реакций и вытеснения, и замещения конечно же невозможно. Он просто не даст туда подступиться.

Тут полностью работает аналогия с тяжелой раной. Оперировать на открытой ране без анестезии очень сложно. И здесь то же самое. Нам необходимо сначала «подготовить» человека к психотерапии, убрать клиническую составляющую, чтобы пациент раскрылся. Здесь я вижу правильным «каскадный» подход. Если у пациента какие-то серьезные состояния, имеющие клинические проявления, например выраженные тревога или депрессия, мы начинаем лекарственную терапию. На медикаментозной поддержке больному становится лучше, и тогда мы подключаем психотерапию. Пациент устанавливает контакт с психотерапевтом (это тоже порой тема не двух-трех встреч), начинает «раскрываться», работать над своими проблемами. И потом, постепенно, когда человеку достаточно для нормального самочувствия уже только психотерапии, препараты отменяются.

— Многие разделяют опасение, что на таблетки «подсаживаются», что с них потом «не слезть», что в этом больше вреда, чем пользы. Насколько такие опасения правомерны?

— В арсенале врача-психиатра действительно есть препараты, которые могут вызывать химическую зависимость. Они сейчас почти все отнесены к наркотическим веществам. С одной стороны, не совсем заслуженно, но с другой — и не без основания. Однако большинство средств, используемых в психиатрии, в частности практически все нейролептики и антидепрессанты, зависимости практически не вызывают.

И второй момент, наверное даже более существенный: люди ждут «волшебной таблетки», которую они примут или пропьют какой-то курс, и после отмены лечения заболевание к ним никогда не вернется. То есть хотят примерно такого же эффекта, как от антибиотика. Но таких лекарств нет. Если речь идет о реактивных состояниях, тревожно-депрессивных расстройствах, словом, патологии невротического уровня, здесь задача — принять себя, понять, что тебя тянуло на дно, вызывало болезненные проявления, что-то изменить в себе или своей жизни. И здесь лекарства, как и психотерапия, являются лишь инструментами к достижению здоровья. При этом человек должен потрудиться на свое благо, а не изображать лечение, действительно хотеть выздороветь и быть готовым для этого работать над собой. Вот при таком подходе действительно можно к препаратам никогда впредь не возвращаться. Если же человек ничего в себе не поменял, он скоро опять

придет к тому самому состоянию, а будет думать, что он уже не может нормально жить без этих лекарств.

— Если вернуться к вопросу о помощи детям, то непросто сказать родителям, что их ребенку, возможно, потребуется помощь психиатра, учитывая предрассудки, которые существуют в обществе. Может быть, у вас есть какой-то способ, как это сделать наиболее аккуратно?

— Мне повезло. Я никому не говорю, что надо к психиатру, потому что я психиатр и есть. Врачи же иных специальностей мягко к этому подводят, говорят, что им необходимо проконсультироваться, чтобы исключить патологию. Дальше, если я вижу, что действительно моя помощь необходима, я пытаюсь объяснить родителям не просто что с их ребенком что-то не так, а из-за чего это происходит. Люди слышат последовательную цепочку объяснений, причем им не так важно, болезнь это или не болезнь, им важно, что делать непосредственно вот с этими симптомами, которые их привели изначально к психологу или к врачу общей практики, а потом и к психиатру. Когда они видят этот путь полностью, они обычно более адекватно реагируют на необходимость дальнейшей поддержки и терапии.

— А если родители подозревают, что у ребенка гиперактивность, к какому специалисту им лучше обратиться: к психологу или психиатру?

Это вопрос достаточно сложный. С одной стороны, психолог не имеет права ставить диагноз, но с другой стороны, профессия психолога менее стигматизирована у нас в стране, чем профессия психиатра. Я бы сказал, что чаще обращаются с этими жалобами вообще к неврологу. Почему-то считается, что всё, что связано с нервной системой, это к неврологу. И не важно, это психическая проблема или органическая.

И вот тут возникают вопросы, потому что сейчас очень часто невролог начинает заниматься лечением психических расстройств, а в ряде случаев (это больше европейская модель) этим занимаются даже педиатры или семейные врачи. Но невозможно все знать. И нередко оказывается, что качество помощи в этом случае резко снижается. Потому что невролог уж точно не сможет установить причинно-следственную связь расстройства с какой-то, допустим, семейной ситуацией.

Конечно, лучше было бы обратиться изначально к психиатру. А если родитель категорически отказывается к нему обращаться, тогда пойти хотя бы к клиническому психологу, который может хотя бы сказать, нужно ли с этим на всякий случай обратиться к психиатру или не нужно.

— Есть ли такой врач, как психоневролог?

— Такого врача не существует. Они были раньше, когда психиатрия и неврология были единой специальностью. Я даже застал таких врачей, правда, их было немного. Они имели некоторую базу знаний по неврологии и некоторую базу знаний по психиатрии. Отсюда, собственно, и название «психоневрологический» диспансер, интернат, больница. Раньше как раз там работали такие специалисты: они сами читали энцефалограмму, сами проверяли рефлексы, но при этом еще и обладали некоторыми познаниями в области психического здоровья. Таких специалистов давно нет. И когда я встречаю это название на двери кабинета, там оказывается либо невролог, либо психиатр.

— В чем различие между психиатрией и неврологией?

— Неврология занимается нарушениями вещества головного мозга, спинного мозга и периферической нервной системы. Нервов, как чувствительных, так и двигательных волокон. Они занимаются проблемами их функционирования, структурным разрушением в силу тех или иных причин. Когда же в силу патологии центральной нервной системы или иных причин развивается какое-то расстройство в сфере психики, то здесь уже начинается зона компетенции психиатра, а не невролога.

К сожалению, тенденция последних лет показывает, что неврологи стали изучать память, когнитивные функции, начали разрабатывать свои алгоритмы лечения депрессий.

Я считаю, что это тупиковый путь. Неврологических заболеваний огромное количество, наверное даже больше, чем психических. Поэтому сфера научных интересов неврологов и без того огромна.

Психиатры действительно находятся на стыке с психологией, а в каких-то случаях, может быть, даже с философией. И эту составляющую неврологи нигде не изучают — просто у них другая специфика. Если психиатры начнут лечить нейродегенеративные заболевания или, например, инсульты, из этого ничего хорошего не выйдет, точно так же и наоборот.

— Хотелось бы еще коснуться темы добровольности психиатрической помощи. Бывает ли принудительное лечение, в каких случаях оно применяется, какие этические аспекты здесь есть?

— Это самая, наверное, болезненная тема в психиатрии, потому что, с одной стороны, действительно такое лечение есть, оно четко регулируется

законодательством Российской Федерации. Но, к сожалению, иногда закон связывает нам руки, и мы не можем оказать помощь, когда она необходима. С другой стороны, он защищает от произвола на местах, предотвращая необоснованные госпитализации. Это все прописано в законе «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании». Статья 23-я этого закона — о принципах недобровольного освидетельствования, 29-я статья регламентирует недобровольную госпитализацию после осмотра психиатром.

Если говорить о вопросах освидетельствования, то по пункту А 23-й статьи при непосредственной опасности для самого человека и/или окружающих психиатр имеет право осматривать гражданина без его согласия. Пункт Б посвящен помощи больным, которые в силу своего заболевания беспомощны и не могут самостоятельно удовлетворять свои основные жизненные потребности.

В первую очередь речь идет о пожилых людях, которые при деменции, старческом слабоумии не понимают, что они больны, и в силу заболевания не могут сами себя обслуживать. Пункт В той же статьи предписывает освидетельствование без согласия гражданина, если имеются сведения, дающие основание предполагать наличие у него заболевания, обуславливающего ухудшение психического здоровья в случае оставления без медицинской психиатрической помощи. По пунктам Б и В психиатр может осмотреть недобровольно только с санкции судьи.

Вроде на словах все просто, но на деле очень часто возникает большая проблема, особенно с больными детьми. Недавно был такой случай, когда ребенок в развернутом психозе нуждался в госпитализации, но отец, который тоже был, по всей видимости, нездоров, не давал поместить сына в больницу и поддерживал его бредовую фабулу. Отправить ребенка на лечение мы так и не смогли. И такое возникает нередко.

Бывают и другие случаи, когда этот закон выворачивается наизнанку. Человека недобровольно осматривают, а затем госпитализируют. Когда позже, уже в суде, начинают разбираться, оказывается, что госпитализация была необоснованной. Правда, я хочу сказать, такие случаи, по крайней мере в Москве, редкость.

Про особенности недобровольной помощи детям и подросткам. Тут необходимо отметить, что за детей решение принимают родители, их законные представители, но это до 15 лет. С 15 и до 18 лет, то есть в подростковом возрасте, необходимо согласие как родителей, так и самого подростка. ●

Беседовала
Юлия СЕРЕБРЯКОВА

необычная конференция

#PRO ПОДХОД

разные психологические школы
в одном пространстве

 19-20 октября 2019 г.

 гостиница «Аэростар»
г. Москва

 возможно участие
online

Подробности и регистрация на сайте издательства «Генезис» www.knigi-psychologia.com

**Издательство «Генезис»
приглашает на конференцию
«#PROподход:
разные психологические школы
в одном пространстве»,
которая состоится 19–20 октября 2019 года
в гостинице «Aerostar» (Москва)**

Мы услышим авторитетных практикующих психологов — приверженцев шести популярных в России терапевтических направлений: экзистенциального анализа, КБТ, ССТ, гештальт-терапии, интермодальной терапии искусствами и адлерианской психологии. На примере одного и того же кейса психологи представят специфику работы в каждом подходе, а затем проведут мастер-класс, раскрывающий тонкости его применения на практике. Специальный гость конференции — **Яэль Авраам** (Израиль), специалист по работе с феноменом социального отторжения, автор книги «Почему со мной никто не дружит?», которая скоро выйдет в издательстве «Генезис». В роли ведущих выступают **Марина Чибисова, Варвара Сидорова, Марина Травкова, Светлана Кривцова, Дмитрий Фролов и Алина Александянец**, а об интеграции различных школ в работе психолога расскажут **Галия Нигметжанова и Татьяна Ушакова**.

Участие очно и онлайн.

Подробности и регистрация на сайте издательства «Генезис»:

<http://www.knigi-psychologia.com/novosti/PROpodhod/>



*Продолжаем знакомиться
с ведущими конференции (см. № 3–4, 5–6, 7–8/2019).*

Дмитрий ФРОЛОВ — врач-психиатр, психотерапевт,
председатель Ассоциации когнитивно-бихевиоральных
терапевтов REBT

— Скажите, пожалуйста, какой психологический подход вы будете представлять на конференции #PROподход?

На конференции я буду представлять когнитивно-поведенческую терапию.

— В чем основная идея этого подхода? Какие цели ставит, на какие психологические механизмы опирается? Какие задачи он позволяет решать?

Идея в том, что эмоции, когнитивные процессы, события и поведение взаимосвязаны. Цель в том, чтобы изменить дисфункциональные (мешающие в реализации ценностей) паттерны поведения, эмоционального реагирования, мышления с помощью любых психологических техник, в том числе через терапевтические отношения, работу с детским опытом, используя когнитивно-поведенческую концептуализацию.

— В чем его специфика по сравнению с другими подходами?

Структурированность, научная обоснованность, относительная краткосрочность, часто более обучающий и директивный, но не авторитарный стиль.

— Почему вы выбрали именно его?

Потому что он научно обоснован и хорошо структурирован.

— Где этому можно поучиться?

REBT Centre, АКБТ, АКПП, Общество когнитивных терапевтов и консультантов.

— Как вы считаете, кому может быть интересен формат нашей новой конференции: представление разных психологических подходов к одному и тому же запросу (кейсу)?

Любому психологу и психотерапевту, студентам психологических факультетов.

— Почему, на ваш взгляд, психологам образования стоит посетить это мероприятие?

Потому что стоит разбираться в разных направлениях, видеть общее и различия, обогащать свою практику идеями других подходов, не размывая свой.

— Выходите ли вы за рамки своего подхода во время работы? Если да, то техники каких школ и подходов вы подключаете?

В когнитивно-поведенческой терапии можно использовать любые техники и методы, если они эффективны, безопасны и этичны. Главное, чтобы специалист концептуализировал их в когнитивно-поведенческой модели, то есть мог объяснить их использование в терминах КБТ, через описание взаимосвязи эмоций, поведения и когнитивных процессов.

КБТ уже многое включает в себя из других направлений. Технику пустого стула, например. В КБТ активно используются практики осознанности, работа с воображением, детским опытом, терапевтическими отношениями, может использоваться гипноз. КБТ фактически интегрирует все наиболее эффективное и обоснованное из всех направлений. Но подчеркну, все это должно быть встроено в когнитивную концепцию, а не являться хаотичным смешением разных процедур.

— Есть ли какие-то подходы/техники, которые категорически не сочетаются с вашим подходом?

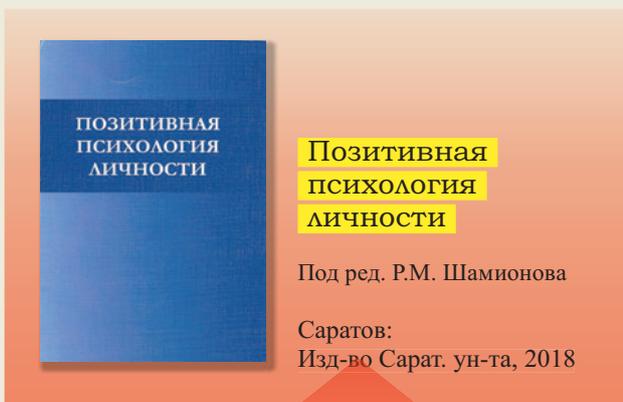
В КБТ недопустимы практики, которые нарушают этические нормы. А также парапсихологические практики и те, что развивают магическое мышление клиента.

— Вы — врач-психиатр. Ваш выбор КБТ как-то связан с вашей медицинской идентификацией? Не кажется ли вам, что именно когнитивно-бихевиоральный подход ближе всего к медицине?

Действительно, мой выбор КБТ связан с моей первой профессией — психиатра. КБТ строит свою теорию и практику, стремясь подкрепить их эмпирическими данными, на что ориентируется медицина в целом и психиатрия в частности. Это делает КБТ наиболее привлекательной для врача по сравнению с другими психологическими направлениями, которые не так активно стремятся к научной обоснованности. К тому же КБТ хорошо интегрируется с медицинской моделью, но не поглощается ею, а скорее уточняет медицинскую диагностику описанием психологических механизмов.

— О каких подходах лично вам будет интереснее всего послушать на конференции?

Мне интересно узнать больше и про психодинамическую, и про гуманистическую терапию. Я думаю, будущее за интеграцией «психотерапий», но осмысленной интеграцией, на основе научных данных. ●



СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ позитивная психология самая молодая, что, однако, не мешает ей вызывать немалый интерес как у профессионалов, так и у достаточно широкого круга читателей. В этой связи особую значимость приобретают работы, в которых речь идет в первую очередь о позитивной психологии как науке, а практические выводы выступают логическим продолжением, следствием полученных учеными данных.

Сосредоточенность исследователей на позитивных сторонах жизни не означает легкости интерпретации последних. Понятия субъективного благополучия или оптимизма знакомы любому обывателю, но это не исключает необходимости их всестороннего исследования.

Издание представляет собой коллективную монографию, в которой получили отражение результаты выполненных психологами исследований. Условно его можно разделить на две части. Первая часть носит теоретический характер и содержит в себе сведения, касающиеся истории возникновения позитивной психологии. Эта очень небольшая часть позволяет получить лишь общее представление о данном научном направлении, но обращение к ключевым фигурам позитивной психологии позволяет заинтересованному читателю впоследствии произвести самостоятельные изыскания. Во второй части собраны эмпирические данные, и более внимательное прочтение тех или иных глав будет связано непосредственно с интересами читателя.

Что касается занятых в образовании психологов, то их внимание наверняка привлечет последняя глава, в которой говорится о позитивном и негативном родителстве. Вряд ли во власти психолога повлиять на родительские установки и поведенческие стереотипы, формирующиеся в первую очередь под влиянием социальных ожиданий, но понимание причин испытываемых детьми трудностей поможет при построении коррекционной работы и организации продуктивного общения с ребенком.

Кроме того, для практического психолога будет полезна глава, посвященная нравственному самоопределению личности на разных этапах возрастного развития. Как и в случае с позитивным родителством, перед психологом встает задача определения границ собственных возможностей. Это не значит, что нравственные проблемы следует обходить стороной, но нелишне осознавать вклад окружения ребенка и особенностей организации его жизни в целом в становление личности: зачастую к психологу обращаются в надежде справиться с теми проблемами, которые по своей природе несут социальный характер.

Марина СТЕПАНОВА

АВТОР ПРЕДИСЛОВИЯ ВАДИМ ПЕТРОВСКИЙ ЗАДАЕТСЯ ВОПРОСОМ, кому адресована эта книга, и сам же на него отвечает: всем, кто еще не интересуется проблемами психологии личности, консультативной психологии, психотерапии, социальной педагогики. Осмелюсь предположить, что среди читателей нашего журнала таких не найдется, тем не менее это издание будет им небезы интересно. И тому видится две причины.

Во-первых, в книге ведется разговор об окружающих нас людях, о тех, кто отличается от большинства своим поведением, манерой общаться, необычным отношением к привычным для нас вещам. Каковы психологические особенности этих людей, как они переживают происходящие рядом, а также и с ними самими изменения, насколько им по силам справиться с трудностями?

Во-вторых, автор книги невольно поднимает проблемы этического характера, которые вроде бы имеют однозначное решение, однако в каждой конкретной ситуации нуждаются в уточнении. Причина этого кроется в том, что общение с людьми, имеющими нарушения психического развития, не только предполагает соблюдение неких неписаных правил мягкого и терпимого к ним отношения, но и зачастую требует жесткого решения вопросов, связанных с их пребыванием в социуме.

Хотелось бы предостеречь потенциальных читателей от ничем не подкрепленной уверенности, что, прочитав несколько подобных книг, они обретут знания, коих будет вполне достаточно для понимания людей с нарушениями развития и тем более для выстраивания с ними конструктивного диалога.

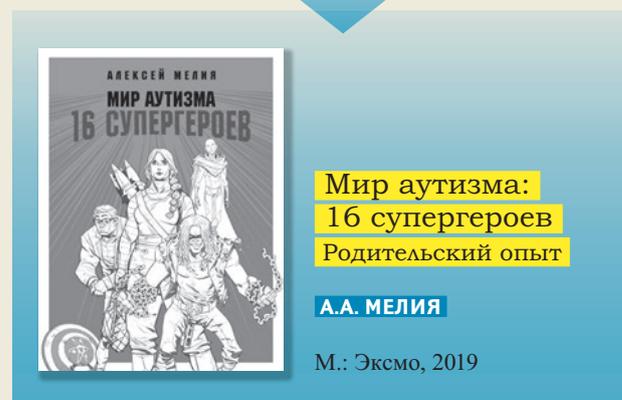
По прочтении книги становится особенно осязаемым, насколько сложной является задача изучения аутистов.

Первая часть книги посвящена «аутизму без кавычек», иначе говоря, истории проблемы. Вторая часть получила название «Супергерои» — это представление авторской типологии психиатрических образов, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Эти люди испытывают трудности социальной адаптации и потому организации собственной жизни. В то же время испытываемые ими проблемы настолько типичны, что автор посчитал возможным проиллюстрировать их на примере известных людей.

Трудно не согласиться с таким заключением: «У людей с тяжелыми нарушениями развития есть своя собственная культура. Культура автономная, оригинальная, но в то же время соотносимая с общечеловеческой культурой и удивительно подлинная».

Марина СТЕПАНОВА



**Мир аутизма:
16 супергероев
Родительский опыт**

А.А. МЕЛИЯ

М.: Эксмо, 2019

Курсы Первое сентября

Богатый опыт дистанционного обучения

свыше 200 популярных курсов

доступные цены



МСО*
1 день



МСО*
3 дня



МСО*
7 дней



МСО*
14 дней



МСО*
21 день



КУРСЫ.1сентября.рф

Квалификацию повысили более 175 000 педагогов

МСО* – минимальный срок обучения

По завершении модуля на 6 часов выдается Сертификат.

По завершении курсов на 16, 36, 72 и 108 часов выдаются удостоверения установленного образца.

Деятельность осуществляется на основе лицензии 77Л01 №0007183, рег. №036377 от 23.07.2015, выданной Департаментом образования г.Москвы.

Закливание Патронуса

Групповое занятие с подростками 12–15 лет

Евгения ОДИНЦОВА

педагог-психолог,
МОУ «Лицей № 322»,
г. Вологда

Выбор темы занятия обусловлен ситуацией, с которой школьники обращаются к психологу достаточно часто. Особенно горячее время для подобных обращений — периоды перед всероссийскими проверочными работами и экзаменами. Запрос практически всегда одинаков: «Я боюсь...» контрольной, экзамена, проверочной работы.

Интересно, что с подобными проблемами приходят к школьному психологу совершенно разные подростки. Среди них и те, кто испытывает затруднения когнитивного характера, и школьные «умники» — перфекционисты. С каждым сначала проводится индивидуальная консультация для конкретизации и ранжирования затруднений по степени значимости. Затем уточняются индивидуальные ресурсы. После этого приглашают подростков на групповое занятие.

Обычно на подобном занятии собираются 8–12 человек, которые нередко удивленно разглядывают друг друга («Тебе-то чего бояться, ты такой умник?», «Ты, кажется, вообще без страха, судя по твоему поведению»). Психолог предполагал и позже убедился, что подобные «сборные» сами по себе производят выраженный психотерапевтический эффект.

«Средством от страха» было выбрано занятие «Вызов Патронуса». Герой занятия описан Дж. Роулинг в книге «Гарри Поттер и узник Азкабана». Значительно облегчает задачу то, что с фильмом или книгой знакомы практически все подростки.

В первом же упражнении «Цепочка ассоциаций» обсуждаем тему «Страх при проверке знаний». Мнения детей фиксируются на доске, позднее сведения обобщаются. Страхи у ребят часто сопровождаются физиологическими проявлениями (как сказал один подросток, «тошнит под коленками»), что соответствует классическому проявлению стресса. Характерны и поведенческие реакции: «Я — дятел, стучу карандашом», «Рву бумагу, как кот обои», «Дергаюсь, как натянутая струна».

Затем мы с ребятами обсуждаем, какие события вспоминаются чаще: счастливые или несчастные. И подростки неизменно отмечали, что легко вспоминают страшные, горькие впечатления, которые, вслед за Дж. Роулинг, мы назвали Дементорами. И пришли к выводу: важно вовремя остановить поток ранищих, отнимающих силы воспоминаний.

Для пробуждения по-настоящему счастливых воспоминаний каждый раз требовались время и значительные волевые усилия. Настроение создавала в том числе и музыка, обычно это была «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта. При вовлечении в тему счастливые воспоминания всплывали все ярче. Но, поскольку многие из этих воспоминаний были очень личными, далеко не все подростки готовы были о них говорить.

Теперь о Патронусе (для справки: использовался материал «Патронус, или Заступник/Защитник, — магическая сущность» с портала ВикиФур). Он представляет собой позитивную энергию и проекцию всех положительных эмоций. Патронус защищает от сил зла — Дементоров, которые боятся его, а также может помочь в некоторых других случаях, например передать важное сообщение голосом своего создателя.

Слабый Патронус представляет собой серебристое облако, похожее на дым, который вскоре развеивается. А сильный, телесный, или овеществленный, Патронус — светящееся серебристое животное. У каждого волшебника оно свое. Для вызова Патронуса волшебник должен вспомнить что-то самое яркое и счастливое в жизни, полностью по-



Фото с сайта mycharmedbook.blogspot.com



грузиться в него и произнести заклинание «Экспекто Патронум», что на латыни означает «ожидая защитника». Патронус существует и защищает хозяина до тех пор, пока волшебник погружен в свое воспоминание.

Для «овеществления» Патронуса и конкретизации самого счастливого воспоминания мы на занятии использовали арт-терапевтическую технику «Рисование пальцами». Пальцы рук окунаются в краску, ими создается абстрактное или конкретное изображение. Надо заметить, что процесс такого рисования вызвал у большинства подростков очень позитивные эмоции, лишь немногие решили рисовать кисточками, а не пальцами.

Время от времени приходилось напоминать участникам инструкцию: «Изобрази свое самое счастливое воспоминание», потому что некоторые подростки начинали рисовать свою компенсаторную фантазию «Я был бы счастлив, если бы...».

Следуя традиционному арт-терапевтическому подходу, работы мы не анализировали.

По окончании рисования мы предложили ребятам сфотографировать и сохранить своего Патронуса «для борьбы с Дементорами» (воспоминаниями, несущими страх, печаль и боль).

Некоторые подростки захотели рассказать о своих «Патронусах» в группе. Публично, как правило, проговаривались счастливые воспоминания, связанные с личными победами на конкурсах и в соревнованиях. Возможно, это происходило потому, что такие воспоминания являются социально одобряемыми.

Некоторые ребята остались после занятия, чтобы обсудить свои счастливые воспоминания с психологом наедине. Воспоминания были такие: покупка дорогой и желанной игрушки в дошкольном детстве, первое взаимное признание в любви. У одного из подростков счастливым воспоминанием стала смерть родственника, который значительно осложнял жизнь всей семьи и этого подростка в частности.

С личностной рефлексией по поводу последнего воспоминания мне (школьному психологу) помогла вдруг вспомнившаяся цитата из романа Л.Н. Толстого «Война и мир»: «Все лучшие минуты его жизни вдруг в одно и то же время вспомнились ему (Андрею Болконскому). И Аустерлиц с высоким небом, и мертвое укоризненное лицо жены, и Пьер на пароме, и девочка, взволнованная красотой ночи, и эта ночь, и луна — и все это вдруг вспомнилось ему».

В рамках спецкурса собираюсь провести еще одно занятие по теме «Страхи» с привлечением текстов Дж. Роулинг. Планируется «победа над боггартом»... ●

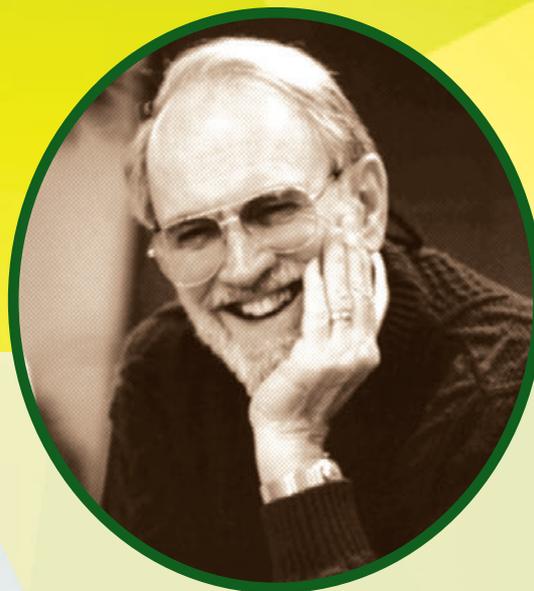
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Роулинг Дж. Гарри Поттер и узник Азкабана. М.: Росмэн, 2001.

Толстой Л.Н. Война и мир: Роман. В 4 книгах. М.: Просвещение, 1981.

Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. М.: Когито-Центр, 2015.

Мурашова Е.В. Контролировать или пустить на самотек? О результатах одного эксперимента. <https://snob.ru/>



Джеймс Бьюдженталь

Джеймс Бьюдженталь (1915–2008)

Американский психолог, один из ведущих теоретиков и практиков экзистенциальной психотерапии. Первый президент Ассоциации гуманистической психологии и первый лауреат премии Ролло Мэя, присуждаемой Отделением гуманистической психологии Американской психологической ассоциации. Бьюдженталь начинал как психоаналитик и всю жизнь уважительно отзывался о психоанализе. В своих работах он подчеркивал, что личностное измерение в психотерапии важнее техник и инструментов.

«Я в наибольшей степени чувствую себя живым, когда открыт всему многообразию моей внутренней жизни — желаниям, эмоциям, потоку мыслей, телесным ощущениям, взаимоотношениям, рассудку, предвидению, заботе о других, ценностям и всему остальному внутри меня. Я в наибольшей степени жив, когда могу позволить себе пережить, действительно реализовать все это многообразие и даже по-настоящему почувствовать и выразить свою целостность. Это звучит почти как невыполнимое требование. На самом деле это лишь кажется невозможным. Человек способен воспринимать огромное количество материала из различных источников и с невероятной тонкостью объединять его на бессознательном уровне способами, до которых далеко самым современным и сложным компьютерам. Неспособность человечества понять и оценить значение подобного объединения — это один из главных источников многочисленных трагедий, которые мы навлекли на себя. Слишком часто мы выбираем что-то одно: духовный или чувственный опыт, интеллект или эмоции, расчет или спонтанность — вместо того чтобы стремиться к целостности, составляющей потенциал».