

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

«Инновационные методы и формы работы педагога-психолога по профилактике детско-подростковой дезадаптации в условиях социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних»

2022 год

В последнее время все чаще говорят о проблеме социальной дезадаптации подростков. Существует статистика, говорящая о том, что в последние годы число дезадаптированных подростков резко увеличилось.

Дезадаптация – это психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации.

К дезадаптированным детям относятся *безнадзорные дети*, т.е. дети, лишенные присмотра, внимания, заботы, позитивного влияния со стороны родителей или лиц, заменяющих их. Безнадзорный ребенок живет под одной крышей с родителями, сохраняет связи с семьей, у него еще есть эмоциональная привязанность к какому-либо члену семьи, но связи эти хрупки и находятся под угрозой разрушения; *беспризорные дети* - дети, которые не имеют родительского или государственного попечения, постоянного места жительства, соответствующих возрасту знаний, необходимого ухода, систематического обучения и развивающего знания; *дети-беглецы*, т. е. дети, убежавшие из дома или из воспитательного учреждения вследствие разрыва с родителями, возникшего тяжелого конфликта с учителями, воспитателями, сверстниками, деформации ценностных ориентаций и других причин, приведших к кризису отношений.

В зависимости от природы, характера и степени нарушений социальной адаптации можно выделить следующие типы дезадаптации:

1. Патогенный, возникающий при отклонениях психического развития и нервно-психических заболеваниях, в основе которых лежат функционально-органические поражения центральной нервной системы;

2. Психосоциальный, связанный с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями (акцентуации характера, особенности развития эмоционально-волевой, познавательной и мотивационной сфер личности);

3. Социальный, возникающий в результате нарушение процесса социального развития, выражающийся в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, ценностных ориентаций, социальных установок. В зависимости от степени и глубины изменений выделяют две стадии социальной дезадаптации:

1) педагогическая запущенность, при которой учащийся характеризуется хроническим отставанием по ряду предметов школьной программы, сопротивлением педагогическим воздействиям, негативным отношением к учебе; такими формами поведения, как сквернословие, курение,

хулиганские поступки, пропуски уроков, конфликтные отношения с учителями, одноклассниками;

2) социальная запущенность, при которой педагогическая запущенность отягощается отсутствием профессиональной ориентированности, общественно-полезных навыков и умений, сужением сферы познавательных интересов, отчуждением от семьи и школы, девиантным поведением; социальное развитие на данной стадии происходит в основном под влиянием асоциальных, криминогенных подростковых групп.

Работа психолога с дезадаптированными несовершеннолетними осуществляется поэтапно: первоначально устанавливается психологический контакт с подростком; далее проводится диагностическая работа по выявлению причин дезадаптации; на следующих этапах работы составляется программа дальнейших действий по оказанию психологической помощи и определяется эффективность проделанной работы.

Этапы психологической работы с дезадаптированным несовершеннолетним

I этап. Установление психологического контакта с дезадаптированным.

На первом этапе работы психолог устанавливает с ребенком эмоциональную связь, или психологический контакт. Основой контакта служит искренняя заинтересованность во всем, что связано с несовершеннолетним, искреннее любопытство к его проблемам, желание понять, что происходит в душе и сознании подростка. Психологический контакт психолог осуществляет в форме диалога. Главное в организации общения в диалоговом режиме - это совместное устремление к общим целям, совместное видение ситуации, общность в направлении совместных действий. При этом совпадения взглядов и оценок может и не быть. Чаще всего точка зрения взрослых и подростков различна, что вполне естественно при различиях опыта. Наиболее существенная характеристика диалогического общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и психолога. Равенство позиций означает признание активной роли подростка в процессе общения. Психолог дает подростку возможность понять, какими целями он руководствуется в общении с ним. Тактичное всматривание, вчувствование в эмоциональное состояние, во внутренний мир подростка, в особенности его душевного строя - все это создает основу для глубокого взаимопонимания между подростком и психологом, обеспечивает эффективность их дальнейшего взаимодействия.

Войти в психологический контакт с ребенком можно по следующему алгоритму:

Снятие психоэмоционального напряжения. На начальной стадии общения с психологом дезадаптированный подросток, как правило, равнодушен, отличается отсутствием желания говорить на предлагаемую тему, зажат, испытывает напряжение. Психолог выбирает нейтральную тему общения, первоначально не затрагивающую суть проблемы. На данной стадии установления контакта уместно использовать синтоническую модель общения, разработанную в рамках нейролингвистического программирования (НЛП). К концу данной стадии контакта психолог переводит ребенка с позиции наблюдения в позицию активного общения.

Поиск нейтральных интересов и увлечений подростка. В процессе диалога психолог выявляет сферу интересов подростка, его увлечения, хобби. Все, что заявляет о себе ребенок, должно обсуждаться как важное. Высказывать недоумение или недоверие по поводу чего-либо не рекомендуется. Психолог в ходе общения выделяет положительные черты личности подростка, и подчеркивает их.

Выяснение отрицательных качеств личности. В отличие от других стадий, здесь допускаются сомнения и могут быть высказаны возражения. Психолог выявляет и обозначает подростку социально не приемлемые стороны его личности. В процессе диалога отслеживает особенности проявления положительных и отрицательных личностных черт подростка.

Вскрытие проблемы и создание программы дальнейших совместных действий. На последней стадии психолог подводит ребенка к осознанию проблемы, возникшей в его жизни, к необходимости изменений. В диалоговом режиме, совместно с подростком формулирует цели взаимодействия, определяет дальнейшие совместные шаги. Для этого можно использовать следующие психотехнические приемы:

1) «Давай думать вместе».

Психолог: «Готового решения я тебе предложить не смогу, мы будем обсуждать вместе вопросы, связанные с твоей ситуацией и вместе искать решение. Было бы здорово, если бы у нас получился разговор равных. Анализируя твои проблемы, я смогу испытывать сложности так же, как и ты. Правда, мои профессиональные знания и жизненный опыт несколько больше твоего. Я постараюсь помочь тебе, но решение тебе придется принимать самому».

2) «Человечек».

Психолог рисует на листке человечка и говорит: «Смотри, это твой ровесник, зовут его (указывается имя). Сейчас мы будем обсуждать его

проблемы. Правда, я довольно мало знаю о нем и его конкретной ситуации. Тебе тоже придется немного рассказать о нем ...».

II этап. Диагностическая работа.

На данном этапе психолог проводит работу по определению типа дезадаптации подростка. Выделяются те случаи анти и асоциального поведения подростка, которые имеют патопсихологическую природу, так как многие виды психических заболеваний проявляются в школьном возрасте именно в хулиганстве, различных девиантных формах поведения. Подобные случаи относятся по существу к областям медицины. Далее психолог определяет затруднения, возникающие во взаимодействии педагогов с учащимся. Затем психолог выявляет причины данных затруднений, исследуя особенности психического и личностного развития учащегося. Выявив психологическую сущность возникающих затруднений, психолог относит ребенка к определенному типу учащихся, нуждающихся в психологической помощи

Тип несовершеннолетних, нуждающихся в психологической помощи

Тип несовершеннолетнего	Затруднения	Психологическая сущность затруднений
Дети с трудностями в учебной деятельности	Трудности в усвоении знаний. Неспособность учащегося освоить в полном объеме школьную программу. Неуспеваемость. Ошибки в выполнении заданий.	Мотивационная незрелость; нарушение определенных психических функций - в диапазонах нормы и вплоть до патологии; нарушение динамики психической деятельности; особенности функционирования головного мозга (асимметрия); сенсорные проблемы (зрение, слух); логопедические нарушения
Дети с трудностями поведения и общения	Нарушения школьных норм и правил. Неадекватное реагирование, трудности в общении.	Социально-педагогическая запущенность, пробелы в семейном воспитании;

		несформированность или акцентуация определенных личностных черт; эмоциональные расстройства
--	--	--

Далее психолог изучает особенности включения подростка в общественную жизнь, его референтные ориентации, социальную ситуацию развития в связи с тем, что она в каждом конкретном случае специфична и знание ее необходимо для создания индивидуальной программы действий. На основании полученных диагностических данных заполняется "Реабилитационная карта воспитанника».

III этап. Составление программы дальнейших действий по оказанию психологической помощи, разработка индивидуальной коррекционной программы.

Психологическая работа психолога с дезадаптированными осуществляется на основе взаимодействия со всеми участниками группы, в тесном сотрудничестве с социальными педагогами, логопедами, специалистами медицинского профиля посредством организации и проведения консилиумов, консультаций, индивидуальных и групповых психопрофилактических и психокоррекционных занятий, тренингов. Опираясь на результаты диагностики, психолог разрабатывает индивидуальную программу коррекционных действий, предусматривающую комплекс различных видов помощи подростку: медицинскую, педагогическую, социальную, психологическую.

Психологическая работа с несовершеннолетними, испытывающими трудности в учебной деятельности. При выявлении нарушений патогенного характера, психолог направляет несовершеннолетнего к специалистам медицинского профиля. В работе с подростком, имеющим отклонения от медицинской нормы, психолог выполняет скорее функции консультанта, своего рода посредника между ним и врачом, специалистом, родителями, одноклассниками. Педагоги, родители получают от психолога информацию о психофизиологических особенностях ребенка для построения оптимальной системы отношений с ним и разработки адекватной системы требований к нему. Если трудности в обучении обусловлены теми или иными личностными особенностями, проблемами развития отдельных познавательных процессов, то следующим после сбора анамнестических данных этапом психодиагностической процедуры является тщательный анализ познавательной деятельности ребенка для оценки уровня его интеллектуального развития, умственной работоспособности, аффективно-личностных и мотивационных особенностей, прогноза

потенциальных возможностей. При необходимости, чтобы исключить вероятность нарушений нейродинамического характера, психолог консультируется со специалистами медицинского профиля. Работая с детьми данного типа, психолог взаимодействует с социальными педагогами, родителями и другими участниками коррекционно-реабилитационного процесса. С подростком осуществляется индивидуальная коррекционная работа и его включают в число несовершеннолетних, посещающих групповые психокоррекционные занятия.

Психологическая работа с социально запущенными несовершеннолетними. Такие дети плохо поддаются и часто активно сопротивляются воспитательным воздействиям со стороны учителей и родителей, составляя своеобразную «группу риска» среди подростков. Психолог, работая с подростком данного типа, тщательно выявляет причины его социальной дезадаптации. Причинами могут быть:

1. Ошибки семейного воспитания:

- а) недостаток внимания либо его бессодержательность со стороны близких людей;
- б) отрицательное влияние на детей поведения родителей;
- в) противоречивое отношение родителей к детям;
- г) привитие противоречащих моральным нормам взглядов и убеждений.

2. Негативное влияние среды, деформация социальных связей и соответственно референтных и ценностных ориентаций:

- а) влияние референтных групп с асоциальной ориентацией;
- б) расхождение норм группы с общепринятыми моральными нормами.

Работая с социально запущенным подростком, психолог в сотрудничестве с социальными педагогами, воспитателями оказывает помощь в социальной адаптации, овладении социальными ролями, культурно-нравственными нормами и ценностями. Обязательно проводится психологическая работа с родителями подростка.

IV этап. Определение эффективности проделанной работы.

На заключительном этапе работы психолог оценивает эффективность и осуществляет анализ проведенной работы.

Оказать квалифицированную индивидуальную психологическую помощь ребенку позволяют правильно подобранные специалистом формы, методы и технологии работы.

Психолог практикует множество способов коррекции, чаще всего это могут быть:

- ✓ **Беседа**

Данный метод применялся при взаимодействии с классным руководителем и социальным педагогом для определения дезадаптированных несовершеннолетних, изучения их личностных особенностей, поведения в условиях образовательного процесса, межличностного взаимодействия в классе.

✓ **Арт-терапия**

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации, т.е. выражение бессознательных инстинктов и влечений (порой деструктивных) с помощью трансформации их в творения искусства; искусство может одновременно «направить в другое русло» и выразить также чувства злости, боли, тревоги, страха. По мнению К. Юнга, искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я».

Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

Арт-терапевтические занятия можно рассматривать как одну из инновационных форм работы педагогов в пределах возможных для него затрат времени. Через напоминающие детские шалости простые упражнения арт-терапия одновременно диагностирует душевное и физическое состояние человека, и лечит на обоих уровнях (большинство болезней имеет психосоматический характер), и просто приносит огромное удовольствие от самовыражения и самоактуализации.

Этот вид работы с будущими первоклассниками оправдан эмоциональными проявлениями личности: застенчивостью, молчаливостью, скромностью, заторможенностью, агрессивностью, гиперактивностью, упрямством присущим младшему школьному возрасту и неимением опыта выражения своих мыслей, эмоций.

Все арт-терапевтические методы базируются на утверждении, что всякий раз, когда человек, не задумываясь о художественной ценности своих произведений рисует, лепит, пишет стихотворение, сочиняет сказку, танцует, в созданных образах отражается его внутреннее «Я». Творчество включает в себя очень широкий спектр видов деятельности, поэтому в рамках арт-терапии постоянно появляются новые направления, которые позволяют

подобрать «ключик», найти свой способ самопознания и самовыражения практически для каждого.

На период подготовки будущих первоклассников к началу регулярного обучения в школе арт-терапия ставит основными задачами:

- помочь сохранить психологическое здоровье в процессе изменения внутреннего мира;

- преодолеть негативные представления о собственной личности.

Хорошо если будущие первоклассники на таких занятиях в созданном воображаемом сюжете активно играют с различными предметами - песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелкими бусинками и камешками. Арт-терапия не преследует цель научить рисовать, брать «нужную» краску, лепить по образцу. Дети получают возможность создавать уникальное личное произведение. Арт-терапевтические занятия помогают детям выражать свои мысли, чувства, настроения в процессе творчества.

Преимущество метода арт-терапии в работе с дезадаптивными первоклассниками или старшими дошкольниками заключается в том, что он:

1. Предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально - приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения.

2. Ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры.

3. Дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений.

4. Позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми (утраты, смерть, перенесённые травмы и насилие, страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения). Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения.

5. Помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств.

6. Способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка.

7. Развивает и усиливает внимание к чувствам.

8. Усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Индивидуальная и групповая арт-терапия

Рассматривая арт-терапию как одно из средств коррекции дезадаптивного поведения старших дошкольников, можно говорить о двух основных формах арт-терапевтической работы - индивидуальной и групповой.

Индивидуальную форму арт-терапии можно использовать с детьми, имеющими различные дезадаптивные проявления, независимо от характера эмоциональных и поведенческих нарушений.

Даже если данные дети и не способны создавать художественные образы, простая манипуляция и игра с материалами порой оказывается очень важным фактором их активизации, тренировки сенсомоторных навыков, мышления, памяти и других функций.

Особую ценность индивидуальная арт-терапевтическая работа может иметь для участников, испытывающих определённые затруднения в вербализации своих переживаний, например, из-за речевых нарушений, коммуникативных проблем и малоконтактности, а также сложности этих переживаний и их «невыразимости».

Это не значит, что индивидуальная арт-терапия не может быть успешной в работе с дезадаптивными первоклассниками, имеющими хорошо развитую способность к вербальному общению. Для них данная деятельность может являться альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова.

Нисколько не умаляя значение и важность индивидуальной формы работы в арт-терапевтическом процессе, необходимо, однако, отметить, что более значимые результаты достигаются в работе с детьми при использовании групповых форм арт-терапевтической работы с целью коррекции различных дезадаптивных проявлений.

В настоящее время существует целый ряд факторов, указывающих на актуальность использования групповых форм арт-терапевтической работы с дезадаптивными первоклассниками.

Групповая арт-терапия позволяет участникам:

- развивать ценные социальные навыки,
- осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения сокружающими;
- связана с оказанием взаимной поддержки членами группы.

Групповая арт-терапия позволяет решать общие проблемы:

- даёт возможность старшему дошкольнику и младшему школьнику наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- повышает самооценку дезадаптивного первоклассника и
- ведёт к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Дополнительные отличия групповой арт-терапии от индивидуальной заключаются также в том, что она, во-первых, предполагает особую «демократичную» атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы, меньшую степень их зависимости от психолога, а во-вторых, во многих случаях требует определённых коммуникативных навыков и способности адаптироваться к групповым нормам.

Изотерапия

Одним из основных направлений арт-терапевтической деятельности является *изотерапия*, которая проходит в виде индивидуальных или групповых сеансов по рисованию или лепке из пластилина или глины.

Во время таких занятий при создании детьми продуктов художественной деятельности улучшается процесс коммуникации и установления их отношений с психологом и друг с другом.

Интерес к результатам творчества детей со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности (рисунков, поделок) повышает самооценку, самопринятие дезадаптивного ребёнка.

И именно это обеспечивает решение важнейшей задачи – адаптации ребёнка посредством искусства и художественной деятельности в микро- и макросоциальной среде.

Творчество тесно связано с жизнью ребёнка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Чувства и эмоции выражаются с помощью символов. Что даёт реальную возможность одновременно диагностировать и корректировать возникающие проблемы. Ориентируясь по символу, можно найти путь к «психологически не переработанным» в полной мере в прошлом событиям. Рисунки, коллажи являются прямыми сообщениями бессознательного, которые не могут быть закоммуфлированы с такой же лёгкостью, как средства вербальной коммуникации.

Основные этапы изотерапии:

1. Свободная активность - непосредственное переживание. Этап сенсорных и эмоциональных переживаний, когда ребёнок берёт материал, с которым будет работать. На этом этапе педагог настраивает ребёнка на

задаче, которая стоит перед ним.

2. Процесс творческой работы. На этом этапе дети уходят во взаимодействие со своим творческим самовыражением.

3. Дистанцирование. Работа располагается в таком месте, где на неё легко было бы смотреть. Ребёнок сам находит место своей работе. Дистанцирование создаёт необходимую отстранённость от работы и способствует более объективной позиции ребёнка.

4. Вербализация чувств и мыслей. Описание картины или коллажа ведёт к динамическому изменению восприятия структуры картины и, следовательно, переструктурированию внутреннего опыта.

Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций - *мандал*.

Слово мандала на санскрите означает «магический круг». Круг является символом планеты Земля, а также символом защищённости материнского лона.

Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство.

Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.

Куклотерапия

Одним из наиболее часто используемых видов работы является *куклотерапия*, возможности которой позволяют решать разные важные коррекционные задачи, например, расширение репертуара самовыражения ребёнка, достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В современной психологии роль кукол рассматривается в различных аспектах. Куклы выступают атрибутом детства, детской культуры. Так, куклы имеют особое значение для эмоционального и нравственного развития детей. Ребенок переживает со своей куклой события собственной и чужой жизни в эмоциональных и нравственных проявлениях, доступных его пониманию.

Кукла или мягкая игрушка - заменитель реального друга, который все понимает и не помнит зла. Поэтому потребность в такой игрушке возникает у большинства детей, иногда она сохраняется и у подростков, и не только у девочек, но и у мальчиков.

Целью куклотерапии является помощь в ликвидации болезненных переживаний, укреплении психического здоровья, улучшении социальной адаптации, развитии самосознания, разрешении конфликтов в условиях

коллективной творческой деятельности.

Позитивные эффекты применения куклотерапии:

1. Психологическая помощь младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении (облегчается процесс коммуникации со сверстниками, родителями, педагогами, другими взрослыми).
2. Создание положительного эмоционального настроения.
3. Укрепляется культурная идентичность ребёнка.
4. Создаются условия для выражения различных негативных чувств и эмоций (гнев, ненависть, злость и т.п.) в социально приемлемой форме.
5. Развивается чувство внутреннего контроля.
6. Стимулируется развитие сенсомоторных навыков.
7. Активнее развиваются функции правого полушария головного мозга, которое отвечает за интуицию и невербальные (неречевые) способы общения.
8. Позволяет строить отношения, базирующиеся на любви и взаимной привязанности, если таковые отсутствуют в родительской семье;
9. Корректирует различные отклонения личностного развития, используя здоровый потенциал личности и внутренние механизмы саморегуляции.
10. Снижает связанные с обучением негативные эмоциональные состояния.
11. Способствует развитию творческого самовыражения.
12. Развивает воображение, эстетику.

Игротерапия

Направление арт-терапии, дающим положительные результаты в коррекционной работе с дезадаптивными первоклассниками, является **игротерапия**, которая рассматривается как процесс взаимодействия ребёнка и взрослого посредством игры.

Игровая терапия – метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребёнку способ взаимодействия с окружающим миром – игра.

Игротерапия нацелена помочь детям проработать их психологические проблемы и эмоционально травмирующие переживания или преодолеть поведенческие проблемы и сложности развития. В процессе терапии ребёнок начинает лучше понимать свои чувства, развивается способность к принятию собственных решений, повышается самооценка, коммуникативные навыки.

Игра – это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Игра является для ребёнка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и

самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. Игра для ребенка - одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы.

Термин «игровая терапия» был впервые предложен известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х годах. Она предположила, что в детской игровой деятельности всегда присутствует символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. п.

Среди отечественных подходов к игротерапии можно выделить сказочную игротерапию (Т. Зинкевич-Евстигнеева и др.).

Цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

Упражнения детской игровой терапии могут не только помочь ребенку развить творческое чувство и воображение, но и открыто рассказывать о собственных страхах и волнениях, связанных с окружающим их миром. Это может помочь ребёнку снова обрести чувство спокойствия.

Игровая терапия основывается на эмоциональных отношениях и помогает ребёнку:

- развить Я-концепцию;
- стать ответственным в своих действиях и поступках;
- стать самоуправляемым;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- выработать способность к самостоятельному принятию решений;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить внутренний источник оценки, и обрести веру в самого себя.

По мнению известного отечественного психолога М. Р. Битяновой, возможности психологической игры неограниченны. Прежде всего, потому, что игра - это целостное состояние души. Это единство мыслей, чувств и движения. Это гармоничная жизнь в образе, роли, ситуации, мире. Кроме того, игра - это уникальное фантастическое пространство, обладающее огромным творческим потенциалом. Можно творить себя, свои отношения с другими, своё будущее и будущее мира в совершенно безопасной атмосфере и ситуации. М. Р. Битянова утверждает, что в игре мы больше похожи на себя, чем в жизни. Хорошая игра - это психологический эксперимент, который ставит на себе каждый участник игрового арт-терапевтического процесса. Его

результаты не всегда предсказуемы, более того - чаще всего неожиданны, а иногда - очень болезненны.

Песочная терапия

В работе с дезадаптивными первоклассниками особое место занимает такое направление арт-терапевтической деятельности, как **песочная терапия**, которая в настоящий момент является действенным коррекционным инструментом для специалистов.

Метод песочной психотерапии - представляет собой одну из необыкновенно действенных техник аналитического процесса во время которого ребенок или взрослый строит собственный мир из песка, воды и миниатюрных фигурок.

По К.Г. Юнгу, психика обладает собственной глубокой мудростью и потенциалом к исцелению и трансформации, собственной системой самосохранения, неким психическим иммунитетом. Для появления психического иммунитета необходимы определенные условия. Этими условиями является создание надежного и безопасного пространства, где возможно почувствовать подвижность и изменчивость психического содержания. Это становится возможным благодаря созданию и фиксации образов в песочной терапии.

Игра с песком как процесс развития самосознания ребёнка известна с древних времён. Песочная терапия для детей активизирует правое полушарие и дает возможность ребёнку проявить свой творческий потенциал, что, в целом, позитивно сказывается на общем состоянии человека.

Метод песочной терапии помогает работать со следующим спектром проблем: различные формы нарушений поведения, психосоматические заболевания, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение, страхи, сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа), неврозы.

Психологическая песочница - это особая среда. Здесь становятся явными мечты; здесь можно посмотреть со стороны на непростую жизненную ситуацию и разыграть позитивный сценарий её разрешения; здесь создаётся новая реальность, в которой всё подвластно создателю, человеку, создающему картину из песка и миниатюрных фигурок.

Спектр арт-терапевтических направлений, используемых в коррекционной работе с дезадаптивными первоклассниками, может быть дополнен *сказкотерапией*, в основе которой лежит использование специально подобранного для чтения литературного материала как психологического средства с целью решения личностных проблем через

идентификацию с образом художественного произведения при помощи направленного чтения. Художественным материалом для чтения могут быть произведения различных литературных жанров: рассказы, повести, романы, сказки, стихи, поэмы и т.д.

Сказкотерапия

Сказкотерапия - это система развития эмоционального интеллекта. Благодаря методикам развивается самосознание, саморегуляция, социальная чуткость и способность управлять отношениями.

В старшем дошкольном возрасте сказка для ребёнка не просто фантазия, но и особая реальность. Она словно зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все, чего не бывает в жизни.

Способ общения через сказку ценен тем, что в этом случае в познании нового ребенок чувствует себя в определенной степени независимым. Он может потратить столько времени, сколько ему надо, чтобы усвоить содержание рассказа и схватить его идею. Он может слушать сказку снова и снова и сосредоточить внимание на том, что в данный момент для него особенно актуально - ничего не навязывается ему насильно. И, самое главное, все новое, что он узнает, воспринимается им как свое собственное достижение, как результат самостоятельных усилий. Если он хочет побороть страх, как это делает герой сказки, он делает так потому, что решил это сделать сам, а не потому, что так велела мама.

Таким образом, ребенок получает возможность испытать чувство своей собственной значимости, свою способность взвешивать ситуацию и самостоятельно принимать решения.

Посредством сказочных образов, их действий, ребёнок может увидеть пути решения возникших конфликтов, усвоить моральные нормы и ценности. Сказкотерапия предоставляет возможность самопознания, самовыражения, позволяет ребёнку осознать свои проблемы и увидеть различные пути их решения.

Музыкотерапия

Особое место среди современных направлений арт-терапии занимает **музыкотерапия**. Эффективность использования музыкотерапии в коррекционном процессе подтверждается широким спектром работ.

В исследованиях В.И. Петрушина в качестве коррекционного воздействия этого направления арт-терапии выделяются следующие: регулирование психовегетативных процессов, физиологических функций организма; катарсис, регуляция психоэмоционального состояния; повышение социальной активности, приобретение новых средств

эмоциональной экспрессии; облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции; активизация творческих проявлений и т.д.

Музыкальная терапия с детьми помогает: развить коммуникативные и творческие возможности ребенка, повышает самооценку, формирует практические навыки - игры на музыкальных инструментах, оказывает успокаивающее воздействие на гиперактивных детей. Замкнутые дети становятся более спонтанными. Ребенок импровизирует на музыкальных инструментах, поет, танцует.

Музыка помогает ребенку расслабиться и справиться с имеющимися фобиями, снять страхи и напряженность.

Таким образом, рассматривая арт-терапию как одно из психологических средств коррекции дезадаптации будущих первоклассников, можно резюмировать, что она занимает особое место в коррекционном процессе благодаря ее непосредственному комплексному воздействию на дезадаптивного первоклассника.

Коррекционно-развивающие и психотерапевтические возможности арт-терапии связаны с предоставлением дезадаптивным первоклассникам неограниченных возможностей для их самовыражения и самореализации как в процессе творчества, так и в его продуктах, утверждением и познанием своего «Я».

Все направления арт-терапии, в которых первоклассник принимает участие, влияют на адекватность его поведения, помогают регулировать эмоциональные проявления в семье, коллективе, способствуют изменениям участников процесса.

Психокоррекционный эффект воздействия арт-терапии на дезадаптивного ребёнка выражается также в том, что общение с искусством помогает ему «очиститься» от наслоившихся негативных переживаний, отрицательных проявлений и вступить на новый путь отношений с окружающим миром.

В коррекционном арт-терапевтическом процессе могут быть использованы как направления в чистом виде, так и элементы того или иного вида арт-терапии, однако и в том, и в другом случаях коррекционная направленность осуществляется в соответствии с общими целями и задачами коррекции дезадаптивного поведения первоклассников, воздействуя на основные сферы развития личности:

- эмоциональную (оказывает успокаивающее и возбуждающее воздействие, вызывает положительные и отрицательные эмоции),
- когнитивную (оказывает положительное влияние на все психические процессы, обогащает интеллект),
- мотивационно-потребностную (пробуждает нравственно-

эстетические потребности),

- волевою (формирует волевые качества личности, саморегуляцию);
- ценностно-смысловую (делает акцент на социально значимые смыслы и ценности, прививает духовность и нравственность), тем самым осуществляя комплексную коррекцию дезадаптивного поведения первоклассников в арт-терапевтической деятельности.

Арт-терапия в работе с девиантными подростками.

Коррекционная работа по профилактике отклоняющегося поведения с подростками имеет свои особенности. На начальных этапах не показаны групповые формы, индивидуальная работа с подростком является более эффективной.

Как же помочь трудному подростку и предотвратить девиантное поведение?

Одной из наиболее выгодных с точки зрения работы психолога с деструктивным поведением подростков является арт-терапия.

Арт-терапия - это наиболее мягкий метод работы, контакта с трудными проблемами подростков.

Одним из наиболее распространенных видов арт-терапии является изотерапия (рисунок, лепка) - лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности.

Достоинства арт-терапии, особенно в работе с трудными подростками, заключаются в следующем:

- возможность невербального общения, что важно для таких обучающихся, потому что они затрудняются в словесном описании своих переживаний;

- возможность свободного самовыражения и самопознания.

Основные цели арт-терапии:

- Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о подростке, который может помогать в интерпретации своих произведений.

- Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам.

- Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение.

- Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции.

- Проработать мысли и чувства, которые подросток привык подавлять.

– Наладить отношения между психологом и подростком. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

– Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм и учит концентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

– Развить художественные способности и повысить самооценку. Часто побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Большое влияние на формирование девиантного поведения у подростка, на взгляд многих известных психологов, оказывают неблагоприятные семейные отношения. Семья - это место, где подросток получает основную социализацию, где под влиянием взрослых формируются его ценности, установки, модели поведения. От отношений в семье напрямую зависит благоприятное развитие подрастающей личности. Для примера предлагаю технику работу с подростков «Моя семья в образе цветов».

Техника «Моя семья в образе цветов»

Цель: выявление эмоционального самочувствия подростка, восприятия подростком себя в своей семейной системе, взаимодействия между членами семьи.

Инвентарь: краски (гуашь), карандаши, кисти, баночка для воды, белый лист бумаги (А3).

Время работы: 40–60 минут.

Алгоритм работы

Вступление. Подростку предлагается нарисовать свою семью в виде цветов (растений, не цветов радуги). Важно уточнить, что семья – это только люди, живущие в настоящее время, а род – это все представители семейной системы. В данном случае мы рисуем семью. Больше никаких инструкций подросток не получает.

Основная часть

После создания рисунка подростку предлагается ответить на вопросы:

- Что Вы создали? Можно попросить дать название своей картине?
- Какие чувства у Вас возникали, когда Вы изображали свою семью на рисунке?
- Есть ли на нём Вы?
- Как себя чувствует Ваш цветок?
- Какие чувства вызывает у Вас рисунок?
- В каких частях тела у Вас появились ощущения, вызванные рисунком?
- Какие члены семьи здесь изображены?
- Какие чувства они испытывают?
- Взаимодействуют ли цветы между собой?

- Есть ли члены семьи, проживающие с Вами, но отсутствующие на рисунке?
- Какую ситуацию из Вашей семейной жизни иллюстрирует этот рисунок?
- Как рисунок связан с вашей жизнью?
- Что Вы способны изменить в рисунке?
- Если Вы сейчас хотите что-то дорисовать, то о каких изменениях в жизни это говорит?
- Как Вы себя чувствуете сейчас? Обязательно отпускать в ресурсном состоянии.

Образы цветов на рисунке, их расположение, среда обитания отражают реальную семейную ситуацию и помогают автору рисунка ее осознать.

Образы цветов могут отражать:

- поле цветов – состояние жизни в социуме, заменяющем семью;
- идеальная семья – та, которую автор рисунка хотел бы иметь;
- семья, в которой вырос или сейчас живёт человек.

Диагностические рекомендации

– В норме рисунок обычно располагается в центре листа и занимает практически всё свободное пространство.

– Цветы могут занимать разное пространство на листе (большее или меньшее), это может быть связано с тем, как клиент воспринимает то жизненное пространство, которое люди позволяют себе занимать в реальности.

– Обращаем внимание, нарисовал ли человек самого себя? Если нет, то это обычно говорит об инфантильности, склонности к обидам, эмоциональной отчужденности от семьи.

Отдаленно расположенные цветы, отсутствие кого-то из членов семьи указывают на слабые эмоциональные связи, сложности и напряженность во взаимоотношениях клиента с этими людьми.

– «Увядание» цветов – изображение физического неблагополучия или преклонного возраста человека.

– Если цветы помещены в цветочный горшок, вазу или растут на клумбе, важно прояснить, кто ухаживает за этими цветами, от кого они получают заботу.

– Если некоторые цветы размещены на близком расстоянии или растут из одного стебля, важно уточнить, что для автора рисунка означает слишком близкое их расположение.

– Наличие цветов разной высоты также может стать предметом для анализа.

– Присутствие в рисунке похожих цветов, а также одинакового цвета может говорить об эмоциональной близости этих людей, их сходстве с позиции клиента.

– Если в рисунке присутствуют дополнительные элементы, важно уточнить у клиента их значение.

– В норме подросток обычно изображает цветы той местности, в которой прошло его детство, или той, в которой он живёт уже долгое время.

Техники индивидуальных занятий с девиантными подростками.

Техника «Прощание с...»

Цель: коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

Задачи:

- ✓ учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- ✓ проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять;
- ✓ дать выход негативным эмоциям и чувствам;
- ✓ трансформировать негативное состояние в позитивное.

Инвентарь: белый лист бумаги (А4), карандаш, краски, баночка для воды.

Время работы: 40–45 минут.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Инструкция к действию.

1. Положите перед собой лист А4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, если «левша» – то наоборот).

2. Затем, что есть силы, скомкайте этот лист, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» хорошенько.

3. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новые образы.

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

- Как изначально называлось чувство, с которым Вы работали?
- Как называется это чувство теперь?
- Какой отклик у Вас нашёл этот рисунок?
- Как он соотносится с Вашей жизнью? Или: «О чём из Вашей жизни рассказывает этот рисунок?»

Выводы. У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника даёт возможность «допрожить», отреагировать травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное, в то, которое

подтолкнёт к новым мыслям, а возможно, и действиям. Данная техника поможет освободить энергию боли для созидания и развития.

Техника «Рисование маслом»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, осознание бессознательных образов, внутренних потребностей, выявление скрытых эмоций своего внутреннего «Я».

Задачи:

- ✓ развить навык свободного рисования;
- ✓ научиться расслабляться и получать удовольствие от процесса рисования;
- ✓ ознакомиться с различными возможностями данной техники (нанесение масла на различные поверхности разными инструментами);
- ✓ развить фантазию и воображение в процессе рисования.

Инвентарь: листы бумаги (белые, цветные) разного формата, подсолнечное масло, ушные палочки, кисточки, губка, зубочистки.

Время работы: 30–40 минут.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому клиенту предлагается взять лист бумаги, масло, выбрать инструмент для рисования, например, ушные палочки. Предварительно его необходимо ознакомить с материалами и инструментами, предложенными в данной технике, рассказать о возможностях и вариантах их использования в рисовании.

Основная часть

1. Включите приятную музыку. Это условие выполняется по рекомендации терапевта и желанию подростка и не является обязательным.
2. Предложите подростку тему (например, «Планета, на которой мне хорошо», «Место силы и безопасности», «Мой мир» и т. и.).
3. Попросите настроиться и сосредоточиться на заданной теме.
4. Предложите медленно и спокойно попробовать изобразить то, что он чувствует.
5. По окончании работы попросите подростка поднести рисунок к свету и посмотреть на него, как на рентгеновский снимок. Спросите, не кажется ли ему выполненный рисунок снимком его души?
6. Далее предложите подростку ответить на следующие вопросы:
 - Как бы Вы озаглавили свою работу?
 - Удалось ли Вам реализоваться в этой работе?
 - Даёт ли она Вам интересные темы для размышления?
 - Какой новый опыт Вы получили, проживая рисование маслом?

Выводы. Техника рисования таким мягким и пластичным материалом, как масло, позволяет клиенту расслабиться и не думать о том, что и как он

изображает, то есть следовать своему внутреннему порыву. Главное во всём процессе – чувствовать и делать то, что подсказывает сердце. Скорее всего, взглянув на свою работу по окончании, клиент сможет узнать о себе много нового. Эта техника также хороша для работы в группе и семье, так как благотворно влияет на взаимопонимание между людьми. Рисование маслом обладает широкими возможностями для экспериментирования и развития творческого мышления, а также вдохновляет на дальнейшее творчество.

Техника работы на жатой бумаге

Цель: актуализация и выражение чувств, связанных с самоощущением клиента в данный жизненный момент, их осознание и интеграция.

Задачи:

- ✓ укрепление образа «Я»;
- ✓ выявление и осознание потребностей, установок и ценностей;
- ✓ исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов.

Инвентарь: кисти, краски, банка для воды, бумага (А3).

Время работы: 40 минут.

Алгоритм работы

Вступление. Участнику предлагается взять чистый лист формата А3, затем обильно смочить его водой, развернуть и положить перед собой.

Инструкция. Предлагается создать некий образ, существующий в реальности или в их фантазии. Рекомендуется фиксировать ощущения и переживания, которые, возможно, возникнут у них в процессе работы. В ходе занятия подросток показывает созданную работу и комментирует ее. Далее предлагается ответить на следующие вопросы:

- Что Вы создали?
- Какие чувства вызывает у Вас работа?
- Что Вы ощущали, чувствовали в процессе работы над образом?
- Есть ли для Вас различия в рисовании на обычной бумаге и на жатой?
- На что похоже рисование на жатой бумаге, если сравнить это с жизнью?
- Какой опыт может получить человек, рисуя на жатой бумаге?

Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию работ посредством размещения их на стене с последующим обсуждением.

Вывод. Применение данной техники способствует самораскрытию и носит релаксационный характер, рекомендуется для использования в конце терапевтического сеанса.

Техника «Рисунок акварелью на воде «Быть в процессе»

Цель: обозначить возможность собственного присутствия в состоянии «здесь и сейчас», обратить внимание на возможность находиться в осознании процесса без тревоги за результат и без ожидания внешней оценки, дать разрешение получать ресурс от процесса.

Задачи:

- ✓ учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- ✓ уйти от ожидания внутренней и внешней оценки результата деятельности;
- ✓ снять тревогу за результат;
- ✓ взять право быть в процессе творчества и наслаждаться деятельностью.

Инвентарь: акварель, вода в глубокой посуде (миска пластиковая белого цвета или прозрачная), белый лист бумаги (А4) под посуду.

Время работы: 30–45 мин.

Алгоритм работы

Вступление. Каждому клиенту предлагается обратить внимание на акварель в коробке, рассмотреть цвета; выбрать толщину кисти, рассмотреть воду (вода налита в посуду почти до края, посуда стоит на листе бумаги – светлый фон вокруг воды).

Инструкция к действию.

1. Прислушайтесь к себе и почувствуйте своё состояние, эмоции.
2. Удобно расположите своё тело на стуле.
3. Обратите внимание на цвет акварели: какой цвет «зовёт», к тому цвету и прикасайтесь кистью.
4. Медленно начинайте оставлять точки на воде и наблюдайте за тем, что происходит с краской. Наблюдайте за собой. Будьте в процессе.
5. Когда кисть начнет рисовать по воде – позволь ей это, и наблюдайте за процессом. Отследите, как изменилось Ваше состояние, эмоции.
6. Если захотите – поменяйте цвет краски.
7. Возьмите кисть в не «ведущую» руку и рисуйте дальше. Наблюдайте за собой. Будьте в процессе.
8. Можно взять вторую кисть и рисовать обеими руками. Наблюдайте за собой. Будьте в процессе.
9. Подумайте, что происходит с результатом – твоими рисунками на воде, где они, что с ними происходит, и как Вы чувствуете себя в этом процессе?
10. Если очень хочется – можно начать рисовать на самой посуде и на листе бумаги (прим. – снижается тревога, появляется жёсткий «результат действия: рисунок не исчезает).
11. Для того чтобы вода стала прозрачной, необходимо ждать, пока осядет краска (прим. – свойства акварели). В редких случаях можно сменить

воду. В работе с беременными – воду не меняем! (ибо невозможно заменить одного пренейта на другого! Работа с принятием).

Вопросы для сопровождения:

- «Наблюдайте за собой. Как изменилось Ваше состояние?»
- Как часто получается быть сосредоточенными на процессе?»
- Что мешает в обычном состоянии находиться в состоянии «здесь и сейчас»?
- О чём Ваше состояние? Как это творчество перекликается с привычными для Вас действиями?»
- О чём говорит Ваше состояние?»
- Как при этом чувствует себя Ваше тело? Чего хочет? и т. д. и т. п. – зависит от запроса клиента.

Выводы: воспитываясь в системе «оценка+критика», человек забывает о процессе в действии, и все свои переживания сосредотачивает на результате. Данная техника позволяет безопасно уйти от результата и сосредоточиться на процессе. Хороша данная метода в работе с тревожностью, неуверенностью, выгоранием. Ресурс, который подросток получает в процессе работы надолго остается в памяти разрешением быть в действии, быть в процессе, не торопить события и дать себе время.

Работа с коллажами в арт-терапии

Само слово коллаж происходит от французского collage – наклеивание. Суть техники в том, что клиенту (или группе) предлагается на бумажную или текстильную основу наклеить картинки, фотографии, различные детали из газет, журналов, плакатов, объединяя их определенной темой.

Коллаж можно дорисовывать или дополнять различными надписями.

Коллаж можно использовать на начальных этапах работы в арт-терапевтическом режиме, особенно с несовершеннолетними, у которых силен стереотип «Я не умею рисовать». А вырезать картинки из журналов и наклеить их на бумагу может каждый. Картинки могут также вырываться из журнала руками.

При составлении коллажей могут понадобиться следующие материалы: бумага для основы (формата А-4, А-3, А-1), ножницы, клей, фломастеры, журналы разнопланового содержания (важно, чтобы в арсенале участников были не только гляцевые журналы с идеальными фигурами и лицами, но и различные семейные журналы с обычными людьми, жизненными историями и иллюстрациями к ним, изображением природы, деловой жизни людей; также можно использовать реальные фотографии с изображением конкретных людей, собственным изображением и комбинировать их с журнальными картинками и т.д.).

Время на составление коллажа может варьироваться от 40 минут до 1, 5 – 3 часов. При выполнении коллажа можно включить в качестве фона умеренно быструю музыку, чередующуюся с более медленной. Очень хорошо подходит инструментальная музыка (гитара, флейта) желательно без слов. Музыка создает очень благоприятную для творчества атмосферу.

Возможные темы для коллажей

Для подростков:

1. Какой я?
2. Каким меня видят... . Каким я хочу быть... .
3. Мои цели... . Мои мечты... . Мои поступки... .
4. Для полного счастья мне не хватает... .
5. Я и мои друзья: что нас объединяет и разделяет... .
6. Мое будущее (будущее, о котором мечтаю...).
7. Я - взрослый (цель: выявление различных установок в отношении взросления, мира взрослых, привлекающие и пугающие стороны процесса взросления и т.д.).
8. Я глазами моих родителей (одноклассников, друзей и пр.).
9. Моя семья... .
10. Кем я могу быть?

Пример обсуждения коллажа

1. Подросток представляет свою работу.
2. Комментирует, что именно он хотел отразить этим коллажем, озвучивает свою идею.
3. Озвучивает свое эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к результату.
4. Отмечается, какая часть коллажа особенно привлекательна, чем; какая часть коллажа вызывает отрицательные эмоции, что не нравится, отталкивает в коллаже.
5. Устанавливается, какие выводы сделал для себя подросток в процессе изготовления коллажа.

При анализе коллажей важно обращать внимание на следующие диагностические критерии:

1. Отношение к своему продукту (коллажу) – нравится или нет. Что именно нравится, что не нравится. Если коллаж не нравится, что мешало сделать свой продукт таким, каким хотелось бы. И насколько активен был человек, чтобы добиться именно того, чего хочется.
2. Время, затраченное на процесс и аккуратность и тщательность выполнения работы. Здесь можно говорить о том, насколько мотивирован участник на работу и как следствие на психологические изменения или процесс обучения (в зависимости от направленности группы).

3. Какие картинки (образы) выделяются в коллаже – как смысловые, значимые темы. Как правило, картинка, которая особенно выделяется в коллаже, является наиболее значимой для клиента темой.

4. Наличие или отсутствие на коллаже тех или иных сторон, отражающих тему (однобокость). Например, коллаж на тему «такой я» может состоять полностью из профессионального отражения себя участником. При этом все другие сферы жизни отсутствуют. Как правило, в коллаже отражается актуальное видение ситуации, и часто косвенно эта работа может отражать причины психологических проблем участников.

5. Четкость вырезания картинок (например, все вырезки прямоугольной формы), наличие четких рамок вокруг каждого изображения или, наоборот, выход за рамки листа, когда изображения накладываются один на другой, плотно наполняя весь лист, или под одним изображением скрывается другой и т.д.

6. Наличие пустых мест или, наоборот, ощущение переполненности, пестроты и хаоса от коллажа с отсутствием свободного места даже между картинками – очень часто можно проводить параллели с жизнью клиента (например, пустота, наличие белых пятен или насыщенность и суэта в жизни). Очень часто человек заполняет свою жизнь до отказа, пытаясь таким образом «убежать от себя», от своих проблем, осознания своей жизни – и через «такую мелочь», как вначале кажется участникам, можно выйти на достаточно глубокие темы.

7. Желание уничтожить свою работу как законченную, так и незаконченный коллаж или рисунок, может отражать либо травматичный опыт клиента, который не может быть интегрированным, либо очевидный внутренний конфликт. Арт терапевт, как правило, не препятствует уничтожению работ, но в то же время важно выяснить, с чем связано такое желание клиента и от чего именно он хочет избавиться в своей жизни таким образом.

8. Подводя итоги работы, участник обычно с удивлением и удовлетворением отмечают, что коллаж, несмотря на кажущуюся простоту, проясняет скрытые потребности и желания личности, противоречия между поставленными целями и выбранными стратегиями достижения, расширяет границы видения человека.

Приложение

На что обращать внимание?

- Выбор изобразительных средств
- Степень контроля, безопасности, эмоциональности, тревоги
- Соотношение подготовки и действия
- Скорость

- Погруженность, вовлеченность, тотальность, спонтанность или контроль

- Энергичность, азарт или апатия, депрессия, сопротивление
- Распределение времени и энергии на части рисунка
- Какой объект основной? Что привлекает внимание?
- Расположение на рисунке, размер объекта и его частей, положение листа
- Соотношение фигуры (образа, потребности) и фона (контекста)
- Особенности, феномены рисунка: преграды, конкурирующие или подавленные объекты, упорядоченность и хаотичность, характер линий и границ. Симметрия.

- Насыщенность цвета
- Ахроматичные цвета
- Преобладающий цвет
- Искаженные и смешанные цвета

Можно поработать над тем, как рисование и рисунок воздействуют на окружающих. Организовать диалог через рисунок и дать обратная связь.

Тот, кто даёт обратную связь:

- Название, метафора. Что я вижу?
- Чувство, эмоции зрителя
- Как отношусь к рисунку? Что радует, интересно, а что тревожит, беспокоит, не нравится (не принимаю, как зритель)
- Желания, что бы изменил в рисунке, доработал, убрал, добавил
- Аналогии со своей реальной жизнью

Ответ автор творения

- Что услышал?
- Что из этого подходит. Принимает, не подходит, не принимает
- Аналогии со своей реальной жизнью
- Что ещё хочет услышать?

✓ Групповые занятия с элементами тренинга

Групповые занятия, направленные на профилактику дезадаптации несовершеннолетних направлены на формирование чувства психологической защищённости; развитие конструктивных способов взаимодействия в детском коллективе; закрепление навыков бесконфликтного общения в детском коллективе.

На занятиях специалисты используют разнообразные методы работы: беседа, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации, метод самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Групповое занятие

«Конфликт - как быть?» (11-12 лет)

Цель: обучение поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Задачи:

- вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;
- формировать навыки эффективного общения;
- формировать навыки разрешения конфликтной ситуации.

Материалы: магнитофон.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

1. Приветствие.

Дети встают в круг и приветствуют друг друга пожатием руки, произнося слова: «Я рад, что ты пришёл на занятие!».

2. Упражнение «Толкотня».

Детям предлагается произвольно двигаться по группе. При этом толкать друг друга.

Обсуждение.

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

II. Основная часть.

3. Упражнение «Ситуация».

Детям предлагается разыграть ситуации, которые возникают в классе.

Ситуация №1. «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Как поступить?»

- Какой вариант выхода из конфликта был избран?
- Как ещё можно поступить?

Следующие ситуации предлагают дети.

4. Упражнение «Я – высказывание».

- Как высказывать свою точку зрения, не обижая партнёра?

Ситуация: Ваш одноклассник взял у вас ручку и не отдаёт. Вам ручка нужна.

- Как вернуть ручку?

Дети предлагают свои ситуации и пути выхода из конфликта.

5. Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Один воспитанник протягивает кому-нибудь из ребят руку со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берётся за неё и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

III. Заключительная часть.

6. Рефлексия.

Дети встают в два круга.

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии.

– Что вы чувствуете по окончании занятия?

7. Прощание.

Смотрим на рядом стоящего и произносим слова: «Спасибо за хорошую работу».

✓ Игровая терапия.

Игровая терапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Игры для детей младшего школьного возраста с социальной и школьной дезадаптацией.

«Детектив»

Цель игры: развитие произвольного запоминания и наблюдательности.

Необходимый материал: 10-12 картинок с изображением по одному предмету на каждой.

Ход игры:

Ведущий рассказывает детям о детективах и предлагает в них поиграть. Затем он показывает картинки и просит детей внимательно, как настоящие детективы, посмотреть и запомнить их. Играющие 2-3 минуты рассматривают картинки, после чего их убирают. Дети по очереди называют картинки, которые запомнили. Название картинки выкладывают перед ними. Выигрывает тот «детектив», кто смог назвать последним картинки, не названные другими.

«Запомни и повтори за мной»

Цель игры: развитие произвольной памяти, внимания, речи, освоение навыков.

Первый играющий называет любое слово (можно по инструментам, рукоделию), второй повторяет названное слово и добавляет к нему свое. Следующий называет по порядку названные до него слова и добавляет к ним свое слово и т.д. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

«Волшебный шарик»

Цель игры: развитие ролевых навыков, долговременной памяти на слова.

Необходимый материал: два воздушных шарика.

Ход игры:

Надуйте два воздушных шарика. Покажите, как они плавают в воздухе. Дайте поиграть ребенку с ними. Через некоторое время скажите ребенку, что знаете волшебное заклинание. Потрите шарик об одежду, что зарядить его электричеством, и скажите: Снип, снап – раз, два, три!

Шар заколдован – иди, посмотри!

«Прилепите» шарики к стене, но так чтоб ребенок мог его достать. Повторите стишок, позволив ребенку самому «приклеить» шарик к стене. Затем ребенок пусть повторит «заклинания» и сам прилепит шарик.

«Жираф и мышонок»

Цель игры: формирование речевого дыхания и правильного звукопроизношения.

Ход игры:

Ребенок стоит выпрямившись, затем встает на колени, поднимает руки вверх, тянется и смотрит на руки – вдох («У жирафа рост большой.....»). Приседает, обхватив руками колени и опустив голову, - выдох, с произношением звука ш-ш-ш-ш («У мышонка маленький»).

Потом ребенок идет и одновременно произносит:

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой

У жирафа рост большой,

У мышонка - маленький.

(повторить 6-8 раз).

«Разноцветные снежинки»

Цель игры: развитие координации и мелкой моторики рук, воздействие на центры речи, формирование аккуратности.

Необходимый материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Ход игры:

Взрослый показывает, как сделать снежинки из листа бумаги, прорезая их. Дети делают снежинки. Раскрашивание снежинок волшебными фломастерами.

«Внимательный радист»

Цель игры: развитие чувства ритма, формирование речевого дыхания.

Ход игры: ведущий говорит: «Ты будешь радистом и должен по моему сигналу ребром ладони отстучать (тук) и сказать, сколько мной сделано хлопков и в каком ритме, а я буду хлопать. Ведущий хлопает и говорит «хлоп». Ребенок слушает ритм и говорит «тук» и т.д.

Игры для подростков с социальной и школьной дезадаптацией.

Семеро козлят и волк

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть — «козленок», треть — «коза». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им надо открыть дверь.

«Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1—2 козлят, если «козу» не пустили, то 1 —2 козленка «умирают» от голода.

Примечание. Нужно учитывать то факт, что подростки обычно действуют по принципу «нравиться — не нравиться», а не делают выводы из формы и содержания убеждения.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениям

Количество игроков: 12 — 25

Подвижность игры: малоподвижная

Фруктовая корзина

Участники сидят в кругу, ведущий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: разрядка

Количество игроков: 6—15

Подвижность игры: подвижная

Поросята и котята

Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый-второй-третий». Все закрывают глаза и издавая соответствующие звуки должны найти своих собратьев.

Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью.

Для подростков возможно интересное проведение игры при хорошем уровне «разогретости» группы.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: разрядка Количество игроков: 6 — 30

Место игры: безопасное помещение

Подвижность игры: подвижная

Немой зоопарк

Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы — показывая свое животное и животное того, кому привет передается.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: разрядка, память и внимание, спонтанное мышление

Количество игроков: любое

Подвижность игры: малоподвижная

Ритм

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий.

Игра затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка

Количество игроков: любое

Подвижность игры: малоподвижная

Выход-вход в круг

Все участники встают в круг и берутся за руки. Один игрок встает в центр, его цель — любым способом выйти из круга. Как вариант: игрок, наоборот, находится вне круга и должен войти в него. Задача группы — не дать ему это сделать. Применимы любые методы — от физических до убеждения.

Эта игра может стимулировать развитие дружеских отношений в группе.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет»

Количество игроков: 6—12

Подвижность игры: малоподвижная

Койот и кролик

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один «кролик», другой — «койот». Задача «койота» поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках — «койот» поймал «кролика»

Примечание. В проведении игры существуют сложности: дети с медленным типом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы

Количество игроков: 6—15

Подвижность игры: подвижная

Мои особенности и преимущества

Участникам дается задание: сделать рисунок на чистом листе на заданную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к нему в дальнейшем, что-то дополнять.

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого человека

Количество игроков: 7 — 15

Необходимые предметы: листы бумаги и карандаши или ручки

Карта моей души

Игра похожа на предыдущую. Игроки должны создать рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, где что нарисовано.

Если всем захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников.

Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом дома, например).

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: формирование «Я-концепции», возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу

Количество игроков: 10 — 20

Необходимые предметы: листы, ручки, карандаши

Выражение чувств

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно находят партнеров. Выражающие аналогичные чувства, собираются в группы.

По знаку ведущего игроки выясняют, насколько образовавшиеся группы однородны.

В игре подросткам может быть скучно, если группа недостаточно раскрепощена и «разогрета».

Возраст игроков: от одиннадцати лет

Цель игры: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением

Количество игроков: не меньше 10

Подвижность игры: малоподвижная

✓ **Психодрама**

Психодрама - это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами. Психодрама основана на игровом принципе.

Задачи психодрамы:

- творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов;
- выработка более глубокого и адекватного самопонимания подростком;
- преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования;
- формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

✓ **Релаксация.**

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Релаксационные упражнения для детей младшего школьного возраста

«Сдвинь камень»

Дети лежат на парте. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога

теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

«Черепашка»

Упражнение делается, лежа на парте. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены шейка мягкая.... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5 -10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

«Морская звезда»

Упражнение выполняется под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, что им хочется. Продолжительность упражнения 1 -2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

«Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, «слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи, потом туловище. А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко и решило бабу согреть. Стало солнышко припекать и начала наша снежная баба таять. Сначала стала таять голова (свободно опустить голову) затем и остальные части тела.

«Угадай настроение»

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях.

В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома. Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты. Затем попросите детей придумать историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько. Далее можно обсудить с детьми, испытывали ли они, подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах. Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан. Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

«Фейерверк эмоций»

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках). Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, отвращение, досада, нетерпение, испуг, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

Представителю каждой группы предлагается вытащить бумажку с названиями какой-нибудь эмоции. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Дети должны вспомнить ситуацию в которой испытывали подобное чувство. затем изобразить эту эмоцию с помощью выразительных движений (позы, мимика, жесты), другие отгадывают.

«Медуза»

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде. Упражнение лучше всего выполнять под спокойную музыку.

«Роняем руки»

Расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

«Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый день. Вы смотрите в удивительное чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им, чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное облачко. Вы очарованы его красотой. Вы в ладу с самим собой. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Облачко медленно приближается к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вам всё нравится. Представьте, как вы медленно встаёте и подходите к белому облачку. Вы парите всё выше и выше. Наконец, вы достигли маленького облачка и ступаете на него. Вы ступаете и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко в небе.

Релаксационные упражнения для подростков

Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение 1

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделывать гримасы - удивления, радости).

Упражнение «Поцелуй ладонями».

Выберите себе партнера, с которым нравится работать.

Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать, как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

а) Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

б) Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

в) Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Релаксация «Храм тишины»

Необходимое время: 15–20 минут

Инструкция. Вообразите, себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите.

Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы сейчас себя чувствуете?

Релаксация «Лесная прогулка»

Необходимое время: 20-30 минут.

Инструкция.

1. *Текст погружения в релаксационное состояние.* Займите удобную позу. При этом очень важно выпрямить позвоночник поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы. Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии по поводу того, каким окажется ваш опыт аутотренинга. Дайте ему состояться. Расслабьте мышцы лица. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» – при вдохе, и «выдох» – при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох – выдох».

Сосредоточьте все свое внимание на дыхании. Чувствуйте, как ваши легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта

волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается по руке вверх... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых... Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул. Из челюстей... Губы становятся мягкими... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места... Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдём дальше...

2.. Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идёте медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идёте дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окружённую могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы ещё придёте сюда, в этот лес-великан.

3. Текст выхода из релаксационного состояния.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак Два.

Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

Обсуждение.

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

✓ Аутогенная тренировка.

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире и результативность любой деятельности. Обучать управлять своим психофизическим состоянием надо начинать с детских лет. Большинство упражнений по психической саморегуляции предлагается детям в игровой форме.

Основные упражнения аутогенной тренировки

1. Упражнение, направленное на общее успокоение

Вначале успокойте свое дыхание. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох...

Повторите про себя формулу силы, золотое правило АТ: на вдохе — Я... на выдохе — спокоен... я совершенно спокоен...

Все тревоги и волнения остались за пределами этой комнаты... Все мышцы приятно расслаблены...

На каждом выдохе волна приятного расслабления прокатывается по всему телу...

Все тело отдыхает... Снова повторите про себя: я спокоен, я совершенно спокоен, я абсолютно спокоен...

Примечание: после каждой формулы выдерживается пауза 5–7 сек. В это время желательно вызывать яркие образы, соответствующие формуле.

2. Упражнение, направленное на релаксацию (вызывание тяжести в конечностях)

На вдохе слегка напрягите мышцы правой руки, на выдохе полностью расслабьте.

Вы чувствуете приятную тяжесть в правой руке (можно представить свинцовую тяжесть, заполняющую руку) ...

Чувство тяжести в правой руке все больше и больше нарастает... Мышцы руки полностью расслабились...

Правая рука очень тяжелая (проговорите следующую формулу и зафиксируйте это ощущение: на вдохе — моя правая рука... на выдохе — тяжелая... моя правая рука очень тяжелая...).

А теперь переведите свое внимание на левую руку.

Левая рука также становится тяжелой...

Свинцовая тяжесть заполняет ее...

Мышцы левой руки расслабляются... левая рука становится все тяжелее и тяжелее...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя левая рука... на выдохе — тяжелая; моя левая рука очень тяжелая...).

Приятная тяжесть наполняет мои руки и ноги...

Чувство приятной тяжести во всем теле все больше и больше нарастает (вспомните состояние после хорошей пешей прогулки по лесу) ...

Все тело очень тяжелое...

Все тело расслабленное и тяжелое...

(Проговорите эти же формулы для обеих ног).

3. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла

Вы чувствуете приятное тепло в правой руке...

Кровеносные сосуды правой руки расширяются (мысленно выдохните поток горячего воздуха через руку, почувствуйте, как с каждым выдохом рука становится все теплее и теплее, поток горячего воздуха струится через правую руку) ...

Горячий поток воздуха согревает мою руку...

Приятное чувство тепла разлилось по правой руке...

Правая рука стала горячей, особенно горит ладонь...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя правая рука, на выдохе — теплая; моя правая рука очень теплая...

Переносим внимание на левую руку!

Представьте, как погружаете ее в приятно теплую воду... Левая рука согревается...

Вы чувствуете приятное тепло в левой руке...

Приятное тепло разливается по левой руке...

Мелкие кровеносные сосуды расширяются...

Левая рука становится все теплее и теплее...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — моя левая рука... на выдохе — теплая; моя левая рука очень теплая... Затем переведите свое внимание на обе ноги! Представьте, как вы их опускаете в теплую воду...

Ноги становятся теплыми...

Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе — мои ноги, на выдохе — теплые, мои ноги очень теплые...

Далее внимание на всем теле! Формулы те же. Заключительная формула: приятное тепло разливается по всему телу... Все тело теплое... и расслабленное...

4. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания

Повторите про себя: я спокоен, я совершенно спокоен... Мое дыхание медленное... Дыхание спокойное... Дыхание ритмичное, ровное...

На каждом выдохе приятная волна спокойствия прокатывается по всему телу...

Дыхание легкое... Приятная прохлада струится в легкие... Еще раз проговорите про себя: — Я спокоен, я совершенно спокоен... я абсолютно спокоен...

5. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности

Сердце бьется ритмично, спокойно...

Ваше сердце работает в режиме отдыха... Сердце бьется ровно, спокойно... Приятный покой, отдых...

Я совершенно спокоен... Я абсолютно спокоен...

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении

Поместите свое внимание на область солнечного сплетения. Представьте, что в этом месте находится маленькое яркое солнышко. Ваше солнечное сплетение излучает тепло...

Приятное ощущение тепла разливается по всем внутренним органам... Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает...

Мой живот согревается приятным, глубинным теплом... Мой живот согрет приятным теплом... Солнечное сплетение излучает тепло...

Это расширяются кровеносные сосуды солнечного сплетения... Приятное тепло наполняет все внутренние органы... Внутренние органы оздоравливаются...

7. Прохлада в области лба

А сейчас представьте себе, словно между бровей вам положили маленький комочек снега...

Почувствуйте, как с каждым вдохом лоб становится прохладным...

Словно сквознячком обдувает ваш лоб...

Приятная прохлада распространяется к вискам...

Голова становится легкой, все неприятные ощущения исчезли...

Голова ясная, свежая... лоб прохладен...

8. Выход из аутогенного погружения

А сейчас я буду считать до пяти, и с каждым счетом вместо тяжести, вялости будет нарастать прилив сил, энергии. На счет «пять» откроете глаза. Голова будет свежая, ясная, и вы с удовольствием продолжите свой день. Итак, «раз» — исчезает тяжесть из рук, из ног. «Два» — исчезает тяжесть из всего тела. Тело наливается силой, бодростью. «Три» — легкий озноб пробегает по всему телу, мышцы наливаются силой. «Четыре» — голова проясняется, легкая, свежая, мысли четкие. «Пять» — можно открыть глаза. Вы отлично отдохнули, набрались сил, здоровья. Чувствуете себя легко. Настроение бодрое, радостное.

Общие принципы составления формул самовнушения

Практическое использование методов саморегуляции, таких, как аутогенная тренировка, аутогипноз и др., основано на феномене самовнушения индивидуальных формул целей.

Самовнушение — это психическое воздействие, которое осуществляется с помощью речи и отличается сниженной аргументацией. Формулы самовнушения принимаются при сниженной степени осознанности и критичности, становятся внутренней установкой, которая направляет, регулирует и стимулирует психическую и физическую активность, реализуемую при той или иной степени автоматизма.

В акте суггестивного самовоздействия можно выделить два взаимосвязанных этапа: подготовительный (например, упражнения АТ) и исполнительный (собственно реализация формул самовнушения).

Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а повторяются мысленно про себя (можно по несколько раз). Если есть проблема с концентрацией внимания, можно использовать внешнюю речь, но не очень громкую.

Ряд требований, которым должны удовлетворять формулы самовнушения.

Во-первых, направленность формул должна быть на себя самого.

Во-вторых, формулы необходимо составлять в первом лице и произносить от своего имени.

В-третьих, формулы должны быть позитивными (без отрицательной частицы «не»), состоять из глаголов, обладающих наибольшей воздействующей силой (не должны быть излишне развернутыми), состоять из 5–7 коротких логически завершенных предложений.

Чтобы избежать возникновения дезадаптации, родители, педагоги должны руководствоваться важным правилом: каждый из детей требует подхода, который соответствует его индивидуальным особенностям. Чем лучше взрослые понимают это, тем успешнее самореализация ребенка и устойчивее его психологическое равновесие.