

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---



# ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ

*в профилактике отклоняющегося  
поведения детей и подростков*

Учебно-методическое пособие  
для педагогов-психологов,  
социальных педагогов, воспитателей,  
педагогов общеобразовательных учреждений  
и учреждений дополнительного образования

---

Нижегород  
Нижегородский институт развития образования  
2010

УДК 376(072)  
ББК 88.8  
И27

Авторы - составители:

*Е. Г. Еделева*, канд. психол. наук, доцент,  
зав. кафедрой психологии ГОУ ДПО НИРО;

*Н. А. Еременко*, ст. преподаватель кафедры психологии  
ГОУ ДПО НИРО;

*Ю. Л. Левицкая*, канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО;

*М. Ю. Лобанова*, ст. преподаватель кафедры психологии  
ГОУ ДПО НИРО;

*О. В. Шилова*, канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО

Под общей редакцией *Е. Г. Еделева*

**Игры и упражнения в профилактике отклоняюще-**  
И27 **гося поведения детей и подростков : учебно-метод. по-**  
**сobie для педагогов-психологов, социальных педаго-**  
**гов, воспитателей, педагогов общеобразоват. учрежд. и**  
**учрежд. доп. образ-я / Нижегород. ин-т развития образова-**  
**ния ; под общей ред. Е. Г. Еделева. — Н. Новгород : Ни-**  
**жегородский институт развития образования, 2010. —**  
**174 с.**

ISBN 978-5-7565-0418-7

В методическом пособии отражена деятельность не только специалистов кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО, но и известных авторов, психологов, технологов, разрабатывающих интерактивные технологии, игры и упражнения для детей, подростков, педагогов, психологов и др.

В начале каждого раздела раскрываются некоторые понятия и проблемы, с которыми могут столкнуться специалисты и родители в процессе взаимодействия с детьми и подростками.

**УДК 376(072)**

**ББК 88.8**

© Еделева Елена Гурьевна и др., 2010

© Нижегородский институт развития образования, 2010

ISBN 978-5-7565-0418-7

## Вместо предисловия

Истина должна быть пережита,  
а не преподана.

Чжуан-цзы

Преобладающими при передаче и закреплении самых разнообразных знаний считаются традиционные методы обучения: лекции, семинары, учебные кино- и видеофильмы. Поток информации требует новых форм обучения, которые позволили бы за достаточно короткий период времени передавать обучающимся значительный объем знаний и закреплять их на практике.

Известно, что человек лучше усваивает информацию, новый способ деятельности или поведения, если они опробованы на практике, в реальной жизни. Следуя выводам Х.-Е. Майхнера, при преимущественно пассивном восприятии информации обучаемые сохраняют в памяти 10 % того, что читают, 20 % — что слышат, 30 % — что видят и 50 % — что слышат и видят. В то же время при активном восприятии информации они удерживают в памяти 80 % того, что говорили сами, и 90 % того, что делали сами.

При традиционных методах обучения люди склонны воспринимать лишь ту информацию, которая соответствует их восприятию мира. Такой механизм научения можно объяснить избирательностью и подвижностью восприятия, так как они дают возможность активно отбирать те элементы познавательной информации, которые адекватны решаемой задаче. Активные методы обучения не только резко улучшают запоминание материала, но и способствуют его идентификации, переносу и реализации в повседневной жизни. Они позволяют вовлечь человека в специально разработанные действия, не навязывая ему какое-либо знание извне. Суть активных методов обучения — это планируемое воздействие на личность, группу с целью определенных изменений.

Под *активным методом группового обучения* обычно понимают любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной или целевой группе, независимо от содержания поставленных учебно-познавательных, творческих или психокоррекционных задач (Ю. Н. Емельянов, 1985).

Методы активного социально-психологического обучения Ю. Н. Емельянов предлагает условно объединить в три основных блока.

Б л о к 1. Дискуссионные методы (групповая дискуссия, разбор случаев из практики, анализ ситуаций морального выбора и др.).

Б л о к 2. Игровые методы: дидактические и творческие игры, в том числе деловые (управленческие) игры: ролевые игры (поведенческое научение, игровая психотерапия, психодраматическая коррекция); контригра (трансактный метод осознания коммуникативного поведения).

Б л о к 3. Сенситивный тренинг (тренировка межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства).

Как полагает А. П. Панфилова, к *интерактивным* относятся те обучающие и развивающие личность игровые технологии, которые построены на целенаправленной *специально организованной* групповой и межгрупповой *деятельности*, «*обратной связи*» между всеми ее участниками для достижения взаимопонимания и коррекции учебного и развивающего процесса, индивидуального стиля общения на основе рефлексивного анализа («*здесь*» и «*сейчас*»).

Интерактивное обучение основано на *собственном опыте участников* занятий, их прямом взаимодействии с областью осваиваемого опыта. В процессе игры или при анализе ситуаций не даются готовые знания, обучаемые побуждаются к самостоятельному поиску информации разнообразными игротехническими средствами.

В интерактивном обучении существенно, по сравнению с традиционными технологиями, *меняется роль преподавателя*. Его активность уступает место активности самих обучаемых, а задача организатора игры — лишь управление всем игровым процессом обучения и развития через организацию взаимодействия участников, создание условий для их инициативы и творческого поиска эффективных решений конкретных ситуаций.

Собственный практический опыт слушателя — это только предпосылка для начала поиска новой информации, условие для ее анализа и получения иных результатов, диагностика и прогнозирование которых позволяют улучшить уже имеющийся опыт.

Интерактивное обучение предполагает также *внутригрупп-*

*повую и межгрупповую активность* слушателей. Практически любая интерактивная технология «провоцирует» физическую, социальную и познавательную активность обучаемых, и каждая из них значима для достижения планируемых результатов в соответствии с поставленными игровыми, учебными и развивающими целями.

*Физическая активность* слушателей отвечает учебным целям изменения в физическом окружении и в пространственной среде, меняет образ действий (способы обучающей деятельности) партнеров по игровому взаимодействию. Например:

- ◆ обучаемые меняют рабочее место;
- ◆ пересаживаются;
- ◆ делают презентацию у доски, перед аудиторией;
- ◆ работают в малой группе;
- ◆ участвуют в пленуме;
- ◆ говорят;
- ◆ пищут;
- ◆ слушают;
- ◆ созидают;
- ◆ рисуют, лепят;
- ◆ выполняют те или иные физические действия для релаксации и т. д.

*Социальная активность* участников интерактивных игр проявляется в том, что они инициируют отвечающее учебным и развивающим целям взаимодействие друг с другом, приемы и техники обмена информацией, способы общения с организатором игры, с экспертами.

Например:

- ◆ обучаемые выбирают стратегии взаимодействия;
- ◆ задают вопросы;
- ◆ отвечают на вопросы;
- ◆ обмениваются мнениями, репликами, комментариями;
- ◆ выступают в роли «обучаемого»;
- ◆ выступают в «игровой» роли;
- ◆ выступают в роли «эксперта» или «компетентного судьи» и т. д.

*Познавательная активность* участника интерактивной игры проявляется в инициировании отвечающей учебным целям постановки вопросов, определении способов диагностики и анализа материалов игры, изложении или презентации новых результатов, оказании влияния на содержание самой технологии обучения и организационного развития.

Например:

- ◆ обучаемые сами формулируют проблему и ее постановку;
- ◆ определяют способы решения проблемы, трудности, «тупика»;
- ◆ находят решение проблемы;
- ◆ корректируют материалы, предлагаемые организатором игры;
- ◆ вносят поправки, дополнения;
- ◆ выступают как один из источников профессионального опыта;
- ◆ предлагают рекомендации, вырабатывают советы;
- ◆ создают программу или проект и обосновывают его.

В процессе интерактивных игр слушатели должны не только осваивать информацию, обучаться, но и *решать проблемы*. Обучение и решение проблем — часть непрерывного, длиною в целую человеческую жизнь, процесса пересмотра установок, ценностей и убеждений, который осуществляется через постоянное взаимодействие новой информации, получаемой слушателем, с тем, что ему уже известно.

Интерактивные технологии — имитационные и деловые игры, ролевые упражнения и тренинги, анализ ситуаций и игровое проектирование — обеспечивают специалисту своего рода «фундамент», с которого для него начинается строительство нового мира, нового образовательного пространства. Для осуществления этих действий выделяется специальная территория, так называемое «игровое», или «коммуникативное поле». После многократного проигрывания эта территория становится знакомой для слушателей: параметры действий заданы, описаны роли и процедуры, сформулированы правила, определены начало и конец, возможные последствия.

На таком игровом «фундаменте» осуществлять обучение удобно и интересно, интерактивные технологии, как правило, хорошо вписываются в любую учебную программу, не мешая традиционному способу обучения. Однако процесс этот зачастую проходит болезненно, так как открыть для себя новое пространство невозможно, не покинув старое.

Интерактивное обучение, как правило, предполагает решение проблем. В игре эти решения связаны с победой одних и «поражением» других.

У разных людей мотивации, связанные с необходимостью «выиграть игру», проявляются по-разному и в различной

пропорции. Одни участники ценят в игре общение; другие — соревнование и возможность не только реализовать, но и продемонстрировать свой интеллектуальный или творческий потенциал. Одни развивают свой аналитический потенциал и логическое мышление и поэтому предпочитают игровое проектирование или деловые игры; другие — креативность, им импонируют методы генерирования идей и имитационные игры; третьи — конкретные умения и навыки, и для них предпочтительнее тренинг и ролевые игры и т. д.

Преимущество интерактивных технологий в том и заключается, что они пробуждают у обучаемого весь спектр чувств и ощущений, связанных с конкуренцией, властью (лидерством), взаимоотношениями с людьми и решением личностных проблем.

Наш опыт преподавания с помощью интерактивных технологий показывает, что именно эмоциональная, или чувственная, составляющая игр позволяет обучаемым не только включаться в игровой процесс, «погружаться» в него, но и переживать все то, что происходит в ходе игры. Это наилучшим образом влияет на мотивацию к обучению и личностному развитию.

Большинство специалистов в системе образования рассматривают «учение» как изменение в поведении и как результат приобретения нового практического опыта.

Необходимость достижения такого результата требует соблюдения следующих принципов, вызывающих внимание и интерес обучаемых:

- ◆ принципа эффекта;
- ◆ принципа упражнения;
- ◆ принципа подготовленности;
- ◆ принципа ассоциаций;
- ◆ принципа общения;
- ◆ принципа достижения ожидаемого результата.

Перечисленные принципы ярче и полнее всего реализуются в методах интерактивного обучения, так как они построены на групповом взаимодействии.

*Принцип эффекта.* Известно, что люди лучше усваивают даже сложную информацию в располагающей к этому обстановке. Они стремятся к выполнению упражнений, которые понятны и легко усваиваются. Поэтому создание творческой, психологически комфортной обстановки является непременным требованием обучения. Игра позволяет ее участ-

никам быстрее адаптироваться, чувствовать себя частью группы, равноправными партнерами.

*Принцип упражнения.* Научно доказано, что люди запоминают что-либо гораздо лучше, если это связано с каким-нибудь видом физической или умственной активности. Поскольку интерактивные игры и анализ ситуаций неизменно требуют включенной активности, они ярко отражают важность упражнения для изучения процесса повторения. Коллективное обсуждение проблемы позволяет участникам игры с разных сторон рассмотреть обсуждаемый вопрос, убедить других в своей точке зрения, выслушать позицию партнеров по команде, а затем и всех участников игрового комплекса, достичь планируемой цели.

*Принцип подготовленности.* Этот принцип касается индивидуальной мотивации участников игрового обучения и их внутреннего желания сделать все возможное для решения проблемы или разработки конструктивного проекта. Интерактивные игры должны быть ориентированы на участников, то есть учитывать их познавательные и прагматические интересы, время учебы (удобно ли оно) и подготовленную пространственную среду («игровое поле»).

*Принцип ассоциаций.* Этот принцип всегда был базовым для обучения вообще и для обучения взрослых в частности. Речь идет о том, что усвоение новых сведений становится более эффективным, если оно базируется на уже имеющейся или вновь собранной информации. Человек двигается от «известного» к «неизвестному» простым способом. Новое знание «на низывается» на старое или отталкивается от него, добавляется к уже имеющимся знаниям и умениям.

*Принцип общения.* Интерактивная игра или тренинг позволяет их участникам чувствовать себя принятыми в группу и активно принимающими других, пользоваться доверием и пониманием группы и не бояться доверять другим людям. В игре работает механизм взаимопомощи, действует обратная связь, что позволяет участникам узнать мнение других участников игры о себе, о своей манере или стиле общения. В групповом взаимодействии оттачиваются коммуникативные умения, выбираются стратегии взаимодействия и модели общения, снимаются стереотипы, отрабатываются коммуникативный репертуар, основные сценарии общения с разными людьми, происходит научение сотрудничеству, развивается партисипативный (соучаствующий) стиль.



*Принцип достижения ожидаемого результата.* Учебная интерактивная технология должна носить деловой характер, то есть быть полезной для научения инструментом, приводить к образовательному результату. Каждая игра, упражнение, ситуация, тренинг должны быть направлены на достижение обучающих или организационно и личностно развивающих целей, на приобретение знаний, умений и навыков психологического характера, то есть на развитие компетентности в той или иной сфере человеческих отношений. Следовательно, разумное сочетание преимуществ игры и полезной информации позволит сделать обучение с помощью интерактивных технологий интересным и целенаправленным.

Игровые занятия повышают чувствительность обучаемых к эмоциональным реакциям других людей и межличностным явлениям, возникающим в командах. При этом в процессе игрового обучения у участников занятий не только улучшается восприятие самих себя, но и появляется потребность нравиться другим.

Поскольку игры, как правило, проходят в достаточно напряженной обстановке, постольку от их участников требуется определенная степень развития эмоциональной культуры, стрессоустойчивости, владения приемами психологической защиты.

Кроме того, игровые занятия порождают здоровое соперничество между участниками, что способствует развитию их конкурентоспособности, уверенности в себе и повышению самооценки.

Интерактивные занятия максимально индивидуализируют процесс обучения, что дает возможность каждому участнику продемонстрировать как умственный, так и творческий потенциал.

Как видим, усвоение информации на занятиях с применением интерактивных технологий намного эффективнее, чем при традиционном обучении (об этом свидетельствуют и результаты многочисленных исследований). Здесь одновременно происходят и расширение диапазона мышления, и развитие творческого потенциала обучаемых, и освоение практических умений и навыков, как уже отмечалось, социального опыта.

На игровых занятиях также довольно легко определить формальных и неформальных лидеров.

## Раздел 1

### *Профилактика наркомании и других видов зависимостей с помощью интерактивных средств*

#### **Новые подходы в психопрофилактической деятельности психолога и в определении субъектов профилактики асоциального поведения детей и подростков**

**П**сихологическая служба образования была создана в условиях хронического социального кризиса, так как возникла необходимость в психологической поддержке населения.

Как полагают С. В. Алехина, М. Р. Битянова и Е. И. Метелькова, сегодня «миссия психологической службы заключается в обеспечении развивающего характера образования, то есть создании психолого-педагогических условий для успешного становления и развития будущего поколения» [1. С. 156].

В настоящее время уже никого не удивляет тот факт, что главным и приоритетным направлением деятельности психолога образования является психопрофилактика, и это подтверждается мыслью И. В. Дубровиной о том, что при профессионально грамотном решении задач психологической службы и дошкольный, и школьный психолог занимается в основном психопрофилактической работой.

---

Составитель раздела *Е. Г. Еделева*, канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой психологии ГОУ ДПО НИРО.

Для того чтобы психолог мог эффективно взаимодействовать с другими субъектами образовательного пространства, необходимы поиск и внедрение новых форм, методов и технологий.

Включаясь в жизнь школы, ребенок фактически начинает осваивать одновременно две программы. Одна — это официальная учебная программа; вторая — скрытая программа социализации, обусловленная характером межличностных отношений, складывающихся в школе. Именно благодаря второй программе формируются эмоциональная и социальная жизнь ребенка, его представления о себе и о том, что думают о нем другие. Публикации в СМИ и анализ ситуации в образовании позволяют говорить о том, что у большинства детей появляется нежелание посещать школу. Это чаще всего связано с тем, что ребенка унижают, игнорируют, оскорбляют, и это может относиться не только к одноклассникам, но и к учителям.

Кроме того, как никогда остро стоит вопрос о психопрофилактических мерах по сохранению психологического здоровья и профилактике асоциального поведения не только детей и подростков, и об этом написано немало работ, но и всех субъектов образовательного пространства (учителей, родителей, администрации).

С. В. Березин [6] предлагает соответственно в вопросах профилактики наркотической зависимости выделять два основных направления:

- ◆ работа со средой обитания подростка (выделение факторов риска и их нейтрализация);
- ◆ работа с личностью учащегося: воспитание и развитие устойчивости к неблагоприятным социально-психологическим факторам и воздействиям.

Второе направление, с точки зрения С. В. Березина, надежнее, но труднее, особенно сегодня, в период общественной и экономической нестабильности в России.

Таким образом, по мнению авторов, задачами психологов являются коррекция подросткового самоотношения, повышение общей психологической устойчивости к действию как одного, так и *группы взаимодействующих факторов наркотизации*.

Опрос, проведенный нами в 2001—2006 годах, в котором приняли участие более 600 респондентов (педагоги, психологи, социальные педагоги), показал, что факторы — причины, приводящие к асоциальному поведению детей и подростков, к употреблению наркотиков и алкоголя, не только не могут пониматься узко, но и имеют тенденцию к неоднозначному пониманию их в обществе. Так, большинство наших респондентов на вопрос, какие причины могут привести ребенка к алкогольной или наркотической зависимости, считают, что такими факторами могут стать прежде всего семья (39,3 %), окружение подростка (27,4 %) и безразличное отношение общества в целом к данной проблеме (20,2 %); другие, менее значимые факторы составили 14,1 %.

В разработках Б. Г. Хасана с соавторами [7. С. 16] для педагогов, психологов, социальных работников, администраторов системы образования основной упор делается на «...освоение комплекса психолого-педагогических знаний и умений, позволяющих разворачивать программы профилактики наркозависимости и других аддикций в условиях школы». Основными понятиями, которые используются в модуле, предлагаемом автором (проведение тренинговых занятий), являются: аддикция, зависимость, профилактика (первичная, вторичная и третичная), возраст, политика в области профилактики (непрямая профилактика), образование в области профилактики (прямая профилактика), группа риска, девиантное поведение, образовательное пространство, уклад школы, провоцирующие и профилактирующие факторы. На наш взгляд, это узкое понимание проблемы психопрофилактики. Ведь речь опять идет только о знаниях, которые даются специалистам, хотя и с помощью активных форм и методов, но знания о причинах аддикций должны подкрепляться непосредственной работой с этими специалистами и с проблемами личностного и профессионального плана.

Ошибочно было бы полагать, что профилактика зависимостей, асоциального и интолерантного поведения должна сводиться лишь к работе с детьми и подростками. Следует четко представлять, что основная цель психопрофилактики — это прежде всего работа не с последствиями, или осоз-

нением и пониманием их, а причинами, которые вызывают эти следствия. Поэтому мы более широко трактуем понятие субъектов психопрофилактики, не сужаем его до детей и подростков или вооружения знаниями и умениями педагогов, психологов, администрации. Считаем, что факторами, вызывающими асоциальное поведение у детей, могут выступать родители, семья, учителя, администрация, окружение, подростковая среда, наркобизнес, физическое и психическое здоровье нации, отношение, в целом безразличное к самим себе и к проблемам зависимостей общества в целом. И поэтому проблема воспитания ответственности всех этих субъектов за свое поведение выходит на первый план. По мнению В. Франкла, узловой проблемой современной психологии является ответственность человека за свою жизнь, и «воспитание больше, чем когда-либо, становится воспитанием ответственности» [11. С. 25—45].

«Психопрофилактическая работа — мало разработанный вид деятельности практического психолога, хотя важность ее признается всеми учеными и практиками, имеющими отношение к психологической службе образования» [5. С. 59]. Это определение И. В. Дубровиной показывает актуальность проблемы профилактики, в том числе различных видов зависимостей. Первичная профилактика, по мнению американских психологов, осуществляется со всеми учащимися — как «нормальными», так и имеющими определенные проблемы. Этот аспект очень важно учитывать психологу, так как специального отбора детей в профилактической работе быть не должно. Сам же психолог в процессе осуществления профилактики должен работать не по запросу, а по самозапросу.

По нашему мнению, *психологическая профилактика — это:*

- ◆ *содействие полноценному развитию личности всех участников учебно-воспитательного процесса (детей, родителей, учителей, администрации);*
- ◆ *предупреждение возможных личностных деформаций в процессе взаимодействия;*
- ◆ *помощь в осознании конструктивного, ненасильственного поведения;*

- ◆ *формирование умения делать выбор в сложных жизненных ситуациях и нести ответственность за него;*
- ◆ *взаимодействие всех заинтересованных структур и общества в целом.*

Основной задачей психопрофилактики являются создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности в сложных жизненных ситуациях, ситуациях психологического насилия, отказу от использования его форм во взаимодействии, адекватному принятию решений и формированию ответственности за него.

Английские специалисты еще пятнадцать лет назад доказали, что методы беседы неэффективны в профилактике наркомании и алкоголизма. Но тем не менее и сейчас в подготовке специалистов по профилактической деятельности нередко большую часть времени отводят лекциям о том, что это такое и чем профилактика отличается от просвещения. Практическим же специалистам важно знать, как осуществлять деятельность, то есть овладеть новыми технологиями психопрофилактики. Чтобы обучать детей или готовить специалистов, нужно не только предоставлять теоретические знания, но и уметь самим выполнять практические действия, владеть новыми современными технологиями, ведь «нельзя научиться водить автомобиль по учебнику».

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления наркотиков и роста наркомании среди детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность, — семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Таким образом, психопрофилактика, которая до недавнего времени проводилась в нашей стране, касалась чаще всего лишь одного субъекта — детей и подростков и реже — учителей, администраторов, родителей. А они не в меньшей степени нуждаются в помощи и поддержке.

Учителя в беседах и на курсах повышения квалификации часто отмечают, что основная трудность работы с детьми заключается в том, что те грубят, оскорбляют, издева-

ются; справиться с детьми можно только строгим, а порой «жестоким» обращением с ними.

Как показывают наблюдения и опросы педагогов, они используют закрепившиеся в школе стихийные, психологически небезопасные способы общения с детьми. Негативными последствиями такого общения являются непонимание, возникновение напряжения между учителем и воспитанником, неспособность педагога контролировать свои действия, поступки, оценки, отношения. К этому необходимо добавить, что учитель сам нуждается в психотерапевтической поддержке, если осуществляет свою деятельность в деструктивной среде межличностного общения; не зря термин «синдром эмоционального выгорания» закреплен в первую очередь за учительской профессией. Психологически профессиональное «выгорание» начинает проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы и тех, с кем приходится работать. Возникающие негативные или жесткие установки по отношению к ученикам могут иметь скрытый характер и поначалу проявляться во внутреннем раздражении, чувстве неприязни, которое сдерживается, но постепенно могут возникать и эмоциональные вспышки, и открытые конфликты. В общественном сознании и научной литературе до недавнего времени акцент делался прежде всего на позитивных аспектах работы с людьми. Вместе с тем очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ей высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса.

Особенность позиции учителя, ее уязвимость состоят, по нашему мнению, в том, что он может быть объектом негативных воздействий сразу нескольких участников образовательной среды — учеников, коллег, администрации, родителей.

Ф. Райс считает важным, чтобы, получив однажды профессиональную подготовку, учителя постоянно совершенствовали методы преподавания и повышали уровень знаний в соответствии с требованиями времени.

Предлагаемое нами направление психопрофилактической деятельности касается не только работы с детьми, но и других субъектов — *педагогов* и *администрации*, оказании им помощи и психологической поддержки. Правильность нашего выбора подтверждается в тезисах о перспективах развития психологической службы образования: «Психологические службы учреждений профессионального высшего и дополнительного образования взрослых помимо работы с учащимися и студентами могут оказывать психологическую помощь специалистам системы образования, повышающим в них свою квалификацию. Именно здесь может осуществляться консультирование самих педагогов и психологов, снимая, таким образом, извечную дилемму: может ли психолог учреждения консультировать коллег, работающих с ним в одном учреждении, по личным психологическим проблемам или это противоречит профессиональным этическим принципам» [1]. Это высказывание, с одной стороны, открывает новые перспективы, возможности психопрофилактики, а с другой — требует поиска новых, современных технологий для ее осуществления.

Большинство авторов полагают, что групповая психологическая работа (в плане использования процедур) находится на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения — с другой. Анализ работ данного направления показывает, что психотехнологии по своим задачам, формам и методам представляют собой многообразные виды психологической помощи и поддержки людей.

Другим субъектом психопрофилактики должны стать *родители*. По мнению А. А. Реана, «...семейное воспитание — это целенаправленные, сознательные воспитательные воздействия, осуществляемые родителями с целью формирования определенных качеств, умений» [9]. Как показывают исследования, не все родители владеют сознательными воспитательными навыками воздействия. Поэтому психопрофилактика может осуществляться непосредственно психологами в образовательных учреждениях (тренинги и психотерапевтические беседы, специальные групповые занятия или участие совместно с детьми и учителями в «форум-спектаклях»), в ППМС-центрах, а также опосредованно через



институты повышения квалификации, на курсах которых обучают технологиям работы с детьми и их родителями. Анализ семейных причин наркотизации и асоциального поведения убеждает в том, что в фокусе профилактической работы должна быть прежде всего семья.

Итак, нами выделены три основных субъекта психопрофилактики асоциального поведения, с которыми должна вестись направленная психопрофилактическая деятельность с помощью различных средств и активных методов.

### **Литература**

1. *Алехина, С. В.* Психологическая служба в образовании: перспективы развития / С. В. Алехина, М. Р. Битянова, Е. И. Метелькова // *Материалы второй национальной научно-практической конференции.* — Т. 1. — М., 2006.
2. *Еделева, Е. Г.* Опыт психопрофилактики наркомании и других видов зависимости с помощью интерактивной техники «Форум-театр» / Е. Г. Еделева // *Педагогическое обозрение.* — 2003. — № 2.
3. *Еделева, Е. Г.* Основы методики интерактивной техники «Форум-театр» с подростками как эффективного средства профилактики наркомании и других видов зависимостей / Е. Г. Еделева // *Школьный психолог.* — 2004. — № 5.
4. *Панфилова, А. П.* Игротехнический менеджмент. Интерактивные технологии для обучения и организационного развития персонала : учеб. пособие / А. П. Панфилова. — СПб. : ИВЭСЭП, Знание, 2003.
5. *Практическая психология образования : учебник для студентов высш. и средн. спец. учеб. заведений / под ред. И. В. Дубровиной.* — М. : ТЦ «Сфера», 1997.
6. *Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого.* — М., 2003.
7. *Профилактика несвободы : организационно-метод. пособие / Б. И. Хасан, Н. Н. Дюндик, Е. Ю. Федоренко, И. А. Кухаренко, Т. И. Привалихина ; под общ. ред. Л. И. Семиной.* — М. : Бонфи, 2003.
8. *Психологические основы профилактики наркомании в семье / под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого.* — Самара : Самарский университет, 2001.
9. *Реан, А. А.* Подросток и семья / А. А. Реан // *Мир детства.* — М., 2004.

10. Социально-психологические проблемы в работе педагога-психолога и социального педагога : учебно-метод. пособие. — Н. Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2004.
11. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М., 1990.

### **Упражнения для тренинга по профилактике наркомании и других видов зависимостей**

#### **Упражнение «*Чувства*»**

Участникам предлагается: «Вспомните ситуацию, когда вам приходилось общаться с человеком, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком».

Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. Один участник в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем они меняются. Участники возвращаются в круг и все вместе под руководством ведущего описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:

*Чувства говорящего:*

раздражение  
возмущение  
жалость  
обида  
презрение  
недоверие  
вина  
ответственность и т. д.

*Чувства слушающего:*

сочувствие  
интерес  
возмущение  
отвращение  
понимание  
сожаление  
уважение и т. д.

Анализ чувств помогает осознать то, насколько мы вовлекаемся в ситуацию при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

### **Упражнение «*Марионетка*»**

Участники разбиваются на тройки. В каждой тройке выбираются «марионетка» и два «кукловода». В каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сцену кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионетки». Сценарий участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

Подгруппы после обдумывания и репетиций по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступали в роли зрителей.

После того как все выступают, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями.

Цель этого упражнения — дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояния зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман — наркотик», так и со своеобразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.

### **Упражнение «*Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?*» («мозговой штурм»)**

Участникам предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих человека употреблять алкоголь и наркотики. Ведущий фиксирует ответы по мере их поступления на листе ватмана, поощряя к активности всех участников.

Примерные варианты ответов могут выглядеть так:

«Человек употребляет наркотики и алкоголь потому, что эти вещества помогают ему:

- 1) снимать барьеры в общении;
- 2) удовлетворять свое любопытство;
- 3) снимать напряжение и тревожность;
- 4) стимулировать активность;
- 5) следовать принятой традиции;
- 6) приобретать новый опыт».

Подводится итог и делается обобщение, участникам задается вопрос о том, каково им сейчас вспоминать эти причины, что было трудно, были ли сделаны какие-то открытия.

В ходе обсуждения целесообразно обратить внимание на то, какие человеческие потребности якобы удовлетворяются с помощью алкоголя и наркотиков и есть ли другие способы достичь того же эффекта. Например, человек употребляет алкоголь, чтобы снять психическое напряжение. Этого же можно достичь при помощи физических упражнений, прогулок, посещения дискотеки, разговора с другом и т. п.

#### **Упражнение «Мабу»**

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя посмотреть», — говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая свое отношение к предмету мимикой и жестами. Они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь. Каждый поступает так, как считает нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, — это тоже будет его способом реагировать на ситуацию.

При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений. Поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать о своей позиции, задача ведущего — побудить его «показать» свое отношение.

Упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство и желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, — это позволяет сделать осознанный выбор.

### **Упражнение «Тосты»**

Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары. Дается следующая инструкция. Один участник последовательно зачитывает свои предложения, его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы. Этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом. Через 5—7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями.

Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса: «Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными? Что помогало вам отказаться?»

Данное упражнение позволяет в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в упражнении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

### **Упражнение «Ролевая игра»**

Двое желающих принимают на себя роли подружек, которые встретились как-то вечером в квартире, пока родителей не было дома. Задача одной подружки — уговорить другую выпить вместе с ней спиртное, используя для этого всевозможные аргументы. Другая подружка должна во что бы то ни стало отказаться. Продолжительность такого взаимодействия — 15 минут. Остальные участники дают «обратную связь» той подружке, которая отказывается, с целью выделить моменты, наиболее удачные в отстаивании своей позиции, и то, что было неубедительно.

В другом варианте этого упражнения уговаривающей стороной может быть парень, а отказывается девушка. Предполагается, что между ними имеется взаимная симпатия.

Упражнение аналогично упражнению «Тосты». Задание и порядок обсуждения те же.

### **Упражнение «Портрет наркомана»**

Участникам раздаются бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте портрет наркомана. Это не обязательно должно быть изображение человека. Просто по-

старайтесь выразить в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах». После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга, и участники делятся своими впечатлениями.

Данное упражнение позволяет более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

### **Упражнение «*Ответственность*»** («незаконченные предложения»)

Под диктовку участниками записываются предложения. Во время паузы они должны закончить эти предложения. Наиболее верна первая реакция. Если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить. В конце упражнения дается немного времени для того, чтобы все завершить.

Незаконченные предложения:

— Быть ответственным для меня означает...

— Некоторые люди более ответственные, чем другие.

Это люди, которые...

— Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через...

— Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня, — это...

— Ответственного человека я узнаю по...

— Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...

— Я побоялся бы нести ответственность за...

— Быть ответственным по отношению к самому себе — это...

— Я несу ответственность за...

Проводится обсуждение в парах и в круге. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень ответственности за свои чувства, мысли, поступки.

При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других	Когда я отношусь ответственно к другим
<p style="text-align: center;"><i>Я...</i></p> <p>исправляю защищаю спасаю контролирую перенимаю их чувства не слушаю</p> <p style="text-align: center;"><i>Я испытываю...</i></p> <p>усталость тревогу страх неуравновешенность</p> <p style="text-align: center;"><i>Я беспокоюсь...</i></p> <p>о решении о деталях об ответах об обстоятельствах о том, чтобы не ошибиться об исполнении</p> <p><i>Я манипулятор</i>, то есть использую других</p> <p><i>Я думаю</i>, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями</p>	<p style="text-align: center;"><i>Я...</i></p> <p>демонстрирую эмпатию подбадриваю делюсь конфликтую слушаю</p> <p style="text-align: center;"><i>Я испытываю...</i></p> <p>уравновешенность свободу осознанность самоценность</p> <p style="text-align: center;"><i>Я беспокоюсь...</i></p> <p>об отношении человека к человеку о чувствах</p> <p><i>Я верю</i>, что моего присутствия рядом с другим человеком достаточно</p> <p><i>Я помощник / проводник</i>, то есть сопровождаю другого ожиданиями</p> <p><i>Я думаю</i>, что человек сам отвечает за себя и за свои поступки</p> <p><i>Я могу</i> доверять людям и принимать их такими, какие они есть</p>

### **Упражнение «Зависимость»**

(«незаконченные предложения»)

Проводится аналогично описанному ранее упражнению «Ответственность».

Незаконченные предложения:

— Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, я...

— В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...

— Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...

— Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...

— Ситуация, в которой я мог бы стать зависимым от наркотика, — это...

— Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...

— Быть независимым для меня означает...

— Как я понимаю, зависимость — это...

Можно заготовить эти предложения в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут). Затем группа делится на пары, и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные, а также наиболее отличные точки зрения.

### **Упражнение «Скульптура зависимости»**

Участникам группы предлагается разбиться на тройки и разойтись по комнате в подгруппах так, чтобы не мешать друг другу. Затем каждая из подгрупп должна построить «скульптуру зависимости» так, как она ее себе представляет. Ведущий объясняет, что «материалом» для скульптуры будут сами участники; кроме того, они могут использовать любые подручные средства: стулья, одежду и т. д. Участникам дается некоторое время на обдумывание и репетицию. Затем каждая из подгрупп представляет свою скульптуру с необходимыми комментариями. После выступления всех подгрупп проводится групповое обсуждение, во время которого каждому участнику предоставляется возможность поделиться своими чувствами и ощущениями.

Смысл этого упражнения в том, чтобы дать участникам глубоко, вплоть до мышечного уровня, прочувствовать и осознать, что же такое зависимость и что происходит с человеком, находящимся в подобном положении. Для многих людей именно на этом уровне — уровне телесного реагирования — происходит наиболее значимое и впечатляющее знакомство с зависимостью.

### **Упражнение «Шахматы»**

Если группа большая, ее делят на две части (по 5—7 человек). Число участников в подгруппах должно быть нечетным.



Задается тема для обсуждения: «Допустимо ли употребление наркотиков в обществе?»

Подгруппы рассказываются кругами и рассчитываются на «первый — второй». Первые номера отстаивают одну точку зрения, начиная свое выступление словами: «Да, употребление наркотиков допустимо...», а вторые противоположную: «Нет, употребление наркотиков недопустимо...» Взаимодействие осуществляется по кругу, при этом отвечающий должен перефразировать предыдущего участника, а затем возразить, обращаясь к следующему по кругу собеседнику. Например: «Ты считаешь, Сергей, что употреблять наркотики нельзя, так как это подрывает здоровье человека. Но мне кажется, что ничего страшного в этом нет». Упражнение продолжается, но точки зрения меняются на противоположные благодаря нечетному числу участников.

Упражнение дает почувствовать, что проблема употребления наркотиков не такая простая, какой кажется на первый взгляд. Так, например, наркотические вещества используются в медицине для того, чтобы облегчить страдания больных, или, например, известны случаи из истории, когда наркотики употребляли люди искусства для стимуляции воображения. Смысл этого упражнения заключается в том, чтобы сформировать у подростка более осознанную позицию в отношении наркотиков и выработать у него навыки ее аргументированной защиты.

### **Упражнение «Слепой поводырь»**

Упражнение проводится в парах. В каждой паре выбираются «слепой» и «поводырь». Инструкция «поводырям»: «Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром». Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). «Поводырь» ведет «слепого» за собой или поддерживает его сзади, знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через 10 минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они чувствовали себя в роли «поводыря» и «слепого», было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Данное упражнение рождает много ассоциаций. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым. Кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и собственную позицию.

### **Упражнение «Шприц»**

У каждого подростка существует естественный психологический барьер по отношению к наркотикам, особенно внутривенным. Не так-то просто в первый раз решиться на то, чтобы проколоть себе вену или ввести в организм вещество, действие которого непредсказуемо. Именно на этом этапе, до того как подросток прошел «посвящение» — сделал первую инъекцию или выкурил первую сигарету, — необходимо выработать у него навыки самозащиты.

Упражнение делается по кругу. Тот, у кого в руках находится шприц, должен предложить соседу справа уколиться якобы имеющимся в шприце наркотиком; задача второго — отказаться. Делаются три попытки, после чего шприц передается тому, кто отказывается, и так по кругу.

В конце проводится короткое обсуждение, отмечаются те варианты отказа, которые были наиболее убедительными, и те случаи, когда у «искусителя» сохранялось настойчивое желание продолжать уговор.

### **Упражнение «Социометрия»**

Участники свободно расходятся по комнате. Ведущий дает им задание: «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» (варианты: «Те, у кого день рождения летом, зимой, осенью, весной»; «Те, в чьем имени три, четыре, пять, шесть и более букв» и т. д.). Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т. п. Это упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

### **Упражнение «Самый-самый мой плакат»**

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов:

1. Имя.
2. Возраст.
3. Вес.
4. Рост.
5. Мой любимый цвет.

Также нарисовать: а) чем я люблю заниматься; б) некоторые мои друзья; в) так я выгляжу, когда счастлив (автопортрет); г) моя семья; д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы...; е) мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются участникам на груди. Участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом, в течение 15 минут.

#### **Упражнение «Приветствие»**

Участникам предлагается образовать круг и разделить его на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Это упражнение обычно проходит весело и эмоционально. Его лучше всего проводить в начале занятия, для того чтобы участники могли поприветствовать друг друга и группа зарядилась энергией.

#### **Упражнение «Снежный ком»**

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя. Таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, что облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Например: 1. Сергей строгий. → 2. Сергей строгий, Петр прилежный. → 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т. д.

#### **Упражнение «Побег из тюрьмы»**

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу.

Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая — их сообщников, которые при-

шли в тюрьму для того, чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка». За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»).

После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

### **Упражнение «В чем мне повезло в жизни»**

Участники группы делятся на пары. Ведущий предлагает задание: «В течение трех минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в жизни. Через три минуты поменяйтесь ролями». После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Данное упражнение, помимо собственной ценности, повышает уровень жизненного оптимизма, создает хороший настрой на работу.

### **Упражнение «Мы похожи?...»**

Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по две фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...
- Я отличаюсь от тебя тем, что...

Другой вариант: в парах четыре минуты вести разговор на тему «Чем мы похожи», затем четыре минуты — на тему «Чем мы отличаемся».

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

### **Упражнение «Что вы действительно думаете?»**

Упражнение направлено на осознание предрассудков и ценностей, определяющих поступки подростков.

Группа делится на подгруппы по четыре человека. Им

выдаются карточки с написанными на них предложениями. В подгруппе участники по очереди поднимают, зачитывают эти карточки и высказываются за или против. Происходит короткое обсуждение.

Предложения:

«Курение должно быть запрещено во всех публичных местах»;

«Алкоголиков и наркоманов нужно изолировать от общества»;

«Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать чистые иглы и шприцы»;

«Женщины, больные наркоманией или алкоголизмом, не должны иметь детей».

Могут быть предложены и другие спорные высказывания, относящиеся к теме зависимости и поведения молодежи.

Время, отводимое на работу в подгруппах (3—5 человек), — 10—15 минут.

В общем кругу участники делятся результатами обсуждения. На доске или ватмане можно представить спектр имеющихся мнений, например:

№ высказывания	Согласны (кол-во участников)	Не согласны (кол-во участников)
1	5	3
2	2	4
3	0	2
4	4	2

В ходе обсуждения обращается внимание на то, что нередко наше отношение к тому или иному явлению диктуется предрассудками и ложными представлениями, что может рождать дискриминацию отдельных категорий людей.

### **Упражнение «Мифы»**

Далеко не все из нас имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые, да и сами подростки формируют свои представления о наркотиках, ориентируясь на рассказы приятелей, на слухи и предубеждения. Это опасно потому, что, во-первых, «мифы» о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу (например, миф о том, что ма-

рихуана — совершенно безвредный наркотик); во-вторых, «мифы» могут чрезмерно преувеличить опасность, рождая чувство безысходности и обреченности (например, миф о том, что сто́ит человеку один раз попробовать наркотик, и он обязательно станет наркоманом).

Упражнение «Мифы» может помочь подростку выработать зрелую и обоснованную позицию в отношении наркотиков.

В начале упражнения группе предлагаются высказывания, относящиеся к теме наркомании.

Например, такие:

1. Достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом.
2. Наркомания — не болезнь, а распущенность.
3. Все наркоманы — преступники.
4. Наркотики помогают снять напряжение.
5. Марихуана совершенно безопасна.

В комнате вывешиваются три таблички с надписями: «Да», «Нет», «Может быть».

Участники в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. Затем им следует разделить на три группы в соответствии с их убеждениями. Ведущий организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно предоставить подросткам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, существующие в обществе по этой теме.

### **Упражнение «Ценности»**

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;

- удовольствие, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем каждому участнику предлагается выбрать из списка пять самых главных ценностей и две ценности, которые не очень значимы для него в данный момент. После индивидуальной работы подростки объединяются в малые подгруппы (по 3—4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем организуется общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

**Упражнение «Телевизионный ролик»**  
(автор В. Ю. Котляков)

Группа разбивается на подгруппы по 4—6 человек. Ведущий объясняет задание: «Представьте, что вы работаете на телевидении. Ваша задача на ближайшие двадцать минут — придумать и поставить телевизионный ролик о вреде наркотиков. Вы можете работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация. Можно использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевание — все, что подскажет вам воображение».

После обдумывания и репетиций каждая подгруппа представляет свой ролик. Затем участники делятся впечатлениями.

Упражнение обычно проходит живо и интересно. Если участникам удастся войти в роль, то они с увлечением разыгрывают сценки, демонстрируя незаурядные творческие способности. В конце упражнения необходимо обсудить, какой из роликов показался участникам наиболее удачным и почему. Это упражнение позволяет подросткам утвердиться в своей позиции и осознать, какие средства воздействия на молодежную аудиторию могут быть наиболее эффективными.

### Упражнение «Письмо в редакцию»

Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых будет временно выполнять функции редакции молодежной газеты.

«Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, — объявляет ведущий. — Постарайтесь за 15—20 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку».

Затем ведущий раздает письма. Вот примерные варианты писем:

«Дорогая редакция!

Я была в компании, и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю: а вдруг я уже наркоманка? Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.

*Маша П., 14 лет».*

«Дорогая “Сорока”!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.

Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте, как?

*Марина, 16 лет».*

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Теперь каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

1. Доступна ли форма ответа на письмо?
2. Понятен ли смысл ответа?
3. Не вызвал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
4. Достаточно ли он информативен?

По каждому критерию выставляется от 1 до 10 баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями. Смысл этого упражнения заключается в том, что подростки формируют навык аргументированного отстаивания своей позиции, причем в ситуации оказания помощи сверстнику.



### **Упражнение «Метафорический автопортрет»**

Необходимо нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Можно изобразить и фон. Далее участникам даются задания:

— После создания образа расскажите о нем от первого лица.

— Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.

— Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.

— Изобразите себя на одной стороне листа в виде предмета, а на другой — в виде животного. Постарайтесь понять, как эти изображения корреспондируют с вашими отношениями с окружающими.

— Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

### **Упражнение «Реклама»**

Ведущий просит участников нарисовать рекламу для самих себя, включив в нее короткий текст.

После завершения рисунков участники добавляют в рекламу друг друга те элементы или формулировки, которые автор, по их мнению, пропустил.

Далее каждому предлагается создать визуальную и текстовую рекламу для других участников группы.

### **Упражнение «Линия жизни»**

Участникам предлагается следующее:

— Изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события и вехи своей жизни.

— Изобразите свой жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями.

— Изобразите не только прошлое и настоящее, но и будущее.

— Проиллюстрируйте свой рисунок вырезками из журналов.

— Обратите особое внимание на направление «линии жизни»

ни», ее цель, моменты, связанные с преодолением препятствий, и т. д.

### **Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»**

Участникам даются задания:

— Создайте три рисунка, иллюстрирующих ваше прошлое, настоящее и будущее.

— Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем.

— Проиллюстрируйте те или иные стороны вашего будущего (работу, место жительства и т. д.).

### **Упражнение «Воспоминания детства»**

Участникам даются задания:

— Проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

— Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства.

— Изобразите то, что вам запрещали в детстве. Подумайте, стыдитесь ли вы делать это до сих пор?

— Изобразите одно из самых ранних ваших воспоминаний, связанных с расставанием. Какое отношение оно может иметь в настоящий момент к ситуациям, связанным с расставаниями?

### **Упражнение «Обзор жизненного пути»**

Участникам даются задания:

— Нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

— Нарисуйте сцены из своего детства, юности, взрослого периода жизни.

— Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями.

— Нарисуйте сцены, связанные с сильными чувствами.

— Нарисуйте сцены, связанные с наиболее важными событиями нашей жизни.

— Нарисуйте разные группы наиболее важных для вас людей (семью, коллег по работе, соседей и т. д.).

— Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем.

— Изобразите членов своей семьи или знакомых, с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели что-то сказать. Добавьте к рисункам то, что вы хотели бы сделать или сказать.

### **Упражнение «Мои секреты»**

Участникам предлагается нарисовать в реалистической или абстрактно-символической манере следующее:

- то, чем вы хотели бы поделиться с группой;
- то, чем вы, возможно, могли бы поделиться с группой;
- то, что вам не хотелось бы раскрывать.

### **Упражнение «Страхи»**

Участникам даются задания:

- Изобразите свой страх (или страхи) и то, с чем он(и) связан(ы).
- Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.
- Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.
- Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте, что или кто находится за ними.

### **Упражнение «Общий рисунок»**

Участникам предлагается рисовать одновременно с партнером, по возможности молча.

Ведущий: «Старайтесь реагировать на действия партнера. Просто рисуйте молча».

### **Упражнение «Разговор»**

Каждый в группе выбирает для себя цвет и подбирает партнера, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию примерно параллельно линии партнера или продолжая ее.

— Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнером.

— Попробуйте имитировать эмоционально окрашенный разговор, например ссору и т. д.

### **Упражнение «Каракули»**

Участникам предлагается нарисовать и передать партнеру каракули. Тот должен создать из них образ.

### **Упражнение «Семейный портрет»**

Участникам предлагается создать реалистическое, символическое, абстрактное изображение членов семьи.

— Изобразите членов семьи в виде животных или предметов.

— Изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними.

— Подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и отношениях между ее членами.

— Создайте трехмерное изображение членов семьи.

### **Упражнение «Тумхой телесфон»**

Первый участник рисует в течение двух минут и быстро показывает свой рисунок второму. Тот воспроизводит рисунок по памяти, показывает третьему и т. д. Последний рисунок сравнивается с первым, и обсуждаются искажения.

### **Упражнение «Изображение имен»**

Участникам дается задание:

— Выразительно, используя жесты и движения тела, произнесите свое имя. Аналогичным образом произнесите имена других членов группы, своих близких и т. д., а затем изобразите свои впечатления от произносимых имен на рисунке или в скульптуре.

### **Упражнение «Ведущий и ведомый»**

Участникам дается задание:

— Разделитесь по парам. Ведущий, надев повязку на глаза ведомого, должен подводить его к различным предметам для осязания. Поменяйтесь ролями, а затем отразите свои впечатления от участия в данном упражнении в качестве ведомого на рисунке или в скульптуре.

Это упражнение похоже на игру «Слепой и поводырь», но в ней есть запрет на переговоры во время действия, и освоение пространства ведомым не происходит самостоятельно.

### **Упражнение «Тактильное знакомство»**

Закрыв глаза, участники группы касаются рук, лица или тела друг друга, стараясь запомнить возникающие при этом образы и ощущения, а затем передают их на рисунке или в скульптуре.

### **Упражнение «Эмоции»**

Участникам дается задание:

— Изобразите мимикой и жестами различные эмоциональные состояния или ситуации, а затем передайте вызванные ими ассоциации на рисунке или в скульптуре.

### **Упражнение «Рисунок жестов»**

Участникам дается задание:

— Используя выразительные жесты и разные материалы, передайте различные эмоциональные состояния в виде пятен или линий.

## **Упражнения для педагогов и родителей**

### **Упражнение «Знаете ли вы своих учеников?»**

*Психологический опросник для педагогов:*

1. Сколько ласковых домашних прозвищ своих учеников вы без труда можете назвать?
2. Какие типы воспитания присутствуют в семьях ваших учеников: кто воспитывается в авторитарной семье, кто — в демократической, кто — в либеральной?
3. У кого из ваших учеников есть собственный игровой уголок (или библиотека)?
4. Назовите имена ваших учеников, чьи любимые занятия или хобби вам известны.
5. Сколько детей рассказали вам о своих мечтах, жизненных ожиданиях и планах?
6. Какие из страхов ваших учеников вам известны?
7. Какие формы агрессии характерны для ваших учеников: кто чаще всего проявляет предметную агрессию, кто — словесную, а кто привык во всем винить себя (аутоагрессия)?

8. Сколько вы можете припомнить обидных кличек, употребляемых вашими учениками по отношению друг к другу?

9. Кто из ваших учеников сейчас находится в ссоре?

10. Сколько секретов ваши ученики доверили вам?

#### Обработка результатов

*1-й шаг.* Проверьте правильность записанных вами ответов, поговорив конфиденциально с детьми, родителями, коллегами — учителями, и, ничего не дописывая, вычеркните ошибочные ответы.

*2-й шаг.* Подсчитайте в каждом вопросе количество правильных и ошибочных ответов, а затем переведите это количество в баллы. Более 5 правильных ответов: + 2 балла, от 1 до 4 правильных ответов: + 1 балл; 0 ответов: 0 баллов; от 1 до 4 ошибочных ответов: - 1 балл; более 5 ошибочных ответов: - 2 балла. Просуммируйте с учетом знака ваш общий балл.

*3-й шаг.* Обдумайте и обсудите со своими близкими полученный результат:

— более 15 баллов — вы не только учитель, но и отличный детский психолог, доброй и мягкой души человек;

— 5—14 баллов — вы, вероятно, подходите под определение хорошего, «нормативного» педагога, с которым всем спокойно и надежно: и детям, и родителям, и друзьям;

— 0—4 балла — вы суховаты, и вас, вероятно, дети интересуют меньше, чем ваш учебный предмет или другие виды вашей занятости в школе, то есть вы меньше связаны непосредственно с детьми, чем другие коллеги;

— менее 0 баллов — пожалуйста, будьте поосторожнее с детьми! Что-то мешает вам чувствовать и понимать их, интересоваться ими; не исключено, что помехой являются ваши личные, профессиональные или жизненные неурядицы и проблемы. Решите свои проблемы — и все изменится.

#### **Упражнение «Больны ли вы неврозом?»**

Поскольку мы часто говорим «больное общество», не будет лишним спросить: а не больны ли мы сами, скажем, неврозом — самым распространенным видом нервно-психических расстройств у современного человека? На подобный

вопрос можно ответить утвердительно, если вы согласитесь с большинством следующих высказываний:

1. Легко расстраиваемся, раздражаемся по пустякам, долго не можем прийти в себя.

2. Становимся все более чувствительными, ранимыми и обидчивыми.

3. Все труднее контролируем свои чувства и эмоции, хотя потом и переживаем с чувством вины.

4. Все больше беспокоимся, волнуемся без особых причин, не можем ждать, как обычно, нетерпеливы и непоследовательны в действиях и поступках.

5. Начинаем видеть опасность там, где ее нет, и более чем часто сомневаться в правильности своих решений.

6. Все менее жизнерадостны и активны в новых контактах, воспринимаем многое в мрачном свете, часто ворчим и злимся, как потом нередко оказывается, совсем не по тому поводу.

7. Возникает разлад с самим собой, внутренний конфликт, борьба противоречивых чувств и желаний. В итоге нет привычного внутреннего единства, естественности и уверенности, прежнего самочувствия и работоспособности.

#### Обработка результатов

Если вы полностью можете отнести к себе то, что сформулировано в том или ином пункте, поставьте 2 балла. Если вы частично можете сказать о себе это — 1 балл. Если это вас не касается — 0 баллов.

#### Результат

Сумма в 5—10 баллов свидетельствует о наличии эмоционального стресса, о том, что у вас есть невроз или он будет в ближайшее время.

10—14 баллов — чем скорее вы обратитесь за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту, тем меньше будет в дальнейшем затруднений для вас, ваших детей и близких.

#### **Упражнение «Знаете ли вы своего ребенка?»**

Как определить, здоровы ли ваши дети душевно? Адаптированы ли они? Вот ряд вопросов, которые сами по себе могут быть вам полезны.

1. Легко ли рассмешить вашего ребенка?
2. Как часто он капризничает: реже одного-двух раз в неделю?
3. Ложится ли спать спокойно, не выведя из терпения всех?
4. Все ли он ест, достаточно ли, не капризничает ли при этом?
5. Имеются ли у него друзья, которые хорошо относятся к нему и с которыми он охотно проводит время?
6. Часто ли он выходит из себя?
7. Всегда ли нужно присматривать за ним, быть в курсе его дел?
8. Удастся ли ему ночью спать спокойно?
9. Нет ли у него вредных привычек, действий или навязчивых фантазий?
10. Можете ли вы оставить его одного на время, не опасаясь, что он расстроится так, будто вы покидаете его навсегда?
11. Хорошо ли он ведет себя со сверстниками, не нуждается ли при этом в особом присмотре или контроле с вашей стороны?
12. Нет ли у него каких-либо незначительных страхов?

#### Обработка результатов

Если вы ответили положительно на все вопросы, то можете быть спокойны: ваш ребенок хорошо адаптирован к жизни, хотя полной адаптации, конечно, не бывает. Во всяком случае, больше 8 ответов «да» — это все-таки хорошая адаптация.

Если у вас оказалось много ответов «нет» (больше 8), то это указывает на наличие сложностей адаптации у ребенка. Вам стоит обратиться к детскому психологу или хотя бы самостоятельно понаблюдать за ребенком, поговорить с ним.

Если у вас приблизительно одинаковое количество отрицательных и положительных ответов, то это означает, что у вашего ребенка есть какие-то конкретные проблемы, мешающие ему адаптироваться в некоторых жизненных ситуациях. Что это за проблемы — попробуйте узнать, поговорив со своим ребенком. Возможно, с вашей помощью он сумеет справиться с ними.



### Упражнение «Какой вы родитель?»

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые вы часто употребляете (или вам очень хочется употребить) в общении с вашим ребенком.

1. Сколько раз тебе повторять? (2)
2. Посоветуй мне, пожалуйста. (0)
3. Не знаю, что бы я без тебя делала. (1)
4. И в кого ты только такой уродился?! (2)
5. Какие замечательные у тебя друзья! (1)
6. Ну на кого ты похож(а)! (2)
7. Я в твоё время!.. (2)
8. Ты моя опора и помощник(ца). (1)
9. Ну что за друзья у тебя! (2)
10. О чем ты только думаешь?! (2)
11. Какая ты у меня умница! (1)
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? (1)
13. У всех дети как дети, а ты... (0)
14. Какой ты у меня сообразительный! (1)

Обработка результатов

Подсчитайте сумму цифр в скобках — это ваши баллы.

Результат

Если у вас 5—6 баллов, то вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Такие отношения способствуют развитию и становлению его личности.

7—8 баллов свидетельствуют о намечающихся сложностях в ваших отношениях с ребенком. Возможно, вы не понимаете его проблем, пытаетесь перенести собственную вину за недостатки его развития на него самого.

9—10 баллов — вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя не всегда с вами откровенен. Возможно, его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

### Упражнение «Хорошо ли вы знаете себя?»

Прочитайте приведенные ниже пословицы и отметьте знаком «+» те из них, которые кажутся вам типичными для вас.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.

3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, который первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы — хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты мне — я тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит — гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый — ни одной.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты — избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.

33. Если в тебя швырнули камень — брось в ответ кусок ваты.

34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.

35. Копай и копай без усталости: докопаешься до истины.

Обработка результатов состоит в подсчете количества ваших «плюсов» в каждой из следующих столбцов:

Типы	«Ч»(+)	«А»(+)	«М»(+)	«Л»(+)	«С»(+)
	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35
Сумма (+)	—	—	—	—	—

Наибольшее количество «+» показывает вашу приверженность к одному из перечисленных ниже типов. Если в двух столбцах у вас получилось одинаковое количество баллов, то это значит, что вы склонны использовать оба типа стратегий.

*Содержание типов:*

«Ч» — «*черепаха*» — уход под панцирь, отказ от достижения целей, от участия во взаимоотношениях с окружающими.

«А» — «*акула*» — силовая стратегия выстраивания взаимоотношений в конфликтах — соперничество.

«М» — «*медвежонок*» — «сглаживание углов», желание, потребность в понимании и любви, ради этого успех может быть принесен в жертву.

«Л» — «*лиса*» — стратегия компромисса, готовность отказаться от собственных целей ради сохранения взаимоотношений.

«С» — «*сова*» — высокая ценность взаимоотношений, открытое определение позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремление найти решения, удовлетворяющие всех участников.

## Упражнения для родителей

### Инструкция

◆ Упражнения выполнять стоит только тем, кто действительно хочет научиться чему-то приятному.

◆ Выполнять упражнения можно только в спокойном, доброжелательном, дружелюбном настроении, никуда не торопясь и не отвлекая своих близких от каких-то важных для них дел.

◆ Успех упражнения зависит от того, насколько привычными для вас являются слова «терпеливо», «неустанно», «настойчиво», «оптимистично».

### Упражнение «Послушайте своего ребенка»

Слушание — это психологическая готовность к контакту с другим человеком, настрой на общение, доверие или, наоборот, ирония, скепсис, недоверие. Другими словами, слушание — это ожидание или неожиданное радости от контакта.

1. Чтобы слушание было благоприятным, настройтесь на положительный тон, вспомните, что вы любите своего ребенка!

2. Посмотрите на него и постарайтесь понять:

— Какое у него сейчас настроение?

— Как он внешне выглядит (посмотрите на него «со стороны»)?

— Как он отнесется к возможности поговорить с вами?

3. Подберите фразы, с которых могло бы начаться ваше общение, имея в виду, что эти фразы могут касаться ребенка («Как дела, что у тебя новенького?»), вас («Не мог бы ты мне посоветовать, как поступить?..»), «Я хочу соотнести свои планы с твоими»); быть нейтральными («А что у нас сегодня по телевизору?», «Ты не видел, куда делась наша поваренная книга?»). Помните о поддерживающих репликах типа «да», «понимаю», «интересно», «согласен», «это важно».

4. Остановитесь на той фразе, которая больше других соответствует ситуации, лучше отражает характер ваших взаимоотношений с ребенком, теснее связана с ожидаемым содержанием общения.

5. Дождитесь удобного момента и начинайте «танец». Если ребенок отреагировал благосклонно и настроен поддерживать

разговор, то продолжайте. Если он отнесется к вам настороженно, жестко, недоброжелательно — отступите, не роняя своего достоинства. Ребенок оценит ваш жест и позже сделает свое «па». А сейчас не настаивайте на контакте, отойдите, ждите более удобного момента.

6. Пока ребенок говорит, настройтесь на сочувствие, понимание или симпатию. Думайте о нем только хорошо. Обратите внимание на его внешнюю реакцию, следите за его тоном и стилем «отзыва». Фиксируйте проявление его эмоций и чувств.

7. Подкрепляйте свое слушание речевыми («Я могу тебе помочь?», «Хочешь, сделаем это вместе?» или просто: «Понимаю», «Мне тоже это знакомо») и неречевыми (улыбка, приветливый жест, кивок головой, внимательный подбадривающий взгляд) средствами.

### **Упражнение «Найдите резервы контакта с ребенком»**

Поиск резервов контакта — это выявление общих интересов или «фона общего опыта», не только облегчающих установление контакта, но и способствующих его поддержанию, позволяющих успешно развивать, сохранить установленный контакт.

1. Попробуйте с помощью наблюдения определить и даже письменно зафиксировать индивидуальную манеру «слушания» и «говорения» вашего ребенка. Пусть он на время станет предметом вашего изучения.

2. Определите, какие особенности воспитания ребенок явно усвоил, а какие нет. Зафиксируйте только те, которые он усвоил. Ведь именно они будут определять его индивидуальный стиль поведения у окружающих.

3. Попробуйте предположить, какой стиль знакомства он предпочитает, считает наиболее приемлемым или удобным для себя.

4. Попробуйте подобрать из своего арсенала моделей знакомства или вступления в контакт такую, которая ближе всего соответствует стилю знакомства вашего ребенка. Попробуйте эту модель при общении с ребенком, но при этом обязательно ведите себя естественно.

5. Обратите внимание на содержание вашего общения в тот момент, когда, как вы чувствуете, ваша модель затрагивает интересы ребенка, причем он ведет себя естественно, ему такое общение нравится. Зафиксируйте то, о чем вы разговаривали, — это и есть ваши общие с ребенком интересы.

6. Попробуйте вновь вернуться через какое-то время к этому содержанию, но расширив круг общих интересов. Для этого продолжайте вести себя естественно, но добавьте больше эмоций, непосредственности, искренности, заинтересованности. Следите, в какие моменты ребенок будет в наибольшей степени проявлять встречный интерес, а когда отдаляться от вас.

7. Продолжайте общение с ребенком в направлении его общих с вами интересов, подкрепляя свое поведение невербально, то есть вызывая его положительный отклик на ваши движения, жесты, позы, выражения лица, тон голоса, взгляд.

Время от времени оценивайте эффективность применяемой вами технологии, пытайтесь взглянуть на себя и на меняющиеся взаимоотношения со стороны. Результаты могут оказаться совершенно неожиданными, но в любом случае полезными.

### **Упражнение «Без оценочных суждений»**

Постарайтесь отучиться всюду и везде навязывать свое мнение, выносить оценку своему ребенку, его высказываниям, намерениям, предпочтениям, делам и отношениям. Ведь ваши с ребенком мнения и оценки могут не совпадать, тогда их постоянное навязывание с вашей стороны нарушает контакт, портит настроение вам и ребенку.

1. Настройтесь на легкую беседу с ребенком, выбрав для этого наиболее удобный и приятный для вас способ ведения разговора; продумайте конкретные приемы вступления в контакт.

2. Найдите простой повод или случай для завязывания контакта. Продумайте его уместность и своевременность.

3. Вступите с ребенком в контакт и поговорите с ним о погоде, об искусстве, о прочитанной книге, о телепередаче, даже об успехах или общих знакомых. Но не навязывайте

вайте ему своего мнения и своих оценок. Не разрешайте себе смеяться над его суждениями.

4. Если ваш ребенок пытается сам высказать резкие суждения или категорические оценки, старайтесь на них не реагировать. Промолчите. Переведите разговор на другую тему.

5. Если ребенок ведет себя сдержанно или уклоняется от контакта, не пытайтесь навязывать ему свое общество. Не упорствуйте. Подождите другого случая.

6. Если ребенок не уклонился и разговаривал с вами, то вежливо и любезно поблагодарите его за проведенную беседу, даже если она была не очень долгой и обстоятельной.

7. Обсудите с ребенком впечатления от деликатности и скромности в беседе по сравнению с проявлениями бесцеремонности и хамства. Сделайте выводы — каждый для себя. Обдумайте последствия своих выводов.

### **Материалы, дополняющие психопрофилактическую деятельность психологов и педагогов**

#### *Признаки и симптомы возможного употребления наркотиков вашим ребенком*

*Физиологические признаки:*

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная, несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

*Поведенческие признаки:*

- беспричинное возбуждение, вялость;
- повышенная работоспособность;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;

- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;
- бессонница;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- повышенная утомляемость;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше был близок;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды, видео- и аудиотехники;
- частые телефонные звонки;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересными;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида;
- склонность к прослушиванию специфической музыки;
- проведение большей части времени в компаниях асоциального типа.

*Очевидные признаки:*

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свернутые трубочкой;
- пластиковые карты с белым налетом по краям;
- маленькие ложечки с темным пятном на внешней стороне;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пачки лекарств снотворного или успокоительного действия;
- папиросы «Беломор» в пачках из-под сигарет.

*Памятка родителям от ребенка*

- Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
- Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите.



Я хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю вас.

— Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.

— Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.

— Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях оставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.

— Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить. Это может поколебать мою веру в вас.

— Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто разозлить вас.

— Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, как вы поступили со мной.

— Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксоисой» и «нытиком».

— Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам, а то у меня войдет в привычку использовать вас в качестве прислуги.

— Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.

— Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с вами заодно пропадает. Лучше, если вы попытаетесь это сделать позднее.

— Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

— Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки — смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

— Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

— Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда вы сами можете сказать о себе то же самое.

— Не используйте информацию, которую я вам доверил, в качестве упрека. Я перестану рассказывать вам о своих ошибках.

— Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

— Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.

— Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

— Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

— Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.

— Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

— Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

— Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

— Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

— Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения. Но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

— Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.

— И, кроме того, помните, что я вас люблю. Пожалуйста, ответьте мне любовью...

### *Выслушай меня*

Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал(а),  
Ты, начиная давать советы,  
Не делаешь то, о чем я прошу тебя.  
Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал(а),  
Ты, отвечая, что я не должен этого чувствовать,  
Вытаптываешь ростки моих чувств.  
Когда я прошу, чтобы ты меня выслушал(а),  
Ты, чувствуя своим долгом решить мою проблему,  
Подводишь меня — пусть это звучит странно.  
Слушай же! Все, что мне нужно, —  
Только выслушать меня,  
Не разговаривая и не делая что-то для меня,  
Просто выслушать меня.  
Я и сам могу себе помочь, я не беспомощен,  
Может быть, я обескуражен и запинаюсь,  
Но я не беспомощен.  
Когда ты делаешь что-нибудь за меня  
То, что я могу и должен делать сам,  
Ты содействуешь моему страху и нерешительности.  
Когда ты поймешь, что эти чувства мои,  
Даже если они непонятные,  
Тогда я перестану тебя убеждать  
И смогу начать разбираться,  
Отчего у меня такие непонятные чувства.  
И когда мне станет ясно,  
Откуда эти чувства произошли,  
Мне не нужно будет никаких советов.  
Непонятные чувства приобретают смысл,  
Когда мы проникаем в их происхождение,  
Наверное, поэтому молитва нам иногда помогает.  
Бог безмолвен, и он не дает советов  
И не старается исправить нашу ситуацию.

Он слушает и дает нам возможность  
Самим решать свои проблемы.  
Так, пожалуйста, выслушай меня!  
И если ты тоже хочешь высказаться,  
Подожди своей очереди, и я выслушаю тебя.

(Записано со слов психотерапевта из США  
Лизы Гастинг, адаптировано К. С. Лисецким)

### *Интервью с родителями*

Д о п о л н и т е л ь н а я   и н ф о р м а ц и я: структура семьи (состав семьи, возраст членов семьи, место работы или учебы, занимаемая должность, образование, трудовая или общественная деятельность).

1. Как бы вы могли охарактеризовать психологический климат в вашей семье?

2. Как вы думаете, с чем связана сложившаяся ситуация?

3. Что, на ваш взгляд, удалось сформировать положительного или отрицательного в личностных качествах ребенка?

4. Какие требования вы предъявляете своему ребенку?

5. Как вы думаете, как оценивает ребенок ситуацию, складывающуюся в семье, как относится к ней?

6. Охарактеризуйте его стиль общения. Испытывает ли он трудности в общении?

7. Какие трудности вы испытываете в общении с ребенком? А как вы думаете, какие трудности испытывает он в общении с вами?

8. Как он взаимодействует / контактирует с другими?

9. Поддается ли он влиянию других, легко ли подчиняется мнению окружающих?

10. Появились ли в его жизни новые, подозрительные друзья, общение с которыми происходит в основном наедине?

11. Понятен ли вам их язык или общение происходит непонятными, «закодированными» фразами?

12. Стремится ли ваш сын (дочь) к уединению чаще, чем раньше?

13. Можете ли вы сказать, что в ребенке появилась всевозрастающая скрытность (перестает интересоваться внутрисемейными проблемами)?

14. Изменился ли его интерес к учебе или прежним увлечениям?

15. Что больше всего волнует, тревожит (напрягает) вас в поведении вашего сына (дочери)?

16. Можете ли вы назвать его взрослым? Что позволяет вам так говорить?

17. Как вы помогаете или мешаете ему взрослеть? Приведите, пожалуйста, примеры.

18. Каким образом он реагирует на стрессовую ситуацию или перегрузки? Приведите примеры.

19. Можете ли вы сказать, что он стал более агрессивен? В каких ситуациях?

20. Как часто меняются его настроение и поведение без особых причин в течение дня?

21. Замечали ли вы изменения его состояния: заторможенность (до сонливого состояния) или излишнюю двигательную активность, говорливость?

22. Возросла ли у него потребность в деньгах, обоснованная явно надуманными причинами?

23. Пропадали ли в последнее время деньги или вещи из вашего дома?

24. Может быть, появились вещи (одежда, украшения), которые явно «не по карману» вашему ребенку?

25. Стремится ли он к получению новых ощущений, удовольствий?

26. Что вы хотели бы изменить в отношениях с сыном (дочерью)?

27. Как вы считаете, как этого можно добиться?

### *Интервью с учителем*

Д о п о л н и т е л ь н а я   и н ф о р м а ц и я: структура класса (состав класса, соотношение мальчиков и девочек, возраст учеников, хобби (и другие интересы) учеников, участие класса в жизни школы, общественная, спортивная и другая деятельность).

1. Как бы вы могли охарактеризовать психологический климат в вашем классе? А в школе в целом?

2. Как вы думаете, с чем связана сложившаяся ситуация?

3. Какие требования к ученикам предъявляются в вашей школе?
4. Какое поведение подростка поощряется учителями / его ровесниками в школе?
5. Ваш ученик участвует в жизни школы? Чем он занимается?
6. Переходил ли он из одной школы в другую? Сколько раз? Когда в последний раз?
7. Он входит в категорию «группа риска»? По каким критериям? Почему вы так решили?
8. Изменился ли его интерес к учебе или прежним увлечениям?
9. Что больше всего волнует, тревожит (напрягает) вас в поведении ученика?
10. Есть ли другие люди, которые считают так же, как вы? Кто они?
11. Каким образом подросток реагирует на стрессовую ситуацию или перегрузки?
12. Можете ли вы сказать, что он стал более агрессивен? В каких ситуациях?
13. Как часто меняется его настроение в течение дня?
14. Меняется ли резко его поведение в течение дня?
15. Замечали ли вы изменения его состояния: заторможенность (до сонливого состояния) или излишнюю двигательную активность, говорливость?
16. Меняется ли временами координация его движений?
17. Замечали ли вы у него проблемы с деньгами — долги, игры, споры на деньги, воровство и т. п.?
18. Охарактеризуйте его стиль общения. Испытывает ли он трудности в общении?
19. Как он взаимодействует / контактирует с другими?
20. Поддается ли он влиянию других, легко ли подчиняется мнению окружающих?
21. Какова его роль в классе, компании (всегда первый, вечный помощник, всех и все критикующий и т. д.)?
22. Какой статус он занимает (лидер, популярный, отверженный)?
23. Делает ли он попытки изменить ситуацию или воспринимает ее как неизбежное?

24. Есть ли кто-нибудь, кто помогает или мешает ему в этом (родители, друзья, вы)?

25. Стремится ли он к получению новых ощущений, удовольствия?

### *Интервью с подростком*

*Дополнительная информация*

*Внешний вид подростка:* опрятность, аккуратность.

*Выражение лица:* живая, подвижная мимика / амимия, «мумияобразность».

*Имя (кличка, прозвище):* индикатор взрослости высказываний, способности трезво рассуждать, а также свидетельство о принадлежности подростка к какой-либо субкультуре.

*Вербальные проявления:* обилие «сленговых» выражений, повышенная интонация, срывающаяся на крик, или, наоборот, тихий голос с хрипотцой.

*Общее поведение:* зажатость / раскрепощенность, излишняя говорливость.

Общее соответствие внешнего вида, речи, позы и общего впечатления от подростка.

1. Ты счастливый (довольный жизнью) человек? Почему?
2. А большинство окружающих (друзья, родители, учителя)? Как тебе кажется, почему так получается?
3. Большинство твоих знакомых старше, взрослее тебя?
4. Ты взрослый? Откуда ты знаешь? Кто тебе об этом сказал?
5. Что ты понимаешь под взрослостью?
6. Вокруг тебя есть люди, помогающие или мешающие тебе взрослеть? Кто они? Как они это делают?
7. Среди твоих знакомых (друзей) есть те, кто употребляет наркотики?
8. Что ты знаешь о них?
9. Это интересная для тебя тема для разговора?
10. Знаешь ли ты, как выглядит человек в состоянии наркотического опьянения?
11. Ты владеешь языком (сленгом) людей, употребляющих наркотики?
12. Как ты считаешь, так разговаривают все подростки или только те, кто употребляет наркотики?

13. Кто, на твой взгляд, выглядит взрослее: тот, кто курит и употребляет алкоголь или наркотики, или тот, кто этого не делает? Почему ты так считаешь?

14. А кто не выглядит, а по-настоящему взрослее?

15. Какая из поговорок больше подходит тебе: «Тише едешь — дальше будешь», «Довольствуйся малым» или «Хочу все и сразу»?

16. Тебя легко вывести из себя, выбить из колеи?

17. Как ты обычно ведешь себя в неопределенных ситуациях? Приведи примеры.

18. Как ты понимаешь, что не ошибаешься в жизни?

19. Что ты делаешь, если все-таки ошибся?

20. Как ты считаешь, чем наркоманы отличаются от других людей? Что они приобретают, а что теряют?

21. У кого из них больше свободы, а у кого — иллюзии свободы? У кого больше возможностей в жизни?

22. Ты бы хотел(а), чтобы твои дети (родители) принимали наркотики?

### *Интервью со студентом*

*Дополнительная информация*

*Внешний вид студента:* опрятность, аккуратность.

*Выражение лица:* живая, подвижная мимика / амимия, «мумияобразность».

*Имя (кличка, прозвище):* индикатор взрослости высказываний, способности трезво рассуждать, а также свидетельство принадлежности подростка к какой-либо субкультуре.

*Вербальные проявления:* обилие «сленговых» выражений, повышенная интонация, срывающаяся на крик, или, наоборот, тихий голос с хрипотцой.

*Общее поведение:* зажатость / раскрепощенность, излишняя говорливость.

Общее соответствие внешнего вида, речи, позы и общего впечатления от студента.

1. Ты счастливый (довольный жизнью) человек? Почему?

2. Ты уверен, что поступил учиться туда, куда надо?

3. Как ты понимаешь, что не ошибаешься в жизни?



4. Что ты делаешь, если все-таки ошибся?
5. А большинство окружающих (друзья, родители, муж / жена)? Как тебе кажется, почему так получается?
6. Как ты считаешь, про твоих знакомых (друзей) можно сказать, что они взрослые люди?
7. Ты взрослый человек? Откуда ты знаешь?
8. В чем для тебя выражается взрослость?
9. Вокруг тебя есть люди, помогающие или мешающие тебе взрослеть? Как они это делают?
10. Среди твоих знакомых (друзей, одноклассников) есть такие, которые употребляют наркотики?
11. Наркотики — интересная для тебя тема?
12. Ты владеешь языком (сленгом) людей, употребляющих наркотики?
13. Как ты считаешь, так разговаривают все молодые люди или только те, кто употребляет наркотики?
14. Чем ты отличаешься от школьника-выпускника?
15. Считаешь ли ты, что взрослее выглядит тот, кто курит и употребляет алкоголь или наркотики?
16. А как ты сейчас думаешь, кто по-настоящему взрослее?
17. На кого ты больше похож — на подростка или взрослого человека?
18. Какие качества их различают?
19. Какие отношения ты строишь с близкими людьми, друзьями?
20. Каков твой статус в группе?
21. Какая из поговорок больше подходит тебе: «Тише едешь — дальше будешь», «Довольствуйся малым» или «Хочу все и сразу»?
22. Тебя легко вывести из себя, выбить из колеи?
23. Как ты обычно ведешь себя в неопределенных ситуациях? Приведи примеры.
24. Как ты считаешь, чем наркоманы отличаются от других людей? Что они приобретают, а что теряют?
25. У кого из них больше свободы, а у кого — иллюзии свободы? У кого больше возможностей в жизни?
26. Ты бы хотел(а), чтобы твои дети принимали наркотики?

## **Активные игры и упражнения для подготовки психологов и детей к работе в интерактивной технике «Форум-театр»**

### **Игра «Кот и мышь»**

Группа делится на подгруппы по три человека; два человека остаются не задействованными. Подгруппы из трех человек равномерно распределяются по аудитории так, чтобы между ними можно было пробежать; они неподвижно стоят на месте, взяв человека посередине под руки. Двое не задействованных игроков распределяют роли — «кот» и «мышь». Они начинают играть в догонялки, бегая между подгруппами из трех человек. Когда мышь устанет, она может присоединиться к одной из подгрупп, взяв человека, стоящего с краю, под руку, и тогда человек, стоящий с другого края подгруппы, становится «мышью» и убегает от преследующего ее «кота». Если «кот» поймает «мышь», они обмениваются ролями.

### **Игра «Мышь и кот»**

Все, как и в предыдущей игре, но когда «мышь» присоединится к одной из подгрупп, взяв человека, стоящего с краю, под руку, человек, стоящий с другого края подгруппы, становится еще большим «котом» и устрашающе шипит, гоняясь за предыдущим «котом», только что ставшим «мышью».

### **Игра «Храброе сердце и доктор Замри»**

Один член группы становится доктором Замри и выходит из комнаты. Оставшаяся группа выбирает человека, который станет Храбрым сердцем. Возвращается доктор Замри, и начинается игра в салки. Если доктор Замри прикоснется к кому-то, этот человек застывает в позе, в которой он находился в момент прикосновения. Его может «разморозить» только Храброе сердце, прикоснувшись к нему.

### **Игра «Зеркальное отражение»**

Один человек становится доктором Замри. Он прикасается к людям, которые должны застыть в позе, в которой они находились в момент прикосновения. «Замороженные» люди

могут быть «разморожены» теми участниками, которые все еще могут свободно передвигаться, если те создадут зеркальное отражение позы застывшего игрока.

### **Игра «Салки в треугольниках»**

Участники распределяются в группы по четыре человека. Трое из них держатся за руки, образуя треугольник, а четвертый может свободно передвигаться. Все они выбирают себе цель — одного игрока из другого треугольника. Четвертый игрок каждой группы пытается дотронуться до «цели», в то время как две другие «границы» треугольника пытаются ему помешать и защитить своего игрока.

### **Игра «Защитник в салках»**

Один участник становится водящим и начинает гоняться за остальными. Когда водящий прикасается к другому игроку, тот становится водящим, а предыдущий «нападающий» превращается в защитника и пытается стать между водящим и его «жертвами». К этому защитнику нельзя прикасаться, пока он снова не станет обычным игроком.

### **Игра «Салки с хвостиками»**

Каждому игроку прикрепляется на спину или привязывается к поясу платок, ленточка или т. п. — «хвостик». В этом соревновании каждый выполняет роль водящего. Задача водящих — увидеть, кто может отобрать наибольшее количество «хвостов» у других участников. Если игрок теряет свой «хвост», он выбывает из игры. Участники могут защищать свои «хвосты», убегая или уворачиваясь от преследователя.

### **Игра «Великаны, кародеи, гномы»**

Это командная игра, подобная игре «Камень, ножницы, бумага». Группа делится на две команды, и каждая из них самостоятельно решает, будут они великанами, чародеями или гномами. Две команды становятся в две линии лицом друг к другу и по команде одновременно делают жест и произносят звук, характерный для их роли. Вся группа заранее договаривается о значении этих жестов. Команда, которая проигрывает, должна бежать к своему «дому», прежде чем ее догонит другая команда. Цель команды-победите-

ля — прикоснуться к максимальному количеству игроков другой команды, которые впоследствии присоединяются к команде-победителю.

Жесты и звуки для:

*великанов*: руки вверх и воинственный клич;

*чародеев*: шипя, одна рука впереди, пальцы растопырены;

*гномов*: ворча, пригнуться к земле со скрюченными пальцами.

Приоритет силы:

великаны побеждают чародеев;

чародеи побеждают гномов;

гномы побеждают великанов.

Можно выбрать другие характеристики персонажей. Например:

социальные работники, молодежь и полиция;

дети, учителя и родители;

пожарные, полиция, скорая помощь;

актеры, режиссеры, технические работники.

### **Игра «Мяч в полотенце»**

Эта игра похожа на волейбол (потребуется сетка или веревка). Участники становятся по парам, используя полотенце для перебрасывания мяча через сетку. Количество подач между игроками одной команды не должно быть больше трех раз, прежде чем мяч перейдет по другую сторону сетки.

### **Игра «Найди группу»**

Группа свободно и непрерывно перемещается по аудитории.

Ведущий объясняет, что он назовет цифру, и это будет обозначать, что все присутствующие должны будут сформировать группы из такого количества человек. Можно экспериментировать с большими и маленькими числами.

Группам даются несложные задания: создать застывший образ, узнать имена всех членов группы, всем одновременно сесть на один стул и т. д.

Группы могут быть сформированы по цвету глаз, знаку зодиака, месту в семье (старшие, младшие, средние, единственные) и т. д.

### **Игра «Заполните пространство»**

Группа свободно и непрерывно перемещается по аудитории. Ведущий говорит: «Остановитесь и разойдитесь по аудитории так, чтобы охватить как можно большее пространство. А сейчас дотроньтесь до двух других людей».

Затем ведущий снова приглашает всех перемещаться по аудитории и повторяет задание, но прикоснуться нужно уже к большему количеству человек.

### **Игра «Бомба и щит»**

Группа свободно и непрерывно перемещается по аудитории. Ведущий просит каждого выбрать двух человек из группы, но не говорить, кто это. Один из них будет «бомбой», а другой «щитом». Далее всех просят передвигаться так, чтобы ваш «щит» находился между вами и вашей «бомбой». Через несколько минут ведущий произносит: «Бах!» Это обозначает, что все «бомбы» взорвались. Затем ведущий спрашивает, кому удалось не подорваться, находясь за своим «щитом». Дотрагиваться до своего «щита» нельзя, нужно постоянно передвигаться вместе с ним таким образом, чтобы он защитил вас от «бомбы».

### **Игра «Мафия»**

Один из участников игры становится «убийцей». Этот выбор может быть сделан посредством жребия — карточки из бумаги в шляпе, одна из которых имеет особую метку. Каждый из игроков вытягивает одну карточку, никому ее не показывает и прячет в карман. Если группа будет играть в эту игру снова, карточки следует вернуть.

Другой способ жеребьевки состоит в следующем. Все участники становятся в круг, повернувшись спиной к центру круга, глаза закрыты. Ведущий в кругу дотрагивается до спины или плеча одного из игроков. Это означает, что данный игрок становится «убийцей». Иногда проще выбрать «убийцу» ведущему, чем ждать, когда будут желающие играть эту роль. Задача «детектива», который может быть выбран при помощи жеребьевки либо назначен ведущим, — заметить, кто из игроков «убийца». Когда «детектив» и «убийца» уже выбраны, вся группа за исключением «детектива»

свободно ходит по аудитории. «Убийца» смотрит в глаза игроку, подмигивает ему. Это означает, что этот игрок уже «мертв». Человек, которого «умертвили», считает в уме до трех и тихо «умирает» или по своему желанию разыгрывает сцену «умирания». «Детектив» выдвигает обвинения против «убийцы» тогда, когда он уверен, кто это. «Детективу» разрешается допустить два ложных обвинения. Если третье обвинение снова ошибочно, то «убийца» победил.

В данной игре возможен отказ от выполнения, и в этом случае она имеет большой потенциал его обсуждения.

### **Игра «Вампиры»**

Это игра с закрытыми глазами. Каждый игрок должен скрестить руки, прикрыть свои локти ладонями, закрыть глаза и осторожно ходить по аудитории таким образом, чтобы никого не ушибить. Ведущий слегка нажимает на шею одного из игроков — тот превращается в «вампира». «Вампиры» протягивают руки вперед и, не открывая глаз, начинают искать новые «жертвы». Когда «вампир» нащупал человека, он слегка сдавливает его шею. Так этот игрок превращается в нового «вампира». Когда человек чувствует, что его превращают в «вампира», он должен произнести «крик привидения».

«Вампиры» ходят по аудитории в поиске новых жертв. Но если их настигает другой «вампир» и сдавливает шею, то тот игрок, которого «душили», снова становится человеком и в знак этого издает вздох облегчения, прикрывает ладонями локти и продолжает играть как обычный участник.

### **Игра «Выбери точку»**

Группа свободно и непрерывно перемещается по аудитории. Ведущий просит каждого определить точку на полу и запомнить ее.

Затем он дает задание каждому игроку выбрать одного человека, но не показывать, кто это. Когда ведущий скажет: «Вперед!», каждый игрок должен мягко, нежно и без агрессии отвести выбранного им человека к своей точке на полу.

### **Игра «Предыдущее название»**

Группа свободно и непрерывно перемещается по аудитории. Каждый из игроков называет предмет, который он видит на своем пути, именем предыдущего предмета. Например, только что он видел стул, а потом повернул голову и заметил картину. Он называет картину стулом. Если следующим на пути ему встречается человек, он не называет его имени, а говорит «картина».

### **Игра «Цепочка "День рождения"»**

Всех игроков просят построиться в одну линию по датам дней рождения — от 1 января до 31 декабря. Все это должно происходить в полной тишине.

### **Упражнение «Тупюз»**

Группа разделяется на пары. Один человек из каждой пары держит свою ладонь с растопыренными пальцами на расстоянии 20 сантиметров перед лицом второго. Они не спеша передвигаются по аудитории. Задание каждой пары — гармонично следовать друг за другом так, чтобы лоб «гипнотизируемого» человека находился на уровне раскрытых пальцев руки «гипнотизера», а подбородок — на уровне подушечки ладони, при этом необходимо постоянно соблюдать заданное расстояние. «Гипнотизер» должен не совершать слишком резких движений, но и не упрощать задачу партнера; его цель — придумывать интересные направления, увлекая за собой напарника.

### **Упражнение «Рука на спине»**

Группа работает в парах. Один человек из каждой пары кладет свою ладонь на спину другого игрока. Его задача — не оторвать руку от партнера в то время, как тот будет передвигаться по аудитории.

Вариант: всё, как и прежде, но спина следует за рукой. Можно поэкспериментировать с рукой на голове или ладонью к ладони.

Во всех вариантах ведущий должен осознавать свою ответственность за безопасность другого игрока.

### **Упражнение «Три дуэли»**

Группа работает в парах.

1. Игроки становятся лицом друг к другу, каждый кладет ладони на свои колени, быстро меняя местоположение рук: правая рука — на правом колене, левая — на левом, потом наоборот. Делать это нужно постоянно. Цель каждого игрока — дотронуться до колен соперника, одновременно защищая свои.

2. Каждый игрок стоит на одной ноге. Менять ногу можно в любой момент, но стоять нужно обязательно только на одной ноге. Игроки пытаются дотронуться до ног друг друга, при этом защищая свои колени от прикосновений соперника.

3. Игроки становятся лицом друг к другу, одна рука за спиной, другая впереди, указательный палец оттопырен подобно мечу. Каждый пытается дотронуться до руки соперника, спрятанной за спину, при этом прячет свою руку.

### **Упражнение «Рукопожатие с закрытыми глазами»**

Каждая пара пожимает друг другу руки и застывает в таком положении. Потом каждый игрок закрывает глаза и делает 5 шагов назад, не меняя положения руки. Не открывая глаз, нужно сделать 5 шагов вперед и убедиться, соединятся ли руки в рукопожатии. Можно экспериментировать с 10 шагами, а потом и с 20.

### **Упражнение «Монстр над твоей головой»**

Все работают в парах. Каждая пара усваивает две роли: рассказчика и слушателя. После первого раунда они меняются ролями, чтобы каждый мог попробовать себя в обеих ролях. Слушатель стоит, не поднимая головы, рассказчик в ужасающих деталях описывает воображаемого монстра, нависшего над головой партнера. Каждому из них предоставляется шанс «попугать» другого.

### **Упражнение «Поймай своего партнера»**

Один из партнеров падает назад в руки второго. Его задача — поймать первого партнера.



### **Упражнение «Один-два — хлоп!»**

Группа работает в парах. Сначала пары несколько раз поочередно считают до трех. Потом их просят заменить счет «один» звуком и движением и продолжить счет, используя это нововведение. Затем движением и звуком нужно заменить счет «два», а потом и «три». Пары продолжают поочередно «считать» до трех, используя только звуки и движения.

Эту игру можно продолжать до любого нечетного числа, используя слова и фразы вместо звуков и движений. Постепенно можно создавать небольшие повторяющиеся сценки и использовать их по случаю в качестве катализатора при обсуждении повторяющихся моделей поведения во взаимоотношениях.

### **Упражнение «Нежные прикосновения»**

Группа работает в парах.

Каждый участник определяет для себя и репетирует на своем партнере серию «нежных прикосновений» (около семи разных движений).

Ведущий предупреждает участников, что эти движения не должны быть дискомфортны или неприятны другому участнику пары и должны быть равномерно распределены по всему телу с головы до ног.

Парам дают время отработать последовательность движений так, чтобы они хорошо ее запомнили.

Затем пары просят продемонстрировать свои навыки одновременно. Ведущий подчеркивает, что каждый участник должен пытаться продолжить свою программу, не обращая внимания на действия своего партнера.

Потом всю группу просят поменяться партнерами, продемонстрировать свои программы под разную музыку и т. д.

Затем группа разделяется на команды по три участника. Игроки продолжают демонстрацию своих программ с любым человеком из тройки — с тем, кто быстрее подвернется под руку.

Затем команды становятся больше. В заключение можно играть всей группой вместе.

### **Игра «Юрта, или Звездный круг»**

Количество человек в группе должно быть четным. Ведущий называет число для каждого игрока: 1—2, 1—2 и т. д. дальше по кругу. Все берутся за руки и растягивают круг насколько возможно. Держаться за руки следует крепко. Участники под номером 1 нагибаются внутрь круга, участники под номером 2 — наружу. Далее все становятся ровно, и направление наклона меняется: 1 — наружу, 2 — внутрь. Все это должно происходить медленно, осторожно и синхронно. Участников необходимо предупредить о важности поддержания баланса.

### **Игра «Произнеси имя»**

Вся группа становится в круг, один человек посередине. Чтобы выбраться из круга, человек, находящийся в кругу, должен три раза произнести имя одного из стоящих в кругу, прежде чем тот успеет сказать свое имя хотя бы один раз. Если человек, который находится в кругу, выигрывает, то он меняется местами с тем игроком, чье имя успел сказать быстрее.

### **Игра «Три амиго»**

Группа становится в круг. Воображаемый шар энергии передают по кругу посредством мимики и жестов, выкрикивая: «Юх-у-у!» во время передачи шара. Направление передачи шара может быть изменено, если игрок крикнет: «Мне? Нет!» и перебросит воображаемый шар через круг, указывая на одного из игроков, стоящих напротив, и говоря: «Три амиго!» Человек, на которого указали, и двое по обе стороны от него изображают трех мексиканцев в сомбреро, играющих на гитарах. Человек посреди «троицы» затем выкрикивает: «Юх-у-у!» и передает шар энергии дальше по кругу.

### **Игра «Посмотри в глаза»**

Группа становится в круг. Все смотрят на точку на полу посреди круга. По команде ведущего все поднимают головы, и каждый смотрит в глаза своему потенциальному партнеру. Если чьи-то глаза встретились, то оба этих участника

выходят из круга и создают пару. Так продолжается до тех пор, пока все не найдут себе пару.

### **Игра «Назови мое имя»**

Группа становится в круг. Ведущий начинает игру: внимательно смотрит в глаза человеку, стоящему внутри круга. Этот человек называет имя ведущего, и тот начинает медленно идти к нему. Участник, которому посмотрели в глаза, в свою очередь устанавливает визуальный контакт с другим игроком, стоящим в кругу. Этот игрок произносит имя человека, который посмотрел ему в глаза и начинает не спеша идти к нему.

Визуальный контакт устанавливается постепенно и постоянно, образуя цепочку. Если это задание становится слишком легким, то игроки могут попробовать бежать, а не идти друг к другу.

### **Игра «Жонглирование»**

Группа становится в круг. У ведущего есть несколько мячей для жонглирования. Он бросает мяч кому-нибудь из круга и просит перебросить его любому другому участнику и потом поднять руку. Инструкция группе заключается в следующем. После того как участники бросают мяч, они поднимают руку. Любой может бросать мяч человеку с поднятой рукой или ведущему, пока ведущий не станет последним человеком, не поднявшим руки. Затем группа может использовать несколько мячей одновременно. Теоретически группа может работать с количеством мячей, равным количеству участников, но для этого необходима хорошая практика.

### **Игра «Обмен местами»**

Группа, состоящая из четного количества человек, располагается на стульях, стоящих в форме круга. Каждому участнику присваивается номер по ходу круга: 1, 2, 3, 4... и так до половины круга; второй половине круга тоже присваивается номер начиная с единицы. Каждый участник должен найти свое число в другой половине круга. Вся группа закрывает глаза, и игроки из обеих половин круга одновременно обмениваются местами.

### **Игра «Ритмичный круг»**

Группа становится в круг. Ведущий приглашает одного из игроков и располагает его лицом к его соседу внутри круга. Игрока просят придумать ритмичную, легко запоминающую мелодию и обучить ей своего партнера, который должен постоянно ее повторять. Когда автор уверен, что партнер запомнил мелодию, он переходит к следующему игроку и обучает его эти мелодии, и так далее по кругу. В то время как он обучает своим мелодиям, ведущий приглашает следующего человека, который был обучен первым, и тот становится лицом к своему соседу и обучает того своей мелодии, продолжая делать это по кругу. За ним следуют третий, четвертый и т. д. Каждый участник, если только он в данный момент не обучает кого-то сам, должен повторять последнюю предложенную ему мелодию, пока его не обучили новой.

### **Игра «Стеклянная кобра»**

Группа становится в круг. Каждый участник придумывает тихую мелодию, которую он способен воспроизводить на протяжении длительного времени. Он обучает этой мелодии своих двух соседей, стоящих справа и слева, а те в свою очередь обучают его своим мелодиям. Все члены группы берутся за руки и запоминают ладони своих соседей. Затем все закрывают глаза, скрещивают руки, покрывают локти ладонями и спокойно ходят по комнате. Когда все участники равномерно распределились по комнате, ведущий подает сигнал, и все начинают воспроизводить свою мелодию, одновременно прислушиваясь к звукам вокруг и пытаясь распознать мелодии своих соседей. Цель игры — расположиться по кругу в том же порядке, что и в начале игры. Когда вы находите одного из своих соседей, вы проверяете, знакомы ли вам его ладони, и продолжаете воспроизводить свою мелодию таким образом, чтобы другой ваш сосед смог найти вас. Участники могут открыть глаза только в том случае, если они держат за руки обоих соседей.

### **Игра «Действие под настроение»**

Участник придумывает простое движение и начинает воспроизводить его с помощью мимики и жестов. Группа пред-

лагает различные стили или настроения, в которых можно выполнять данное движение. Ведущий предлагает автору движения воспроизвести его в трех разных стилях.

### **Игра «*Марионетка и рассказки историй*»**

Два человека придумывают историю: каждый из них по очереди говорит по предложению. Участник, играющий роль «марионетки», синхронно воспроизводит их историю с помощью мимики и жестов. Когда «марионетка» изобразила то, что сказал первый игрок, она поворачивается ко второму и спрашивает: «А что случилось дальше?», и второй рассказчик продолжает историю.

### **Игра «*Импровизация*»**

Большая группа делится на маленькие, цель которых — создание небольшой импровизации. Они должны знать, о чем она, и могут репетировать ее, используя обычный диалог. Во время представления им разрешается использовать только одно слово, но повторять его сколько угодно.

Цель игры — рассказать историю с помощью различных драматургических приемов, не используя диалог, а только одно слово.

Другой вариант игры: каждый персонаж использует свое слово.

### **Игра «*Вестсайдская история*»**

Группа делится на две части, и участники выстраиваются в две линии лицом друг к другу. Игрок, стоящий в конце одной из линий, выходит вперед и становится в центре лицом к своему ряду. Он начинает воспроизводить ритмичный звук и показывать движение. Его группа изучает это движение и начинает его повторять. Когда вся группа синхронно воспроизводит это движение, ее лидер начинает идти вперед, ведя свою группу, а вторая группа отступает назад. Сделав шесть шагов вперед, первая группа останавливается, ее лидер переходит в другой конец линии. Игрок из второй группы выходит вперед и начинает обучать свою команду новому движению.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не побывают на месте лидера.

## Раздел 2

### *Игры и упражнения в профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков*

#### **Роль игры в профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков**

**П**роблема эмоциональных нарушений, их профилактики и коррекции относится к наиболее важным в детской психологии. Под *эмоциональными нарушениями* понимаются «аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребенка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром. Эмоциональные нарушения впоследствии ведут к дезадаптации личности» [12. С. 13].

Дети могут постоянно испытывать противоборство разнонаправленных эмоций. И если боязнь, тревожность, страхи, агрессия становятся ведущими, то, как правило, они начинают играть роль побудительной силы в конфликтной ситуации, влияя на успешность ребенка в учебной деятельности. Постоянные негативные переживания приводят к гипертрофированному развитию мотива самосохранения, самооберегания. Устойчивые негативные переживания являются наиболее опасными для развития психики ребенка, препятствуют развитию активной внутренней позиции, формированию адекватной самооценки.

---

Составитель раздела *Н. А. Еременко*, ст. преподаватель кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО.

Среди психологических средств, используемых в процессе профилактики и коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков, игровому методу принадлежит особое место.

Психологи выделяют в игре способ реализации творческого потенциала личности ребенка и средство его интенсивного развития (Л. С. Выготский); считают, что дети, не доигравшие в детстве, получают «игровую дистрофию» (В. П. Зинченко); называют игру школой жизни и «практикой развития» (С. Л. Рубинштейн); трактуют игру как одну из ведущих форм развития психических функций и способов познания ребенком мира взрослых (Д. Б. Эльконин). Многие ученые, уделяя большое внимание игре, подчеркивают ее основную роль в развитии ребенка (П. П. Блонский); считают, что в игре происходит его эмоционально-действенная ориентировка в мире социальных отношений (Л. И. Божович); утверждают, что детство без игры и вне игры аморально (С. А. Шмаков).

Универсальные возможности игры (диагностические, развивающие, обучающие), а также эффективность ее использования в развитии и коррекции психического развития детей, подростков и взрослых подтверждаются научными исследованиями и опытом работы как зарубежных (К. Фопель, Г. Л. Лэндрет, К. Мустакас и др.), так и отечественных (М. Р. Битянова, И. Вачков, О. А. Карбанова, М. С. Рузина, А. Романов и др.) психологов и психотерапевтов.

В этом разделе представлена подборка игр и игровых упражнений, которые могут быть использованы:

- ◆ в психокоррекции синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) у детей дошкольного и младшего школьного возраста;

- ◆ в профилактике и коррекции агрессивного поведения;

- ◆ в профилактике и коррекции тревожности;

- ◆ для работы с родителями, имеющими ребенка с эмоциональными нарушениями и склонного к проблемному или неустойчивому поведению, проявляющемуся в дезадаптации.

Игровые упражнения могут быть использованы как в системе занятий, так и при индивидуальном консультировании.

## Игры для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью

Развивать и тренировать слабые психические функции ребенка необходимо в эмоционально привлекательной форме, что существенно повышает переносимость предъявляемой нагрузки и мотивирует его усилия по самоконтролю. Этому требованию соответствует игровая форма занятий.

Следует подбирать такие игры, которые, обеспечивая тренировку одной функциональной способности, не возлагали бы одновременной нагрузки на другие дефицитные способности, ибо известно, что параллельное соблюдение двух, а тем более трех условий деятельности вызывает у ребенка существенные затруднения, а порой просто невыполнимо.

Отсюда основное условие развития дефицитных функций у гиперактивных детей: предъявляя такому ребенку игру, требующую напряжения, сосредоточения, удержания и произвольного распределения внимания, следует до минимума снизить нагрузку на самоконтроль импульсивности и не ограничивать двигательную активность. При развитии усидчивости не стоит одновременно напрягать активное внимание и подавлять импульсивность. Контроль ребенка за собственной импульсивностью не должен сопровождаться ограничением возможности получать «мышечную радость» и может допускать определенную долю рассеянности внимания.

Психокоррекционная работа представляет собой комплекс развивающих игр, позволяющих изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности [32; 33]. Выделены несколько групп развивающих игр для детей с таким синдромом, которые могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета специально организованных занятий, а также включаться в содержание свободного времяпрепровождения в школе и дома.

1. *Игры на развитие внимания*, дифференцированные по задействованным ориентировочным анализаторам (зрительный, слуховой, вестибулярный, кожный, обонятельный, вкусовой, тактильный) и по отдельным компонентам внимания (фиксация, концентрация, удержание, переключение,



распределение; устойчивость, переключение, распределение, объем).

2. *Игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости* (не требующие напряжения активного внимания и допускающие проявления импульсивности).

3. *Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности* (позволяющие при этом быть невнимательным и подвижным).

4. *Три вида игр с двуединой задачей* (требующих быть одновременно внимательным и сдержанным, внимательным и неподвижным, неподвижным и неимпульсивным).

5. *Игры с триединой задачей* (с одновременной нагрузкой на внимание, усидчивость, сдержанность).

6. Перспективным представляется подбор соответствующих *компьютерных игр*, весьма привлекательных для детей. Эти игры могут использоваться как для динамической диагностики различных характеристик внимания [27], так и для его развития.

Игры предлагаются детям с СДВГ с учетом проведенного качественного анализа их когнитивных, поведенческих и личностных особенностей. Фактически каждому ребенку может быть предложен свой набор игр, наиболее адекватный его нарушениям. Игры составлены таким образом, что при невыполнении игровой задачи ребенком ее можно облегчить, изменить, сделать более доступной для выполнения на данном этапе. То же происходит при хорошем выполнении игры ребенком: игру можно усложнять, добавлять новые правила, условия. Таким образом, с одной стороны, игра становится для детей знакомой и понятной, а с другой — не «придается» со временем. Когда дети начинают успешно справляться с каждым отдельным видом игр (на внимание, на преодоление двигательной расторможенности, на усидчивость), психолог (педагог, воспитатель, родитель) вводит игры с двуединой задачей, а потом и с триединой. Игры выполняются вначале индивидуально с каждым ребенком, позже предпочтительнее использовать групповые игровые задания, в которых дети не только продолжают развивать все нарушенные компоненты внимания, преодолевать импульсивность и сдерживать двигательную расторможенность, но

и учатся взаимодействовать с другими людьми, учитывать их личностные особенности.

Эти игры могут проводиться как психологом на специальных занятиях, так и учителем на уроке во время так называемой «физкультминутки», а также родителями гиперактивного ребенка в домашних условиях.

Кроме этого гиперактивным детям чрезвычайно полезны работа с песком, крупой, водой, глиной, рисование с помощью пальцев. Все это помогает снять напряжение. А вообще, как считают психологи, взаимодействие с такими детьми должно строиться по нескольким направлениям: снять напряжение и излишнюю двигательную активность, тренировать внимание и следовать за интересами ребенка, то есть пытаться проникнуть в его мир и вместе его анализировать. Например, если ребенок рассматривает что-то на улице, взрослому обязательно надо проследить за его взглядом и найти этот предмет, затем постараться удержать внимание малыша на нем, расспросить, что его заинтересовало, и попросить подробно описать детали предмета, вместе их прокомментировать. Известный гештальттерапевт В. Оклендер писал: «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности».

### **Игра «Твалит»**

*Цель:* развитие концентрации внимания, слухового внимания.

*Условия.* Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной песни, которую по одному слову распределяют по всем участникам. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором начинают повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

*Примечание.* Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово. Это необходимо для того, чтобы водящий смог выполнить задание. Фраза и строки из песни должны быть зна-

комы всем. Игру можно усложнить, включив в нее правила или теоремы.

### **Игра «Мелница»**

*Цель:* развитие внимания, контроль двигательной активности.

*Условия.* Все играющие становятся в круг на расстоянии не меньше 2 метров друг от друга. Один из игроков получает мяч и передает его другому, тот — третьему и т. д. Постепенно скорость передачи увеличивается. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

*Примечание.* Игру можно усложнить тем, что кто-то будет отбивать ритм, под который игроки будут перебрасывать друг другу мяч, то есть задействовать слуховое внимание. Кроме того, этот ритм может меняться (становиться то быстрее, то медленнее).

### **Игра «Найди отличие»**

(авторы: Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

*Цель:* развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

*Условия.* Ребенок рисует любую несложную картинку (кошку, домик и т. п.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

*Примечание.* Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае они по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

### **Игра «Тишина»**

*Цель:* развитие слухового внимания и усидчивости.

*Условия.* Детям дается инструкция: «Давайте послушаем тишину. Сосчитайте звуки, которые вы здесь слышите. Сколько их? Какие это звуки?» (начать надо с того, кто услышал меньше всех).

Примечание. Игру можно усложнить: детям дается задание сосчитать звуки вне комнаты, в другом классе, на улице.

### **Игра «Золушка»**

*Цель:* развитие распределения внимания.

*Условия.* В игре участвуют два человека. На столе стоит ведерко с фасолью (белой, коричневой и цветной). Нужно по команде разобрать и разложить фасоль на три кучки по цвету. Выигрывает тот, кто первый справился с задачей.

### **Игра «Фасоль или горох?»**

*Цель:* развитие тактильного внимания, распределения внимания.

*Условия.* В игре участвуют два человека. На столе стоит тарелка с горохом и фасолью. Нужно по команде разобрать и разложить горох и фасоль по двум тарелкам.

Примечание. В дальнейшем игру можно усложнить, завязав игрокам глаза.

### **Игра «Самый внимательный»**

*Цель:* развитие внимания и зрительной памяти.

*Условия.* Участники игры встают перед ведущим в разных позах (можно по тематике: «Животные в зоопарке», «Дети на прогулке», «Профессии» и т. д.). Ведущий должен запомнить порядок построения и позы игроков. Затем он отворачивается. В это время игроки меняются местами и становятся в другие позы. Ведущий должен сказать, кто как стоял.

### **Игра «Снежный ком»**

*Цель:* развитие внимания, памяти, преодоление импульсивности.

*Условия.* Выбирается тема игры: города, животные, растения, имена и т. п. Игроки садятся в круг. Первый игрок называет слово по данной тематике, например «слон» (если тема игры «Животные»). Второй игрок должен повторить первое слово и добавить свое, например, «слон», «жираф». Третий говорит: «слон», «жираф», «крокодил». И так далее по кругу до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется. Тогда он

выбывает из игры и следит, чтобы не ошибались остальные. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель.

**Примечание.** Аналогичным образом можно придумать «детектив», по одному слову складывая сюжет. Например: «ночь», «улица», «шаги», «крик», «удар» и т. д. Можно разрешить детям подсказывать друг другу, но только используя жесты.

### **Игра «Скучно так сидеть»**

**Цель:** развитие внимания.

**Условия.** Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены и читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга все глядеть.  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает.

Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

### **Игра «Не пропусти мяч»**

**Цель:** развитие внимания.

**Условия.** Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего — постараться ногой выбить мяч из круга. Задача игроков — не выпустить мяч. Разнимать руки нельзя. Если мяч пролетит над руками или головой игроков, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает, становится игроком, а на его место встает тот, кто пропустил мяч.

### **Игра «Сватские близнецы»**

**Цель:** контроль импульсивности, формирование гибкости общения детей друг с другом, доверия между ними.

**Условия.** Детям дается инструкция: «Разбейтесь на пары,

встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить по комнате, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д.».

*Примечание.* Чтобы «третья» нога действовала дружно, ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но и спинами, головами и т. д.

### **Игра «Мишки и шишки»**

*Цель:* тренировка выдержки, контроль импульсивности.

*Условия.* По полу рассыпаются шишки. Двум игрокам предлагается собрать их лапами больших игрушечных мишек. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

*Примечание.* Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, но, например, повернутые вверх тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы — мячики, кубики и т. п.

### **Игра «Говори»**

(авторы: Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

*Цель:* контроль импульсивности.

*Условия игры.* Детям дается инструкция: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года? (Выдерживается пауза.) Говори!»; «Какого цвета у нас в классе потолок? Говори!»; «Сколько будет два плюс два? Говори!» «Какой сегодня день недели? Говори!» и т. д.».

### **Игра «Молчки — поймай»**

*Цель:* развитие внимания, контроль двигательной активности.

*Условия игры.* Дети делятся по парам, у каждой пары мяч. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2—3 метров. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений игроки меняются местами.

### **Игра «Передай мяч»**

*Цель:* развитие внимания, контроль двигательной активности.

*Условия.* Дети распределяются на две равные группы. Встают в две колонны и по сигналу передают мяч. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч, но уже другим способом.

Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена.

Варианты передачи мяча: над головой; справа или слева (можно чередуя лево-право); внизу между ног.

*Примечание.* Игру можно проводить под энергичную музыку.

### **Игра «Аисты — лягушки»**

*Цель:* тренировка внимания, контроль двигательной активности.

*Условия.* Все игроки идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Когда ведущий хлопнет два раза, игроки принимают позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

*Примечание.* Можно придумать другие позы, использовать гораздо большее количество поз — так игра усложняется. Пусть дети сами придумывают новые позы.

### **Игра «Испорченный телефон»**

*Цель:* развитие слухового внимания.

*Условия.* В игре участвует не менее трех игроков. Словесное сообщение, объем которого от одного до нескольких слов, передается игроками друг другу по кругу (шепотом, на ушко), пока не вернется к первому игроку. Повторять соседу передаваемое слово или предложение, если он его не расслышал, нельзя. Затем полученное сообщение сверяется с исходным и находится игрок, который исказил его.

### **Игра «Поиграем с предметами»**

*Цель:* развитие внимания, его объема, устойчивости, концентрации, зрительной памяти.

*Условия.* Ведущий выбирает 7—10 небольших предметов. Далее алгоритм его действий может быть таков.

1. Положить предметы в ряд и прикрыть их чем-нибудь. Приоткрыв их секунд на 10, снова закрыть и предложить ребенку перечислить все предметы.

2. Снова ненадолго показать ребенку предметы и спросить его, в какой последовательности они лежали.

3. Поменяв местами два предмета, показать снова все предметы на 10 секунд. Предложить ребенку уловить, какие два предмета переложены.

4. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

5. Положив один на другой несколько предметов, попросить ребенка перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз.

6. Разбить предметы на группы по 2—4 предмета. Ребенок должен назвать эти группы.

*Примечание.* Эти задания можно и дальше варьировать. Играть можно как с одним ребенком, так и с группой детей.

Начинать можно с небольшого количества предметов (сколько ребенок в состоянии запомнить, будет видно уже по первому заданию), увеличивая в дальнейшем их количество.

### **Игра «Солнышко! Камешки! Заборчик!»**

*Цель:* развитие внимания и скорости реакции.

*Условия.* Ведущим должен быть взрослый. Он сажает или расставляет детей полукругом и встает к ним лицом. Далее ему следует поочередно громко и отчетливо отдавать детям команды: «Солнышко!», «Камешки!», «Заборчик!», постоянно меняя слова местами. Дети должны реагировать на каждое слово соответствующим образом (см. таблицу на с. 81).

Темп игры необходимо постепенно ускорять. Ребята, сделавшие ошибку, выбывают из игры. Победит тот, кто останется последним.



Солнышко	Камешки	Заборчик
Дети поднимают руки с раскрытыми ладонями и растопыренными пальцами	Дети поднимают руки со сжатыми кулаками	Дети поднимают руки с раскрытыми ладонями, но пальцы плотно прижаты друг к другу

### **Игра «Радуга»**

*Цель:* развитие внимания, скорости реакции.

*Условия.* Играющие выстраиваются в линию лицом к ведущему. Ведущий называет любой цвет, а дети должны быстро отыскать данный цвет в своей одежде и прикоснуться к этому месту рукой. Теперь они могут перейти за спину ведущего. У кого в одежде нет такого цвета, тот может пробежать мимо ведущего, который в свою очередь пытается его поймать. Если ведущему это удастся, то пойманный меняется с ним местами, то есть сам становится ведущим.

### **Игра «Раз, два, три! А ну-ка, повтори!»**

*Цель:* развитие внимания и наблюдательности.

*Условия.* Выбирается ведущий. Он встает лицом к игрокам, расположившимся полукругом. Ведущий повторяет слова и начинает совершать какие-либо движения: махать руками, прыгать на одной ноге, приседать, качать головой, топтать, кружиться и т. д. Остальные игроки должны повторять за ним все его движения, следя за тем, как быстро ведущий их меняет. Тот игрок, кто ошибается, становится ведущим.

Играть можно столько времени, сколько игра вызывает интерес у детей.

### **Игра «Высоко, низко»**

*Цель:* развитие внимания, наблюдательности, скорости реакции.

*Условия.* Выбирается ведущий. Играющие встают рядом и вытягивают руки в стороны. Если ведущий говорит: «Высоко», то все должны встать на носки, подняв руки вверх. Если ведущий говорит: «Низко», то дети должны присесть и коснуться руками земли. Сам ведущий старается запутать игроков: например, сказать: «Высоко», но при этом при-

сесть и коснуться руками земли. Игроки, которые ошиблись, выбывают из игры. Побеждает оставшийся последним.

### **Игра «Повторите!»**

*Цель:* развитие внимания, скорости реакции.

*Условия.* Вначале выбирается ведущий. Игроки располагаются напротив него. Ведущий будет произносить различные слова. Когда он скажет: «Повторите», дети должны повторить слово, которое следует за «Повторите». Если же ключевое слово не звучит, то дети молчат. При этом игру следует вести в быстром темпе, сбивать и путать игроков.

— Повторите — дом. (Дети повторяют.)

— Повторите — солнце. (Повторяют.)

— Скажите — цветы. (Молчат.)

— Повторите — мяч. (Повторяют.)

— Говорите...

— Покажите... Повторяйте все за мной... Прошепчите...

Игроки, сделавшие ошибки, выходят из игры. Побеждает самый быстрый и внимательный.

### **Игры для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению**

В психологической литературе (Е. К. Лютова, Г. Б. Мона, В. Оклендер, Т. П. Смирнова, Н. М. Платонова и др.) выделяются следующие направления работы с детьми и подростками, склонными к агрессивному поведению.

1. Обучение ребенка отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

2. Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.

3. Обучение ребенка конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации; снятие деструктивных элементов в поведении.

4. Снижение уровня личностной тревожности.

5. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей; развитие эмпатии.

6. Развитие позитивной самооценки.

7. Консультационная работа с родителями и педагогами, направленная на снятие провоцирующих факторов агрессивного поведения у детей.

Ниже представлены психологические игры и упражнения, которые могут быть использованы как в профилактической, так и в психокоррекционной работе с агрессивными детьми и подростками.

**Игра «Спустить пар»**  
(автор К. Фопель)

*Цель:* обучить управлению гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эту игру полезно применять время от времени для поддержания должного психологического климата в классе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы не образовывались противостоящие друг другу группировки. Важно использовать эту игру в классах, где проявляются враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно транслировать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с реакцией одноклассников.

*Инструкция.* «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется “Спустить пар”».

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что (на кого) он сердится. Обращаться при этом нужно к конкретному человеку.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: “У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно «спускать пар»”.

Когда круг “спускания пара” завершится, те, на кого жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы

можете изменить в себе то, что мешает другим, а иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я не стану сбрасывать твои вещи с парты”».

**Игра «Толкалки»**  
(автор К. Фопель)

*Цель:* с помощью игры научить детей «канализировать» свою агрессию через игру и позитивное движение; соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело; следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По моему сигналу начните толкать его ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: “Стоп!” Когда ведущий крикнет: “Стоп!”, все должны остановиться».

Дети должны потренироваться (два раза). Когда ребята освоятся с игрой и в группе воцарится более открытая атмосфера, можно попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Варианты игры:

- дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест;
- толкать левой рукой левую руку партнера, правой — правую;
- толкаться спиной к спине и т. д.

**Игра «Угадай настроение»**

*Цель:* знакомство с чувствами, развитие умения понимать и называть свои чувства и чувства других людей (ра-

дость, гнев, грусть, страх, удивление), развитие выразительности.

*Условия.* Ведущий: «Какого человека мы называем радостным? Вспомни ситуацию, когда тебе было радостно. Почему? Изобрази радость.

Сердимся ли мы? Что мы делаем, когда сердимся? Вспомни и нарисуй и, конечно, расскажи, когда ты в последний раз сердился. Хорошо или плохо сердиться? Изобрази сердитого человека». (Аналогично с другими чувствами.)

Далее разыгрываются этюды: «Добрая кошка», «Сердитая кошка», «Грустный утенок», «Веселая собака», «Удивленный человек», «Боязливый ежик», «Радостная девочка» и т. п.

### **Игра «Испорченный телефон»**

*Цель:* распознавание чувств.

*Условия.* По кругу передается «сердитое», но не обидное слово; «страшное» слово; «доброе» слово; «веселое» слово. Ведущий: «Какое слово было передавать приятнее? Почему?»

### **Игра «Кукла»**

*Цель:* установление контакта между детьми, чтобы они не чувствовали скованности и стеснительности.

*Условия.* Все становятся в круг и с помощью считалки выбирают человека, который должен лечь на пол, расслабиться и представить себя кошкой, которая отдыхает.

Все остальные игроки должны подойти к кошке и ласково и нежно поиграть с ней. Ее можно гладить, трепать, похлопывать, делать то, что доставило бы ей удовольствие.

Затем ребята разбиваются на пары, и каждый в паре поочередно играет роль кошки. Важно, чтобы каждый получил свою порцию тепла и нежности.

### **Игра «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»**

*Цель:* выражение положительных чувств.

*Условия.* Образуется один большой круг. Игру начинает ведущий (желательно взрослый). Перед игрой он предлагает

ребятам вспомнить любимую игрушку, а потом чувства, которые они к ней испытывали. Далее по очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов.

Ведущий обнимает сидящего рядом совсем слабо, а тот в свою очередь должен обнять своего соседа уже крепче; потом объятия постепенно набирают силу, пока не вернуться к ведущему.

### **Игра «Я самый лучший, а ты?»**

*Цель:* ощутить сплоченность и получить порцию одобрения и ободрения в атмосфере взаимовосприимчивости и хорошего настроения.

*Условия.* В игре участвуют от 3 до 6 детей. Одного из ребят под всеобщие возгласы одобрения взгромождают на стул, и на некоторое время мечта оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты становится реальностью. Остальные плотным кольцом окружают стоящего на стуле и хлопают в ладоши.

На этом почетном месте должен побывать каждый из игроков. Наслаждение от игры получают и те, в чей адрес раздаются аплодисменты, и те, кто рукоплещет.

### **Игра «Повтори движение»**

*Цель:* формирование навыков партнерского общения, умения подстраиваться к темпу движения партнеров по игре.

*Условия.* Игроки сидят вокруг ведущего. Звучит музыка. Он подходит к любому из ребят и делает какое-нибудь движение. Его должен повторить игрок, которого он удостоил вниманием.

После этого уже два человека — игрок и ведущий — подходят к следующему игроку, и, таким образом, игра продолжается до тех пор, пока не образуется колонна. Музыка резко обрывается, играющие должны занять свое место в круге. Тот, кому места не достанется, становится новым ведущим.

### **Игра «Аисты»**

*Цель:* формирование навыков партнерского общения, умения подстраиваться к темпу движения партнеров по игре.

*Условия.* Дети под веселую музыку бегают по комнате. Двое игроков, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки-приставучки» берут за руку, присоединяя к своей «липучей» компании. Затем они ловят других детей. Когда все дети становятся «липучками», они начинают вместе танцевать и напевать: «Мы липучки-приставучки, будем вместе мы плясать».

### **Игры и упражнения для тревожных и застенчивых детей и подростков**

#### **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА, ФОРМИРУЮЩИЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ**

##### **Упражнение «Гордость»**

(автор К. Фопель)

*Цель:* гордость за свою умелость и радость за нее — важные чувства для детей и подростков. Взрослые должны показывать, что замечают эти чувства и радуются успехам детей. В этом упражнении детям и подросткам дается возможность подумать о том, чем они гордятся и что умеют.

*Материалы:* карандаши, листы бумаги для каждого.

*Инструкция.* Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «В каких случаях ты гордишься собой? (Отчего у тебя возникает чувство гордости?) Что ты чувствуешь при этом в своем теле? Как ты дышишь? Как ты держишь голову и спину?»

Нарисуй картинку, которая показывает, как ты гордишься самим собой. Можешь нарисовать свою гордость, как ты ее себе представляешь, или самого себя в тот момент, когда ты горд собой. Возможно, ты захочешь нарисовать то, что ты хорошо умеешь делать, и изобразишь свои любимые занятия, показать, как ты помогаешь другим или, преодолевая себя, делаешь что-то трудное...» (10–12 минут).

После этого дети объединяются в четверки, показывают рисунки и обсуждают их.

*Обсуждение.*

Следует расспросить детей, как они себя чувствовали, когда показывали друг другу свои рисунки. Как обстоит дело в их семьях: могут ли дети демонстрировать домашним свою гордость? Разделяют ли родители их чувства?

Ребятам предлагается выступить перед группой, показать всем свои рисунки и рассказать, чем они гордятся. После каждого рассказа группа встает и аплодирует. Этот маленький ритуал поможет усилить групповую сплоченность.

С детьми обсуждается значение гордости:

— Почему так важно испытывать гордость?

— Когда гордость превращается в хвастовство?

— Что хорошего и что плохого в том, что мы сравниваем себя с другими?

### **Игра «Хвасталки»**

(автор К. Фопель)

*Цель:* время от времени имеет смысл хвалиться перед самим собой своими успехами. Это позволяет людям вести позитивные внутренние монологи, особенно в трудных ситуациях. Данная методика позволяет детям частично преодолеть свою застенчивость и вместе с тем показать, как приятно радоваться успехам других.

*Инструкция.* Ведущий: «Сядьте в один общий круг. Сейчас мы будем рассказывать друг другу о своих успехах. Это должен сделать каждый. Это немного похоже на хвастовство. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдется сфера, в которой вы можете быть успешными. Чем больше людей достигают успеха, тем лучше для каждого из нас и тем легче каждому добиться и своего успеха.

Я начну игру, подойду к кому-нибудь из вас и расскажу ему об одном из своих успехов. Я постараюсь показать, насколько меня порадовало это достижение. В ответ мне участник ответит: “Я рад за тебя”. Потом я сяду на свое место, а этот участник подойдет к следующему из сидящих в кругу и расскажет о своем успехе. Тот скажет: “Я рад за тебя” и продолжит игру дальше». Очень важно, чтобы рассказ об успехах был адресован конкретному человеку, а не всей группе в целом.



*Обсуждение:*

- Понравилась ли тебе игра?
- Легко ли тебе было говорить о своих успехах?
- Узнал ли ты что-то новое о ком-то из сверстников?
- Легко ли было радоваться вместе с другими детьми?

### **Упражнение «Дерево»**

(автор К. Фопель)

*Цель:* данное упражнение особенно полезно детям, которые чувствуют, что их обидели или предъявили к ним чрезмерные требования. Оно направлено на развитие внутренней силы и оптимизма.

Сначала происходит «фантазийное путешествие», в котором участвует тело. Потом дети могут нарисовать символ своей внутренней силы и стойкости.

*Материалы:* карандаши, листы бумаги для каждого.

*Инструкция.* Ведущий произносит медленно и спокойно: «Встань рядом со своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги; ощути, как крепко они стоят на земле. Представь, что ты дерево и твои корни вырастают глубоко в землю. У тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинулись во все стороны. На ветках растут листья, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда...

Если хочешь, представь, что начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не ломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви; почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер — твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются (*1 минута*).

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за

туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самым собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза... Вернись на место и нарисуй свое дерево: его корни, ствол, ветви (15 минут)».

После этого дети собираются в четверки и обсуждают свои рисунки (10 минут).

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на следующие вопросы:

— Какие бури происходят в моей жизни? Для чего мне нужны мощный ствол и крепкие корни?

— Как мне добиться уверенности в себе?

— Дерево питается энергией солнца, получает питательные вещества из земли и воды, чтобы стать сильным. Что нужно мне, чтобы стать сильным?

#### **УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ РЕБЕНКА**

##### **Упражнение «Молодое деревце» (автор К. Фопель)**

*Цель:* при выполнении данного упражнения группа встает в круг и экспериментирует с дыханием различной интенсивности. Это хороший тренинг на развитие умения концентрироваться и чувства общности.

*Инструкция.*

**В а р и а н т 1.** Дети встают в круг и смотрят в центр. Один ребенок выходит в центр круга и изображает молодое деревце с гибким стволом и тонкими ветвями. Группа же изображает ветер, дующий на «деревце», которое начинает раскачиваться из стороны в сторону (1 минута).

Затем дети дуют на деревце по очереди, при этом изображающий деревце ребенок поворачивается лицом к «ветерку». Можно дуть мягко или сильно, «деревце» отвечает на это своими движениями.

Через некоторое время с другой стороны «деревца» встает еще один «ветерок»: получается, что ветер дует с разных сторон.

**В а р и а н т 2.** Дети разбиваются на пары и поочередно изображают «деревце» и «ветерок». Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на следующие вопросы:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как я себя чувствовал в роли деревца?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Когда деревья испытывают стресс?
- Когда я испытываю стресс?

**Упражнение «Дышим вместе»**  
(автор К. Фопель)

*Цель:* синхронное дыхание — прекрасная возможность быстро «настроиться» на другого человека. Если вы хотите понять, как чувствует себя ребенок, подстройтесь к его дыханию.

Для выполнения этого упражнения понадобится много места.

*Инструкция.* Участники встают в круг, держась за руки. Ведущий произносит следующее: «Мне интересно, сможем ли мы дышать в одном ритме. Давайте попробуем одновременно сделать вдох и выдох. На вдохе немного сжимаем кулаки, а на выдохе расслабляем руки и все вместе произносим “а-а-а-а”, пока из легких не выйдет весь воздух. Внимание, приготовились, начали! Вдох! Выдох!..»

Повторите несколько раз, позвольте группе найти свой общий ритм без вербальных инструкций.

*Обсуждение.*

- Понравилось ли вам упражнение?
- Что вы почувствовали во время его выполнения?
- Что приходило вам в голову во время упражнения?

**УПРАЖНЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
В КОНКРЕТНЫХ, НАИБОЛЕЕ ВОЛНУЮЩИХ РЕБЕНКА СЛУЧАЯХ**

**Упражнение «Васеги свежей»**  
(автор К. Фопель)

*Инструкция.* Детям предлагается сделать два глубоких и расслабляющих вдоха. Ведущий объясняет, что хочет показать способ расслабления и концентрации за короткое время, например, для подготовки к решению нового задания, предложенного учителем:

— Закрой глаза и представь ряд горящих свечей на расстоянии в полуметре от тебя. Они могут быть любого цвета и формы. Я буду медленно считать от одного до восьми, а ты будешь по очереди задувать свечи, одну за другой. Когда погаснет последняя свеча, ты сможешь насладиться атмосферой спокойствия и расслабления, которую ты создал себе сам.

Давай начнем вместе. Один... Два... Три... С каждым счетом ты будешь все больше расслабляться... Четыре... Пять... А теперь посиди минуту и насладись спокойствием и тишиной. Открой глаза и посмотри вокруг «свежим взглядом»...

*Обсуждение.*

- Понравилось ли тебе это упражнение?
- Подошел ли темп задувания свечей?
- Удалось ли увидеть «горящие» или «затухающие» свечи?
- По каким признакам ты понимаешь, что бодр и весел?

### **Упражнение «Вздохи»** (автор К. Фопель)

*Инструкция.* Ребята сидят на стульях, руки на бедрах, спина прямая. Ведущий: «Вспомни о том, что вызывало у тебя напряжение в последнее время: может быть, слишком долго сидел за уроками. Или была сложная тренировка... Или, может быть, произошла какая-то неудача... Ты что-то потерял, тебя кто-то разочаровал...

Я покажу тебе способ освободиться от телесного и душевного напряжения.

Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Подумай о том, что иногда жизнь бывает сурова. Наклонись немного вперед и выпусти воздух с длинным “а-а-ах”. Пусть все услышат, как из тебя выходят напряжение и заботы. Потом сделай глубокий вдох и мысленно скажи себе, как много прекрасных сюрпризов предоставляет тебе жизнь...

Повтори эту последовательность еще пару раз».

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на следующие вопросы:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Как я себя чувствую?
- Позволяю ли я себе иногда жаловаться?

### **Упражнение «Лестница»**

(автор К. Фопель)

*Инструкция.* Ведущий: «Этот способ расслабления можно применять в разных ситуациях, когда нужно сконцентрироваться перед контрольной работой в классе, важной встречей или быстро заснуть вечером.

Сядь поудобнее, закрой глаза и сделай три глубоких выдоха... Представь, что ты стоишь на верху лесенки из восьми ступеней. С каждым вдохом считай от восьми до одного и медленно спускайся по лестнице, чувствуя с каждым шагом все большее расслабление».

Следующую часть упражнения можно провести, если дети хотят еще сильнее расслабиться: «Когда спустишься вниз, увидишь несколько дверей. Выбери одну из них и открой ее. Ты увидишь особенное место, которое предназначено только для тебя. Никто не сможет туда войти. Это может быть и в доме, и на природе. Посмотри на него в своем воображении» (3—5 минут).

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на вопросы:

— Понравился ли мне такой способ расслабления?

— Какие части моего тела чувствуют себя более свободными и энергичными?

— Удастся ли мне заметить, когда я начинаю напрягаться (тревожиться)?

### **Упражнение «Штангист»**

(автор М. И. Чистякова)

*Цель:* расслабить мышцы спины.

*Инструкция.* Ведущий: «Сейчас мы будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит штанга. Сделайте вдох и оторвите штангу от пола, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, опустите штангу на пол. Стало легко. Отдохните. И еще раз».

### **Упражнение «Надувной мяч»**

(автор М. И. Чистякова)

*Цель:* расслабить максимальное количество мышц тела.

*Инструкция.* Ведущий: «Разбейтесь на пары. Один из

вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает его. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. “Насос” начинает надувать мяч, сопровождая это звуком “с-с-с”. С каждой “подачей воздуха” мяч надувается все больше. Вначале он выпрямляет ноги, затем туловище, голову. Далее напрягается, надувая щеки и отводя руки в стороны. Задерживается воздух. Мяч надут. Насос перестает работать. “Шланг насоса” выдергивается. Из мяча со звуком “ш-ш-ш” выходит воздух. Тело обмякает, возвращаясь в исходное положение». Затем играющие меняются местами.

**Упражнение «Ежик»**  
(для детей 3—7 лет)

*Цель:* расслабление максимального количества мышц.

*Инструкция.* Ведущий: «Ежик по лесу гулял, целый день грибы искал. (Дети изображают бегущего ежика, фыркают: “фр-фр”.) Сжался — испугался. (Дети изображают “ощетинившегося ежика”, сворачиваются в “клубок”.) Развернулся — улыбнулся». (Дети распрямляются, улыбаются, руки в стороны.)

**Упражнение «Кошка»**  
(для детей 3—6 лет)

*Цель:* расслабление максимального количества мышц.

*Инструкция.* Упражнение выполняется на ковре. Дети имитируют движения кошки:

- кошка просыпается и умывается (гладим лапки (руки, ноги), умываем щеки, уши, голову);
- кошка потягивается после сна (напрягаем поочередно руки, ноги, туловище, шею, все тело и конечности вместе);
- кошка увидела собаку, испугалась, зафыркала, шерсть встала дыбом;
- кошка пролезает в щель под дверью;
- кошка засыпает и т. п.

**Игра «Тряпичная кукла и солдат»**  
(автор К. Фопель)

*Цель:* игра помогает расслабиться в тех случаях, когда дети сильно напряжены; быстро напрячь мускулы, а затем

их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

*Инструкция.* Ведущий: «Пожалуйста, встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Детям показывается эта поза.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Детям показывается эта поза.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд).

Теперь “превратитесь” в тряпичную куклу, мягкую, расслабленную и подвижную.

Повторите упражнения 3—5 раз.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступней».

### **Упражнение «Сорви яблоки»**

(для детей с 8 лет;

автор К. Фопель)

*Цель:* упражнение на растяжку успокаивает дух, расслабляет тело и дарит бодрость мозгу. Это хорошая подготовка к работе, требующей ясного ума и хорошей концентрации внимания.

*Инструкция.* Ведущий: «Встань так, чтобы вокруг тебя было достаточно места. Встряхни руками, сейчас им предстоит немного поработать.

Представь себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотри на меня, я покажу тебе, как ты можешь их сорвать. Видишь, сверху справа висит большое яблоко. Потянись правой ру-

кой как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь срывай яблоко. Это у тебя хорошо получилось. Нагнись и положи яблоко в небольшую корзинку, стоящую на земле. Теперь резко выдохни.

Выпрямись и посмотри налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянись туда левой рукой, поднимись на цыпочки, вдохни и сорви одно яблоко. Затем подними как можно выше правую руку и сорви другое яблоко. Теперь наклонись вперед, положи оба яблока в корзинку и выдохни. Теперь ты знаешь, как это делать. Используй обе руки попеременно, чтобы собирать висящие справа и слева от тебя большие, чудесные яблоки и складывать их в корзинку.

Теперь встряхни руками, потряси ладонями и возвращайся на свое место».

### **Упражнение «Дотянись до звезд»**

(для детей с 10 лет;

автор К. Фопель)

*Цель:* развитие воображения и физических действий; предоставление возможности расслабиться и набраться оптимизма; укрепление уверенности в том, что любой человек способен достигать поставленной цели.

*Инструкция.* Ведущий: «Встань поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (10 секунд).

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей “звезды” будут “лежать в корзинках”, игру можно продолжить дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд).

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань эту звезду. Положи ее в корзинку».



Следует продолжать в том же духе и дать детям возможность «сорвать» еще несколько «звезд». Можно посоветовать им дышать так: делать глубокий вдох, когда они «тянутся за звездой», и выдох, когда они «достаю́т» ее и «кладут в корзинку». Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый расскажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что́ она для него значит.

### **Упражнение «Снежная баба»**

(автор Т. П. Смирнова)

*Цель:* расслабление максимального количества мышц тела.

*Инструкция.* Ведущий: «Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (ребенок изображает снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, что торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул холодный северный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (ребенок напрягает голову и шею), потом плечи (напрягает плечи), потом туловище (напрягает туловище). А ветер дует все сильнее и сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась она своими ногами (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить нашу бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают головы), потом плечи (опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет, снежная баба превращается в лужицу, растекающуюся по земле (дети сначала садятся, а потом ложатся на пол)».

### **Упражнение «Марионетка»**

(для детей от 9 лет, подростков и взрослых)

*Цель:* расслабление максимального количества мышц.

*Инструкция.* Упражнение выполняется в парах. Один играющий — «марионетка», второй — «кукловод». «Марионетка» стоит, обмякнув всем телом, голова опущена вниз, подбородок касается груди, плечи опущены вперед, руки свободны и расслаблены, одна нога полусогнута. «Кукловод»

постепенно начинает «дергать за веревочки». У «марионетки» поднимаются правая рука, левая рука, распрямляются плечи, поднимается голова, оживают туловище и ноги. Она готова начать представление (напрягается всем телом и не двигается). «Кукловод» поочередно «отпускает веревочки». У «марионетки» опускаются голова, плечи, руки, расслабляются туловище, ноги. Она возвращается в исходное положение. Играющие меняются местами.

## **Игры и упражнения для родителей и педагогов**

### **Игра «Чемодан со стрессами»**

*Цель:* растущий уровень стресса родителей (педагогов) оказывает влияние на детей. Если родители (учителя) с трудом поддерживают свое внутреннее спокойствие в «бурях повседневности», то детям неоткуда брать примеры для подражания. В этой игре предлагается простой способ преодоления стресса.

Дети и взрослые могут отбросить все, что их беспокоит, и обратиться к проблеме только тогда, когда они захотят сделать это осознанно.

*Материалы:* карандаши, листы бумаги для каждого ребенка.

*Инструкция.* «Представь, что у тебя в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Может быть, это старомодный кожаный чемодан или современный пластиковый. Представь себе ключ от него...

Это волшебный чемодан, в котором ты хранишь все, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Ничто не может вырваться оттуда само по себе. Но если ты захочешь подумать о какой-то проблеме, которую ты спрятал в своем чемодане, то можешь ее достать, сделать с ней что-нибудь и положить обратно, когда пожелаешь.

Нарисуй свой волшебный чемодан и ключи к нему. Потом нарисуй то, что тебя волнует, раздражает или беспокоит. Можешь нарисовать это внутри чемодана или возле него» (10–15 минут).

Обсуждение рисунков происходит в группах по четыре человека по следующим вопросам:

- Какого размера мой чемодан?
- Что меня больше всего беспокоит?
- Какие мелочи меня нервируют?
- Что я делаю, когда волнуюсь?
- Легко ли я «выхожу из себя»?
- Что я могу сделать, чтобы восстановить душевное равновесие?

### **Упражнение «Рисует лица»**

*Материалы:* несколько листов бумаги для рисования (для каждого), мелки, фломастеры, цветные карандаши.

*Инструкция.* Процедура начинается с общего разговора о чувствах. Дети отвечают на следующие вопросы:

- Какие чувства я переживаю в течение дня?
- Отчего они возникают? Что служит для меня «пусковой кнопкой»?
- О чем они говорят мне?
- Перед кем я не скрываю своих чувств?
- Всегда ли я управляю своим поведением, когда испытываю то или иное чувство? Как я решаю, что мне делать в этой ситуации?
- Какие эмоции просты и приятны мне? Какие — сложны и неприятны?
- Какие чувства мне помогают подружиться с кем-то? Какие мешают?

### **Упражнение «Рисует настроение и чувства»**

*Цель:* чувства играют в жизни детей не меньшую роль, чем в жизни взрослых. Дети очень эмоциональны, часто выражают свои чувства через поведение. Эта спонтанность имеет особую прелесть, пока речь идет о выражении позитивных, социально одобряемых чувств. Но большинство взрослых возмущаются, когда ребенок дерется, выражая недовольство, или падает на пол, получая отказ. Все взрослые хотят, чтобы дети учились осознавать свои чувства, называть их и находить социально приемлемые способы их выражения.

Данное упражнение дает возможность представить свои чувства с помощью простых линий, форм и цветов. Это важный шаг на пути к осознанному управлению своим внутренним миром.

*Материалы:* несколько листов бумаги для рисования (для каждого), мелки, фломастеры, цветные карандаши.

*Инструкция.* Участники отвечают на вопросы:

— Какие чувства и настроение может испытывать взрослый человек? А дети?

— Какие чувства вам известны?

— Что происходит с вами, когда вы чувствуете радость? Грусть? Беспокойство? Гнев?

— Где в теле вы чувствуете эту эмоцию?

— По каким признакам вы догадываетесь о чувствах, которые испытывают другие люди?

**Э т а п 1.** Ведущий: «Попытаемся нарисовать ваши настроения, чувства, эмоции. При этом рисунок должен быть абстрактным, то есть нельзя рисовать узнаваемые образы — людей и предметы.

Тема первого рисунка — «Как ты себя чувствуешь в данный момент?» (5 минут).

Тема второго рисунка — «Как ты себя чувствовал сегодня утром, когда пошел на работу (пришел в школу, на экзамен)?» (5 минут).

Тема третьего рисунка — «Как ты чувствовал себя вчера, когда пришел с работы (после школы, после экзамена)?» (5 минут).

Тема четвертого рисунка — «Какое чувство ты хотел бы испытывать почаще?» (5 минут).

**Э т а п 2.** Предлагается коллективное обсуждение рисунков по кругу. Стоит попытаться словами описать выраженные на бумаге чувства.

— Как долго обычно длится эта эмоция?

— Какие чувства следуют за ней?

Полезно обсудить, почему для характеристики эмоций использовались те или иные линии, цвета.

Особого внимания заслуживает последний рисунок — «Любимая эмоция»:

— Что это за чувство?

- Как часто я его испытываю?
- Переживаю ли я его в школе (детском доме, центре), дома?

Эта п. 3. В заключение можно попробовать выразить описанные чувства с помощью мимики и пантомимики. Кто-то называет чувство, а остальные показывают.

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на вопросы:

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Почему люди испытывают разные эмоции?
- Какой была бы наша жизнь, если бы не было эмоций и чувств?

### **Упражнение «Прекрасный сад»**

Выполняя это упражнение, дети и взрослые учатся мыслить метафорически и пытаются выразить важные аспекты своей личности.

Упражнение способствует сплочению группы и формированию общей идентичности. Кроме того, дети и взрослые учатся сотрудничать друг с другом.

*Материалы:* карандаши, листы бумаги для каждого участника, ножницы, ватман, клей.

*Инструкция.* Ведущий обращается к детям (взрослым) как к одному человеку: «Представь, что ты (вы) (ваш ребенок; вы и ваш ребенок) прекрасное(ые) растение(я) в саду. Каким растением ты (вы) хочешь(тите) быть? Как выглядят листья? Они мягкие или жесткие? У этого растения есть шипы? А плоды? Цветет ли оно? Какого цвета его цветы?»

Каждый участник рисует себя в виде растения — либо реально существующего, либо выдуманного (*5–10 минут*). Затем дети (взрослые) собираются в пары, показывают друг другу свои творения и обсуждают их (*5 минут*). Потом изображения растений вырезают и приклеивают на один лист ватмана, чтобы получился прекрасный сад.

Если дети (взрослые) хотят, пусть нарисуют забор и калитку в саду. Эту картину можно повесить в классе (дома). Следует поговорить о том, что́ нужно растениям в этом саду, чтобы хорошо расти и развиваться. Обсуждается, что́ нужно

детям в семье (группе, классе, центре, приюте) для развития.

*Обсуждение.*

Каждый участник отвечает на вопросы:

— Понравилось ли мне это упражнение?

— Чего я пожелал бы себе для собственного развития (развития моего ребенка, моих воспитанников (учеников), детско-родительских отношений)?

### **Упражнение «Инструкция»**

**Этап 1.** Ведущий вызывает из группы одного желающего — водящего. Ему вручается лист с заранее нарисованными фигурами. Задача водящего — в течение минуты дать четкие вербальные указания группе, в результате которых у каждого участника должно быть воспроизведено изображение с листа водящего.

Затем ведущий просит поднять листы с изображением и сверить их с эталоном. После выполнения упражнения обсуждается, точно ли была выполнена инструкция водящего. Выявляются причины неточного (точного) выполнения задания и совместно формулируется четкая, лаконичная инструкция.

**Этап 2.** Отработка в парах навыка четкого формулирования указаний (не приказов, а указаний-просьб).

Каждый участник рисует на листе несложную картинку. Затем один играющий дает другому указания, что и в какой последовательности рисовать. После завершения работы полученный рисунок сравнивается с эталоном. Затем участники меняются ролями.

По окончании упражнения участки обсуждают, удалось ли им выполнить задание партнера, что при этом помогало, а что мешало.

### **Литература**

1. Арцишевская, И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду / И. Л. Арцишевская. — М., 2004.
2. Белобрыкина, О. А. Ролевая игра в юношестве: аддикция или... / О. А. Белобрыкина, А. В. Михеева // Психология и школа. — 2003. — № 3.

3. *Битянова, М. Р.* Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. — М., 2002.
4. *Битянова, М. Р.* Практикум по психологическим играм / М. Р. Битянова. — М., 2003.
5. *Вачков, И.* Тревожность, тревога, страх: различение понятий / И. Вачков // Школьный психолог. — 2004. — № 8.
6. *Заваденко, Н. Н.* Как понять ребенка: Дети с гиперактивностью и дефицитом внимания / Н. Н. Заваденко. — М., 2000.
7. *Заика, Е. В.* Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся / Е. В. Заика // Вопросы психологии. — 1990. — № 6.
8. *Заика, Е. В.* Комплекс упражнений для развития памяти учащихся / Е. В. Заика // Вопросы психологии. — 1991. — № 6.
9. *Кавтарадзе, Д. Н.* Обучение и игра. Введение в активные методы обучения / Д. Н. Кавтарадзе. — М., 1998.
10. *Карабанова, О. А.* Игра в коррекции психологического развития ребенка : учебное пособие / О. А. Карабанова. — М. : Российское пед. агентство, 1997.
11. *Кэджьюсон, Х.* Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджьюсон, Ч. Шефер. — СПб. : Питер, 2001.
12. *Лебединский, В. В.* Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. — М. : Изд-во Моск. унта, 1990.
13. *Лэндрет, Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений : пер. с англ. / Г. Л. Лэндрет. — М., 1994.
14. *Михайленко, Н. Я.* Как играть с ребенком / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. — М., 1990.
15. *Монина, Г.* Работа с «особым» ребенком / Г. Монина, Л. Лютова // Школьный психолог. — 2000. — № 4.
16. *Мустакас, К.* Игровая терапия / К. Мустакас. — СПб., 2000.
17. *Образцова, Т. Н.* Психологические игры для детей / Т. Н. Образцова. — М. : ООО «Этрол», ООО «ИКТЦ "ЛАДА"», 2005.
18. Развивающие игры с малышами до 3 лет. — Ярославль, 2002.
19. *Романов, А. А.* Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей / А. А. Романов. — М., 2004.
20. Руководство практического психолога. Готовность к школе : развивающие программы. — М., 1997.
21. *Самоукина, Н. В.* Игры, в которые играют... / Н. В. Самоукина. — Дубна, 2002.
22. *Самоукина, Н. В.* Игры в школе и дома: психотехнические

- упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. — М., 1993.
23. Смирнова, Т. П. Психологическая коррекция агрессивного поведения / Т. П. Смирнова. — Ростов н/Д, 2004.
24. Спиваковская, А. С. Игра — это серьезно / А. С. Спиваковская. — М., 1981.
25. Степанов, С. Три источника и три составные части науки о враждебности / С. Степанов // Школьный психолог. — 2001. — № 18.
26. Степанова, О. А. Игровая школа мышления / О. А. Степанова. — М., 2003.
27. Тамбиев, А. Э. Динамика основных свойств внимания у детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания / А. Э. Тамбиев, С. Д. Медведев, О. В. Литвиненко. — М., 2001.
28. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? / К. Фопель. — М., 2003.
29. Фопель, К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста : пер. с нем. / К. Фопель. — М. : Генезис, 2006.
30. Черемошкина, Л. В. Развитие внимания детей / Л. В. Черемошкина. — Ярославль, 1997.
31. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. — М., 1996.
32. Шевченко, Ю. С. Игровая психология детей с гиперактивным поведением / Ю. С. Шевченко, М. Ю. Шевченко // Школа здоровья. — 1997. — Т. 4. — № 2.
33. Шевченко, Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом : практическое руководство для врачей, психологов и педагогов / Ю. С. Шевченко. — 2-е изд. — М. : Вита-Пресс, 1997.
34. Шпаргалка для взрослых // Школьный психолог. — 2004. — № 8.



## Раздел 3

### *Профориентационные игры и упражнения*

#### **Особенности организации профориентационных игр и упражнений**

**В** старшем школьном возрасте наиболее остро стоит проблема выбора профессии. Все дети мечтают о хорошей работе. Однако у детей группы риска представление о хорошей работе особое, так как они понимают ее как ничегонеделанье, но получение при этом больших денег. Поскольку на протяжении воспитания в государственных учреждениях такие дети практически не имели карманных денег, то, естественно, любая сумма, которую им называют как зарплату, для них является огромной. Стоимость вещей, необходимых для проживания, они не представляют. Прожиточный минимум для них понятие не существующее, так как они привыкли к хорошему питанию, наличию всех необходимых вещей, оборудования и т. д.

Условия жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на полном государственном обеспечении приводят к формированию иждивенческой позиции по отношению ко всем окружающим. В связи с этим к выбору дальнейшего профессионального пути дети группы риска зачастую относятся поверхностно.

Предлагаем ряд игр и упражнений, которые помогут старшим школьникам сориентироваться в мире современных профессий и подготовиться к осознанному профессиональному выбору.

---

Составитель раздела *О. В. Шилова*, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО.

Игровые принципы при этом должны быть следующими.

1. *Свободное и добровольное включение учащихся в игру.* Соблюдение этого принципа предполагает взаимопонимание и взаимоуважение между ведущим и всеми участниками игры. Ведущий исходит из оптимистической гипотезы о беспредельных творческих потенциях и уникальности каждой личности, о сущностном человеческом предназначении каждого стремиться быть лучше, о том, что маленький или большой человек — всегда «до конца не раскрывшаяся тайна».

2. *Поддержание игровой динамики.* Монотонность, однообразие, медленное течение игровых событий, отсутствие их эмоциональной насыщенности приводят к провалу даже самые прекрасные игровые задания.

3. *Перенос основного смысла игровых действий в реальную жизнедеятельность школьников.* Соблюдение этого принципа позволяет школьникам осознавать и решать проблемы профессионального самоопределения.

4. *Движение от простейших игровых форм к более сложным.* Постепенное углубление профессионального содержания игровых заданий и правил, последовательное ослабление детализации и помощи в их выполнении способствуют возрастанию игровой инициативы, самостоятельности и творчества детей. От игрового состояния — к небольшим игровым ситуациям. От ролевых действий на основе конкретной профессиональной деятельности — к сложной групповой рефлексии профессионального пути. От «мозгового штурма» некоторых сторон профессионального самоопределения — к многодневным играм жизнедеятельности. Причем для перехода на более высокую игровую ступень участники должны внутренне созреть.

## **Активизирующие профориентационные игры и упражнения**

### **Упражнение «Угадай профессию»**

*Цель:* выявить знания детей о мире профессий.

*Процедура проведения.*

Ведущий: «Я загадываю профессию. Ваша задача — с по-

мощью вопросов отгадать ее. Разрешается задавать только такие вопросы, на которые можно ответить либо “да”, либо “нет”».

*Обсуждение.*

— Трудно ли было отгадывать задуманную профессию? Что могло бы помочь отгадать ее быстрее? Как вы считаете, какие вопросы были наиболее удачными, полезными? Кто еще хочет загадать профессию?

### **Упражнение «Цепочка профессий»**

*Цель:* развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности.

*Процедура проведения.*

Проводить упражнение лучше в кругу. Число участников — от 6—8 до 15—20. Время проведения — от 7—10 до 15 минут.

Ведущий: «Сейчас мы по кругу выстроим “цепочку профессий”. Я назову первую профессию, например металлург. Следующий называет профессию, в чем-то близкую металлургу, например повар. Следующий называет профессию, близкую к повару, и т. д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий; например, и металлург и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами».

По ходу упражнения ведущий иногда задает уточняющие вопросы типа: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?» Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

*Обсуждение.*

При обсуждении упражнения важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие линии сходства. Например, в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), в середине — с автотранспортом, а в конце — с балетом. Для подтверждения приводим пример подобной цепочки: металлург — повар — мясник — слесарь (тоже рубит, но металл) — автослесарь — таксист — эстрадный сатирик (тоже зубы заговаривает) — артист драматического театра — артист балета

и т. д. Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором. Ведь очень часто то, что вы ищете в одной профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

*Комментарий.*

Обычно больше двух раз проводить игру не следует, так как она может наскучить игрокам.

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер; например, что может быть общего между профессиями водителя троллейбуса и профессора в вузе? Оказывается, и у того и у другого есть возможность выступать перед аудиторией, да еще у водителя троллейбуса аудитория бывает пообширнее (сколько людей проходит через салон троллейбуса только в часы пик!). Если школьники указывают на подобные или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

### **Игра «Ассоциация»**

*Цель:* выявить истинное отношение школьников к разным профессиям и по возможности скорректировать это отношение. Игру целесообразно проводить при изучении темы «Профессиограмма».

*Процедура проведения.*

В игре участвуют школьники 7—8-х, а также более старших классов. Время на первое проигрывание — 15 минут, на последующие — по 5—7 минут. Для игры необходима классная доска.

Игра начинается без явно выраженного подготовительного этапа (вхождение в игру осуществляется на первых двух этапах).

*1-й этап.* Объявляется название игры и по желанию выбираются три главных игрока.

*2-й этап.* Объявляется условие игры. Инструкция: «Сейчас три человека выйдут из класса, а класс загадает какую-либо профессию. Потом они вернутся в класс и попробуют угадать ее с помощью ассоциативных вопросов. Например:

“Какого цвета эта профессия?”, “На какую мебель она похожа?” и т. д.».

Можно взять для разбора профессию «врач-терапевт» и показать, что цвет этой профессии, скорее всего, белый; запах — что-то связанное со спиртом (лекарство — слишком наводящий ответ); мебель — стеклянный шкаф или кушетка...

*3-й этап.* Ведущий дает инструкцию отгадывающим: «Каждый из вас может задать только по два таких вопроса. Сейчас вы выйдете в коридор и в течение двух-трех минут продумаете свои вопросы. Когда будете задавать вопросы, конкретно указывайте, кому именно вы их задаете. После этого каждый из вас будет иметь по одной попытке угадать профессию».

*4-й этап.* Два-три человека выходят из класса. Класс быстро загадывает профессию, а ведущий предупреждает всех, что спросить могут каждого, поэтому надо быть готовым к правильным, но не наводящим ответам.

*5-й этап.* Ведущий приглашает отгадывающих, которые по очереди задают вопросы классу. Сам ведущий кратко записывает на доске вопросы и ответы, следит за тем, чтобы вопросы задавались конкретным учащимся, а не всему классу, наблюдает динамику игры.

*6-й этап.* Когда все вопросы и ответы произнесены (и записаны на доске), ведущий просит трех отгадывающих в течение минуты обдумать ответы. В это же время классу предлагается посмотреть на доску и подумать, чьи ответы на ассоциативные вопросы были не очень удачными.

*7-й этап.* Отгадывающие называют варианты ответов. Эти ответы могут не совсем совпадать с угаданной профессией. Например, загадана профессия «военный летчик», а ребята отвечают: «космонавт», «милиционер», «автогонщик». Как видно, профессии «военный летчик» и «космонавт» довольно близки. Право определить, отгадали школьники профессию или нет, должно быть предоставлено классу. Однако окончательно этот вопрос решается после обсуждения. Загаданная профессия, естественно, называется.

*Обсуждение игры.*

Отдельно обсуждается правильность каждого ответа на

ассоциативный вопрос. Если класс не согласен с ответом, то можно попросить ученика, давшего такой ответ, дать объяснение: нередко эти объяснения бывают разумными. Например, в одной игре была загадана профессия «милиционер». На вопрос: «Какого цвета профессия?» был дан ответ: «Черно-белая». Оказалось, что школьник имел в виду милицкий жезл.

При выявлении неудачных ответов классу предлагается придумать ответы, более соответствующие загаданной профессии. Участвовать в этом может и ведущий, корректируя таким образом представления учеников о профессии.

У отгадывающих можно также спросить, какие ответы больше всего помогли им, а какие, наоборот, ввели в заблуждение. После корректировки ответов можно уточнить, кто же выиграл.

#### *Диагностические возможности игры.*

Игра позволяет выявить эмоциональное отношение учащихся к разным профессиям. А поскольку это отношение значительно влияет на выбор профессии, ведущий получает довольно важную информацию о классе в целом и об отдельных учащихся, так как за один урок в игре могут принять активное участие многие школьники.

#### *Типичные трудности.*

О некоторых трудностях уже сообщалось при описании процедуры игры (непонимание сути ассоциативного вопроса; вопрос задается не конкретному школьнику, а всему классу; долгое обдумывание вариантов ответа).

Бывают случаи, когда отгадывающие входят в класс с неподготовленными вопросами или не успевают придумать варианты ответов. Ведущий должен не помогать играющим, а, наоборот, обострять игру: «Если вы не готовы, то ваша команда проигрывает...» В этом случае школьники поймут, что с ними играют серьезно, и это повысит их интерес как к игре, так и к теме занятия.

#### *Перспективы использования игры.*

В перспективе можно разработать специальный перечень ассоциативных вопросов, помогающих отгадывающим лучше готовиться, а ведущему организовать игру и обсуждение в ситуации меньшей неопределенности.

В игре также могут быть не одна, а две соревнующиеся группы отгадывающих. Можно загадывать не только профессии, но и конкретные места работы, учебные заведения, образы типичных представителей тех или иных профессий.

### **Упражнение «День из жизни»**

*Цель:* повысить уровень осознания участниками типичского и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста.

*Процедура проведения.*

Упражнение проводится в кругу. Количество играющих — от 6—8 до 15—20, время — от 15 до 25 минут.

*Основные этапы.*

1. Ведущий определяет вместе с игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию «фотомодель».

2. Общая инструкция: «Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне фотомодели. Это будет рассказ, состоящий только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок — завтрак — звонок — урок — двоечники — вопрос — ответ — тройка — учительская — директор — скандал — урок — отличники — звонок — дом — постель».

В процессе этой игры посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штрихом (например, названным неуместно, «ради хохмы», дурацким существительным) испортить весь рассказ. Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком».

3. Ведущий может назвать первое слово, а остальные

игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них.

Если игроков немного (7—9 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

4. При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился ли целостный рассказ. Не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами сказать, о чем же был составленный рассказ, что там происходило (и происходило ли?). Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день представителя рассматриваемой профессии.

*Комментарий.*

Опыт показывает, что игра обычно проходит достаточно интересно.

Участники нередко находятся в творческом напряжении и могут даже немного уставать. Поэтому больше двух раз проводить данное игровое упражнение не следует.

*Перспективы использования игры.*

Не менее интересно может быть проведено аналогичное упражнение, но уже на тему «Сон из жизни...» какого-либо специалиста. В этом случае возможно более творческое и бурное фантазирование участников, поскольку речь идет о необычной, почти «мистической» ситуации, связанной с загадочным миром снов.

### **Игра «Аукцион»**

*Цель:* актуализировать имеющиеся знания о профессиях, побудить к расширению и углублению уровня информированности о мире профессий, подготовить к более сложным игровым взаимодействиям.

*Процедура проведения.*

Игра может длиться от 5 до 15 минут без ограничения числа участников. Такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, призы, символические медали и т. п., значительно обогащают динамику и условность игровой ситуации.

Все участники делятся на две (три) команды. Ведущий



объясняет, что по правилам аукциона между командами будет проведено соревнование. Выигрывает команда, которая до третьего удара молотка (хлопка в ладоши) успеет последней назвать необходимую профессию.

*Варианты заданий.*

1. От участников требуется называть любую профессию, но при этом не путать и не называть должность, специальность. Динамика задается быстрым темпом ударов ведущего.

2. Игроки должны называть только те профессии, которые относятся к сферам «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа» и т. д.

Ход игры представляет собой живой диалог ведущего с командами в условиях дефицита времени на обдумывание. Причем ведущий, в зависимости от степени подготовленности команд и темпа игры, как бы не нарочно удлиняет или укорачивает интервалы между ударами гонга (хлопками в ладоши).

Игрок или вся команда, назвавшая последнюю профессию, награждается шутовым, символическим призом. Также отмечаются наиболее активные игроки, назвавшие наибольшее количество профессий или малоизвестных профессий.

*Диагностические возможности игры.*

Игра позволяет легко и непринужденно обнаружить степень общей информированности о мире профессий, проверить, насколько усвоен материал по классификациям профессий, выявить широту и направленность профессиональных интересов учащихся.

*Комментарий.*

Многие школьники впервые ощущают, насколько мало они осведомлены о таком, кажется, понятном и близком мире профессий. Главная задача ведущего — помочь «пожить» какое-то время этим «информационным голодом».

*Перспективы совершенствования игры.*

Логика развития игровых заданий в игре идет от простейших профессий к более специфичным, редким:

- назовите древнерусские профессии;
- профессии далекого будущего;
- самые востребованные профессии XXI века и т. п.

### **Упражнение «Профессия — специальность»**

Данное упражнение проводится после того, как дети получили знания о таких понятиях, как «профессия», «должность», «специальность».

*Цель:* развить умения различать понятия «профессия» и «специальность».

*Процедура проведения.*

Ведущий: «Сейчас я буду называть специальности, а вы должны назвать профессию, объединяющую эти специальности. Например:

— веб-дизайнер, дизайнер одежды, ландшафтный дизайнер (профессия — дизайнер);

— кардиолог, окулист, стоматолог, хирург (профессия — врач)».

*Перспективы совершенствования игры.*

Далее ведущий называет профессию, а учащиеся — соответствующие специальности. Например, профессии: водитель, инженер, учитель, инспектор и т. д.

### **Упражнение «Профессия — специальность — должность»**

*Цель:* развить умения различать понятия «профессия», «должность», «специальность».

*Процедура проведения.*

Ведущий: «Вам предлагается список профессий, специальностей, должностей. Распределите их по соответствующим группам (профессия, специальность, должность):

- токарь;
- хирург;
- начальник цеха;
- столяр;
- шахтер;
- химик-исследователь;
- председатель колхоза;
- монтажник;
- литературный критик;
- заведующий поликлиникой;
- режиссер-постановщик;
- художник-конструктор;
- маляр;

- президент банка;
- инженер-технолог;
- монтажник-высотник;
- директор завода;
- следователь-криминалист;
- химик-теоретик».

*Обсуждение.*

Ведущий: «В каком столбике получилось больше названий (специальностей)? Добавим названия профессий и должностей, чтобы во всех столбцах их было одинаковое количество. Попробуйте увеличить количество наименований в каждом столбце до двадцати. Какие названия было тяжелее различать: должностей, специальностей или профессий?»

### **Игра «Остров»**

*Цель:* формирование у учащихся уважения к непрестижному, но общественно необходимому труду.

*Процедура проведения.*

По времени игра рассчитана на урок.

По сюжету игры предполагается, что группа «чудом» попала на необитаемый остров, где в течение 2—4 месяцев она должна показать не только свою способность к выживанию, но и способность остаться цивилизованной общностью.

Ведущий быстро рисует на доске несложную схему острова. Сообщает, что питьевая вода, полусъедобная растительность и рыба у берега имеются, а вот пещеры и лодки на острове нет.

Организуется общее собрание, на котором демократическим путем определяется, какие основные действия (виды работ) необходимы для выживания и сохранения человеческого облика. Обычно называют постройку жилья, охоту, приготовление пищи, ремонт орудий труда и т. п.

Все предложения записываются на доске. Они кратко обсуждаются, и не столь важные из них (или нереальные) отбрасываются. При этом ведущий не должен навязывать свои предложения, стремясь к тому, чтобы сам класс определял стратегию выживания.

После установления перечня основных дел, исходя из

общего количества участников игры (включая ведущего), определяется, сколько человек необходимо для каждого вида работ, и названные классом числа (потребности данного микрообщества) соответственно записываются на доске. Далее по каждому виду работ определяется число желающих участвовать, которое также фиксируется на доске. Как правило, всегда возникает несоответствие между требуемым и желаемым, а иногда даже образуются группы «тунеядцев», не участвующих ни в каких работах, что в какой-то степени моделирует ситуацию в реальном обществе. Желательно все это определить в течение 15—20 минут.

После такого прояснения ситуации ведущий заявляет, что его поразила волшебная болезнь, и он превращается в «злого духа», который будет мешать дальнейшему выживанию класса с помощью природной стихии, эпидемий, различных злых «чудес» и т. п. Он заявляет также, что необходимо срочно избрать совет, который организовывал бы дальнейшую жизнь микрообщества (привел в соответствие число требуемого и желаемого, организовал работу в каждой группе и др.).

Пока избранный совет пытается организовать выживание, ведущий некоторое время не вмешивается в игру. Если совет действует очень успешно, то для обострения игры можно «усыпить» наиболее активных его членов. Кульминацией игры является «напоминание» играющим о необходимости срочного сооружения санитарно-гигиенического объекта (туалета), без которого все погибнут от эпидемии, столь опасной в тропических широтах. При этом все отчетливо понимают, что данный объект действительно необходим, однако многие опасаются насмешек, и поэтому построить туалет, оказывается, не так-то просто.

### **Игра «Звездный час»**

*Цель:* помочь учащимся лучше осознать основные личностные смыслы той или иной профессиональной деятельности для человека и соотнести эти смыслы с собственным представлением о счастье.

*Процедура проведения.*

Упражнение более оптимально проводить в подгруппе.

По времени оно может занять около 20—40 минут. Но если получится интересная дискуссия, то времени потребуется больше.

Участники игры пытаются выделить и обсудить различные «радости» жизни и работы, наиболее характерные для представителей тех или иных профессиональных и социальных групп общества.

Возможны различные варианты проведения упражнения. Во-первых, можно рассмотреть «звездные часы» для типичных профессиональных стереотипов (для типичного ученого, типичного продавца, типичного таксиста...), а можно рассмотреть и стереотипы более широкого плана (типичного «нового русского», типичной «шикарной женщины», типичного «супермена», типичного «пьяницы», типичного «простого человека» и т. п.). Во-вторых, варианты проведения упражнения могут быть разными по форме и процедуре.

#### 1 - й вариант

1. Участники рассаживаются в круг и совместно определяют, какой профессиональный (или социальный) стереотип они будут обсуждать. Например, все решили обсудить профессиональный стереотип типичного бармена.

2. Ведущий дает участникам задание: «Сейчас каждый из вас попробует представить, какие самые приятные минуты бывают в жизни типичного бармена (у каждого может быть свое представление об этом). Далее все мы по очереди кратко выскажем свои предположения. После чего обсудим, чьи же представления оказались наиболее реалистичными, то есть в наибольшей степени соответствующими “счастью” большинства барменов...»

3. Участники по очереди говорят о своих представлениях «звездного часа» бармена. Ведущий не должен критиковать их высказывания. В подростковых (а часто и во взрослых) аудиториях вполне возможны шутки и некоторая ирония по отношению к «счастью» стереотипов, особенно стереотипов неординарных, но находящихся у всех на виду... Это нормально, ведь нередко с помощью шутки можно понять гораздо больше, чем при серьезном обсуждении... Высказывания участников могут повторяться, хотя было бы интереснее называть разнообразные проявления радости для данного

профессионала, что позволило бы более полно понять эту профессию. Естественно, ведущий не должен допускать перерастания шутки в откровенную грубость и зубоскальство.

4. Далее организуется обсуждение, чьи же представления о самом большом счастье для бармена оказались наиболее характерными и правдивыми. Поскольку такие представления носят в основном субъективный характер, не следует стремиться к полной «объективности» обсуждения.

Ведущий должен быть готов согласиться даже с теми мнениями, которые сам не разделяет. Смысл упражнения в том, чтобы не столько актуализировать представления учащихся о «радостях» того или иного труда, сколько лишь по возможности, в тактичной и ненавязчивой форме подкорректировать эти представления.

#### 2 - й вариант

1. Участники разбиваются на группы по 3—5 человек (микрокоманды).

2. Определяются наиболее интересные для всех профессиональные (или социальные) стереотипы по числу игровых команд.

3. Каждая группа берет для рассмотрения какой-то один стереотип. Необходимо примерно за 7—10 минут выделить 3—5 наиболее характерных для этого стереотипа радостей (ради чего представители данной профессии или социальной группы вообще живут, что для них самое главное в жизни...). Желательно выписать все это на листочке и определить человека, который сумел бы кратко рассказать о том, к какому выводу пришла микрогруппа.

4. Далее по очереди выступают представители каждой группы (зачитывают свои варианты профессионального счастья). После каждого выступления организуется небольшое обсуждение. Кто-то задает уточняющие вопросы, кто-то высказывает свое мнение. Если окажется, что представления о счастье будут диаметрально противоположными, то удивляться этому не следует, но участникам для обострения дискуссии все же можно предложить определить что-то наиболее характерное и, следовательно, менее противоречивое.

Ведущий может организовать обсуждение в микрокоман-

дах только одного профессионального (или социального) стереотипа и в ходе общей дискуссии определить, чье представление о радостях данного стереотипа наиболее полно и правильно. Нередко оказывается, что в разных микрогруппах некоторые представления совпадают.

### 3 - й вариант

1. Участники разбиваются на микрогруппы. В каждой микрогруппе учащиеся определяют (загадывают) наиболее интересный для себя профессиональный или социальный стереотип, но так, чтобы никто пока об этом не знал (случайно не услышал...).

2. Задание каждой микрогруппе: «В течение десяти минут совместными усилиями необходимо придумать, а потом кратко представить сценку из жизни (или профессиональной деятельности) загаданного стереотипа, которая отражала бы самые прекрасные мгновения его существования».

3. Микрокоманды по очереди проигрывают счастливые мгновения из жизни стереотипов (время на одно проигрывание — не более 5—7 минут). А остальные пытаются угадать, о каком стереотипе идет речь. Отгадывание происходит в небольшой общей дискуссии, организуемой после проигрывания сценки. Главные игроки (только что проигравшие эту сценку) в дискуссии не участвуют и, как правило, с интересом слушают высказывания своих товарищей. Ведущий выписывает на доске принятые многими участниками игры варианты отгадок. Можно ограничить число таких вариантов, например двумя-тремя.

4. После этого называется загаданный стереотип, и дискуссия может вновь возобновиться, например, кто-то может не согласиться с тем, как представила данный стереотип микрокоманда.

### 4 - й вариант («Хвастуны»)

1. Каждому игроку дается задание придумать наиболее интересный для себя профессиональный или жизненный стереотип. На отдельном листке в течение 5—7 минут следует написать название этого стереотипа и выписать 2—3 наиболее характерных счастливых мгновения из жизни этого стереотипа (это своеобразная разминка перед основным упражнением). Каждому участнику предлагается представить себя

на месте этого стереотипа. В игровой ситуации рассказать кому-то о том, как у него все прекрасно, то есть похвастаться, какой он молодец и как у него все здорово... Важно подумать и о том, как (с помощью каких слов и типичных манер поведения) убедительнее представить загаданный стереотип.

2. Далее выбираются два игрока-добровольца. Они разыгрывают небольшую сценку в течение 5—10 минут, в которой по очереди, а может, даже и мешая друг другу (как в жизни), начинают хвастаться своей прекрасной жизнью и работой, но называют не саму работу, а наиболее характерные радости, связанные с ней. В этом своеобразном соревновании необходимо сыграть более счастливого человека.

3. После этого каждый пытается с двух попыток назвать (угадать) тот стереотип, который изображался его напарником. Организуется небольшое обсуждение того, насколько достоверно удалось каждому изобразить свой загаданный стереотип. При этом важно учесть не только слова и факты, подтверждающие «счастье» данного стереотипа, но и саму манеру разговора, интонации и прочие характерные для разных стереотипов проявления (если ведущий напомним об этом, то обсуждение получится намного полезнее и интереснее).

### **Игра «Лучший мотив»**

*Цель:* помочь участникам игры на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

*Процедура проведения.*

Ведущий: «Наша задача — выделить наиболее правильный мотив выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбирать себе профессию. Для этого будет зачитываться по два мотива. Вы путем обсуждения и, возможно, голосования должны прийти к мнению, какой мотив лучше».

Предлагаемый список состоит из 16 мотивов:

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.



4. Возможность служить людям.
  5. Зарботок.
  6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
  7. Легкость поступления на работу.
  8. Перспективность работы.
  9. Возможность проявить свои способности.
  10. Общение с людьми.
  11. Обогащение знаниями.
  12. Разнообразная по содержанию работа.
  13. Романтичность, благородство профессии.
  14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
  15. Трудная, сложная профессия.
  16. Чистая, легкая, спокойная работа.
- Ведущий зачитывает 1-й и 2-й мотивы, 3-й и 4-й... 15-й и 16-й. После этого у него остается список из восьми мотивов, из которого он опять зачитывает 1-й и 2-й мотивы, 3-й и 4-й и т. д.

### **Упражнение «Выбор»**

*Цель:* формирование навыков рефлексии. Это упражнение ориентирует на осознание необходимости получения участниками игры профессионального образования.

*Процедура проведения.*

Ведущий: «Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Подсказка: вам нужны деньги, и вы можете получить их за работу, но у вас нет образования.

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ).
- Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь. Время для размышления — 30 минут».

*Обсуждение.*

Делается вывод о том, что подсобные работы — это временный заработок, прежде всего необходимо учиться. Но для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Участники игры, моделируя ситуации, учатся и приобретают навыки рефлексии. От ведущего требуется максимум собранности, ведь учащиеся задают много вопросов.

### **Игра «Пять шагов»**

*Цель:* повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

*Процедура проведения.*

Игра может проводиться как в кругу (для 6—12 участников), так и при работе с классом. Среднее время, отводимое на игру, — 30—40 минут.

Процедура включает в себя несколько этапов.

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель; например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может, совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, сформулированная группой, записывается на доске (или на листе бумаги).

2. Ведущий предлагает группе определить воображаемого человека, который должен достичь этой цели. Участникам следует назвать его основные (воображаемые) характеристики: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все кратко записывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3—4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека).

В итоге обсуждения каждая группа на новом листке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5—7 минут.

6. Представитель каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые были выделены в процессе группового обсуждения. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры необходимо проанализировать, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

В итоговой дискуссии совместными усилиями можно оценить, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели.

Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, то есть насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

#### *Перспективы совершенствования игры.*

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листках, затем 2—3 желающих (добровольца) выходят к доске и записывают свои предложения. Затем в процессе общего обсуждения рассматриваются этапы, предложенные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант. Можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без предварительной индивидуальной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

### **Литература**

1. *Пряжников, Н. С.* Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники / Н. С. Пряжников. — М., 2005.
2. *Шевченко, М. Ф.* Тренинг «Профориентация для старшеклассников» / М. Ф. Шевченко. — СПб. : Речь, 2007.
3. *Шульга, Т. И.* Социально-психологическая помощь обездоленным детям / Т. И. Шульга, А. В. Быков, Л. Я. Олиференко. — М. : УРАО, 2003.

## Раздел 4

### *Игры и упражнения для развития и коррекции познавательной сферы детей дошкольного возраста*

#### **Игры для развития и коррекции внимания детей младшего и среднего дошкольного возраста**

Организация условий, обеспечивающих познавательное развитие ребенка, является важным направлением работы педагога-психолога. Без развития познавательных способностей дошкольников: восприятия, памяти, внимания — невозможно их успешное обучение в школе. Приводимые нами ниже игры и упражнения помогут психологу грамотно сформировать содержание коррекционно-развивающей работы с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Предлагаются игры и игровые упражнения, которые зарекомендовали себя в практике работы как наиболее эффективные и любимые детьми.

#### **Игра «Найди заданный предмет на картинке»**

*Цель:* развивать объем, концентрацию и устойчивость зрительного внимания.

*Условия.* Ребенку предлагается внимательно рассмотреть красочную картинку и найти предмет, заданный взрослым.

*Примечание.* Чем больше предметов на картинке и чем они меньше, тем сложнее задание. Обратите внимание: чем дольше ребенок способен рассматривать картинку, отыс-

---

Составитель раздела Ю. Л. Левицкая, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО.

кивая заданные предметы, тем выше устойчивость его внимания, а чем быстрее он отыскивает нужные предметы на картинке, тем выше концентрация его внимания. Если ребенок не находит предметы, расположенные на периферии, значит, объем его внимания незначителен.

### **Игра «Найди такой же»**

*Цель:* развивать концентрацию, объем и устойчивость зрительного внимания.

*Условия.* Для игры требуются одинаковые наборы предметных картинок по числу игроков. Взрослый помогает детям разложить все картинки перед собой, после чего показывает одну картинку из своего набора и предлагает найти такую же. Если ребенок нашел и показал правильно, игра продолжается.

*Примечание.* Начинать можно с трех картинок, постепенно увеличивая их количество.

### **Игра «Найди игрушку»**

*Цель:* развивать концентрацию внимания.

*Условия.* Игрушку прячут на глазах у ребенка под одну из двух коробок. Затем несколько раз меняют местами коробки, передвигая их по столу. Дошкольник должен постараться запомнить коробку, под которой спрятана игрушка, и следить за всеми ее перемещениями. Если ребенок правильно указывает коробку с игрушкой, он победил.

*Примечание.* Если ребенок во время занятия всегда находит игрушку, значит, он действительно научился концентрировать внимание, и вероятность случайного угадывания мала. Можно увеличивать скорость перемещения коробки или постепенно увеличивать их количество до четырех.

### **Игра «Соберись на прогулку»**

(автор Ю. Л. Левицкая)

*Цель:* развивать внимание детей.

*Условия.*

**1 - й вариант.** Взрослый предлагает ребенку «собраться на прогулку». Называются предметы одежды в случайном порядке, а ребенок должен быстро показать, на что данный

предмет надевают. Например: взрослый называет «шапка» — ребенок дотрагивается руками до головы. Предварительно взрослый называет предметы одежды и показывает нужную часть тела, давая образец выполнения игры дошкольнику. Если ребенок быстро и правильно показал, он считается одетым.

**2-й вариант.** Взрослый выполняет роль водящего и предупреждает ребенка о том, что будет путать его, называя предметы одежды и показывая не соответствующие им части тела. Ребенок должен сосредоточить внимание не на движениях взрослого, а на его словах. Если ребенок запутался, начал повторять движения за взрослым, не обращая внимания на слова, то он считается проигравшим.

**3-й вариант.** Взрослый называет и одновременно показывает части тела, а ребенок должен быстро назвать одежду, которую надевают на эту часть тела.

**Примечание.** Можно увеличивать темп игры; играть и с одним ребенком, и одновременно с несколькими детьми.

### **Игра «Кого назвал мяч?»**

**Цель:** развивать слуховое внимание.

**Условия.** Дети стоят в кругу. Взрослый называет имя ребенка и подбрасывает мяч вверх. Тот, чье имя назвали, должен поймать (догнать) мяч и вернуть его взрослому.

**Примечание.** Когда дети освоили этот вариант игры, можно внести усложнения. Например, ребенок не возвращает мяч взрослому, а сам называет имя любого из игроков и подбрасывает мяч вверх. Игрокам можно вставать не в круг, а в свободном порядке.

## **Игры и упражнения для развития и коррекции внимания детей старшего дошкольного возраста**

### **Игра «Найди отличия»**

**Цель:** развивать зрительное внимание (его концентрацию, устойчивость).

**Условия.** Необходимо подготовить две пары картинок, содержащих по 10—15 различий. Ребенка просят рассмот-

реть и сравнить картинки в предложенной паре и назвать все их различия.

*Примечание.* Каждое найденное отличие можно отмечать откладыванием счетной палочки (это потребует от ребенка дополнительного умения распределять внимание, а кроме того, усиливает мотивацию достижения цели задания).

### *Упражнение «Карандаши»*

*Цель:* развивать концентрацию внимания.

*Условия.* В упражнении участвуют двое и более дошкольников. Они стоят в кругу. Исходное положение: каждый держит руки согнутыми в локтях перед грудью на ширине плеч, в правой руке карандаш или фломастер, причем держать карандаш надо так, чтобы в кулаке был зажат его кончик, а большая часть возвышалась над кулаком. Упражнение выполняется на четыре счета:

- 1) передать карандаш из правой руки в левую;
- 2) передать карандаш из левой руки в правую;
- 3) снова передать карандаш в левую руку;

4) развести руки в стороны (руки соседей оказываются соприкасающимися друг с другом). Правой рукой взять карандаш соседа справа, а левой рукой отдать свой карандаш соседу слева. Таким образом, каждый карандаш будет перемещаться по кругу, переходя от одного игрока к другому.

Далее упражнение продолжается до тех пор, пока у каждого игрока не окажется свой карандаш. Взрослый считает вслух, сначала медленно, затем ускоряет темп. Если ребенок был невнимателен и не смог действовать в заданном темпе или допустил ошибку, ему не удастся действовать слаженно и передать карандаш. В этом случае он считается проигравшим. Упражнение останавливают и начинают заново.

*Примечание.* При выполнении упражнения детям в паре следует располагаться друг против друга и на последний счет не разводите руки в стороны, а вытягивать вперед, к своему партнеру. Это игровое упражнение максимально быстро помогает неусидчивым детям концентрировать внимание, учит действовать слаженно, сообща. Удобно использовать данное упражнение в начале занятия.



### **Упражнение «Найди и вычеркни»**

*Цель:* развивать устойчивость зрительного внимания.

*Условия.* Ребенку дается небольшой текст (газетный, журнальный) и предлагается, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую-либо букву (например, «а»). Фиксируются время и количество ошибок.

Для тренировки распределения и переключения внимания инструкцию можно изменить. Например: «В каждой строчке зачеркни букву “а”, а букву “б” подчеркни»; «Зачеркни букву “а”, если перед ней стоит буква “н”, и подчеркни букву “а”, если перед ней стоит буква “л”». Фиксируются время и ошибки.

*Примечание.* Результаты ежедневно следует отмечать на графике. Необходимо проанализировать, как изменяется результативность. Если взрослый все делал правильно, то должно быть улучшение результатов. Нужно ознакомить с ними ребенка, порадоваться вместе с ним.

Это развивающее упражнение следует проводить в соревновательной форме.

### **Игра «Собери слово»**

*Цель:* развивать слуховое внимание.

*Условия.* Взрослый называет слово по буквам, выдерживая паузу между каждой буквой (Д — О — М) от 3 до 15 секунд и более (это затрудняет целостное восприятие слова). Ребенок должен внимательно выслушать и назвать слово целиком.

*Примечание.* Начинать следует с простых слов из трех букв, постепенно увеличивая количество букв в слове. Игра удобна тем, что не требует специальных условий и места для проведения. В нее можно играть и на улице, и в дороге, и в любом другом месте (поэтому она может быть рекомендована для использования родителями).

### **Упражнение «Дрессированная собачка» (автор Ю. Л. Левицкая)**

*Цель:* развивать концентрацию и объем внимания.

*Условия.* Играют двое. Для этого упражнения каждому игроку требуются лист бумаги с расчерченным девятиклет-

точным полем  $3 \times 3$ , вложенный в файл, и фломастер на водной основе. Девятиклеточное поле должно иметь сверху буквенное обозначение каждой клетки (А, Б, В), а слева — цифровое (1, 2, 3).

Игровое поле выполняет роль цирковой арены. Тот, кому выпадает водить первому, определяет, в какой клетке сидит «дрессированная собачка». Например: «Ддрессированная собачка сидит в клетке 2Б». Оба игрока ставят в заданной клеточке точку (это «собачка»).

Далее игрок, выполняющий роль водящего, предлагает проверить, действительно ли «собачка» «дрессированная». Он дает словесные команды «собачке», перемещая ее в рамках игрового поля на 1—3 клетки в любом направлении (вперед, назад, вправо и влево). Второй игрок должен точно выполнять команды водящего, отмечая передвижение «собачки» фломастером по полю. Первый игрок также отслеживает передвижение «собачки» на своем поле. Выполнив несколько команд, необходимо проверить, в какой клетке сидит «собачка». Если маршруты передвижения «собачки» совпадают у обоих игроков, значит, «собачка» действительно «дрессированная».

**Примечание.** Количество команд постепенно следует увеличивать от 3 до 10.

Данная игра любима детьми. Использование фломастеров на водной основе усиливает интерес ребят, позволяет многократно пользоваться одним и тем же игровым полем, если оно заламинировано или вложено в файл, а также удалять следы от фломастера пальцем, при этом не пачкая рук и одежды.

Игровой прием «дрессированная собачка» удачен для дошкольников с нарушениями внимания. При выполнении таких заданий они испытывают частые поражения, сопровождающиеся негативными эмоциями, в результате чего отказываются от участия в подобных играх. В случае неудачи водящий говорит, что собачка еще не умеет выполнять команды и ее необходимо научить этому. При таком объяснении ребенок начинает играть роль дрессировщика и готов многократно выполнять однотипные задания, с каждым разом все более продвигаясь к результату.

## **Игры для развития и коррекции памяти детей младшего и среднего дошкольного возраста**

### **Игра «Что пропало?»**

*Цель:* развивать зрительное запоминание.

*Условия.* Перед ребенком выкладывается от трех до пяти игрушек. Взрослый объясняет, что игрушкам скучно, они хотят поиграть в прятки. Ребенку предлагается рассмотреть и назвать каждую игрушку. По команде взрослого он закрывает глаза или отворачивается, а взрослый прячет одну из игрушек. Открыв глаза, ребенок должен назвать, какая игрушка пропала.

*Примечание.* Можно заменить игрушки картинками. Эта игра пользуется у детей неизменным успехом.

### **Игра «Кто за кем?»**

*Цель:* развивать зрительную память.

*Условия.* В этой игре детям необходимо угадать, что изменилось. Взрослый раскладывает за ширмой от трех до пяти игрушек. Затем отодвигает ширму и предлагает детям запомнить порядок расположения игрушек. Меняет игрушки местами (сначала одну, затем две, три). Дети должны отгадать, что изменилось, и восстановить прежний порядок расположения игрушек.

*Примечание.* Усложнение игры — постепенное увеличение числа игрушек, которые меняются местами.

### **Игра «Кто разбудил мишку?»**

*Цель:* развивать слуховую память.

*Условия.* Дети сидят на стульчиках. Взрослый вносит игрушку — мишку. Предлагает одному из детей уложить его спать. Ребенок качает мишку на руках, поет ему песенку, затем садится на стульчик спиной к детям. Тот ребенок, на которого покажет взрослый, должен сказать: «Мишка, мишка, хватит спать, пора вставать». Ребенок с мишкой на руках должен отгадать и назвать по имени того, кто разбудил медвежонка.

*Примечание.* В начале игры взрослый может сам показать, как надо укладывать мишку.

**Игра «Поглади котенка»**  
(автор Ю. Л. Левицкая)

*Цель:* развивать тактильную память.

*Условия.* Следует подобрать несколько игрушек — котят одного размера, изготовленных из разных материалов (пластмассы, резины, ткани, меха и др.). Каждому ребенку дают котенка, предлагают погладить его, поиграть с ним. Затем взрослый собирает всех котят в мешочек или коробку и объясняет, что котята спрятались. Каждому ребенку предлагается найти своего котенка. Для этого надо, не заглядывая в мешочек (коробку), погладить всех котят и найти своего котенка.

*Примечание.* Нельзя допускать ощупывания игрушек детьми. Узнать своего котенка нужно только по прикосновению.

**Игра «Магазин»**  
(автор Ю. Л. Левицкая)

*Цель:* развивать слуховую и зрительную память.

*Условия.* Для игры требуется двойной набор тематических картинок. Взрослый раскладывает в трех-четырёх разных местах комнаты предметные картинки, на которых изображены товары, продающиеся в магазинах. Каждая группа картинок обозначает какой-либо магазин (например: посуда, одежда, игрушки, обувь). Детям предлагается выполнить следующие игровые действия: «сходить» в магазин и «купить» товары по заданию взрослого. Каждому ребенку показывают карточки с изображением тех товаров, которые необходимо купить в разных магазинах, предлагают внимательно посмотреть и запомнить, что надо купить, а затем найти нужные покупки и принести их взрослому. Если ребенок правильно выполнил задание, ему присваивается звание «мамин помощник». В следующий раз взрослый дает задание в форме словесной инструкции без опоры на картинку.

*Примечание.* Усложнение игры заключается в постепенном увеличении количества необходимых для запоминания покупок, количества «магазинов», а также в переходе к словесной инструкции.

## **Игры для развития и коррекции памяти детей старшего дошкольного возраста**

### **Игра «Я положил в мешок...»**

*Цель:* развивать слуховую память.

*Условия.* Взрослый начинает игру и говорит: «Я положил в мешок яблоки». Следующий играющий повторяет сказанное и добавляет свое слово. Например: «Я положил в мешок яблоки и тарелку». Третий игрок повторяет всю фразу и добавляет что-то от себя. И так далее.

*Примечание.* Можно добавлять по одному слову, а можно подбирать слова по алфавиту — порядок тот же. Можно ввести соревновательный элемент — кто больше слов в мешке донесет. Кто забыл (потерял) слово, у того мешок упал, и игра начинается сначала.

### **Игра «Собери движения по кругу»**

*Цель:* развивать двигательную и зрительную память.

*Условия.* Игра проводится с группой детей. Водящий и дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят такие слова: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!» Все останавливаются, и водящий показывает на одного из детей. Тот, на кого он показал, придумывает и показывает движение, которое повторяют все дети, стоящие в кругу.

Затем игра повторяется, и каждый ребенок, выбранный водящим, должен показать все движения, которые выполнялись предыдущими игроками.

Игра проводится до тех пор, пока каждый из участников не покажет всю серию движений и свое движение в завершении.

Последнему игроку сложнее всех, так как на его долю приходится больше всего движений.

*Примечание.* Игра может идти несколько иначе. Ребенок, которого выбирает водящий, показывает не все предстоящие движения, а только свое. Когда каждый из игроков показал свое движение, игра повторяется еще раз; и вот тогда нужно собрать все движения, показанные в кругу, то есть повторить их в том же порядке.

### **Игра «Пуговицы»**

*Цель:* развивать объем зрительной памяти, пространственное восприятие.

*Условия.* Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, ни одна пуговица в наборе не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле — квадрат, разделенный на клетки. Начинаящий игру выставляет на своем поле одну пуговицу.

Второй игрок должен посмотреть и запомнить, где лежит пуговица и какая именно. Первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить расположение пуговицы. Далее второй игрок берет инициативу в свои руки и выставляет две пуговицы. И так далее.

*Примечание.* Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем больший объем внимания и памяти необходим, тем сложнее становится игра.

### **Игра «Что изменилось?»**

*Цель:* развивать зрительную память.

*Условия.* Выложите перед ребенком пять знакомых предметов, попросите его внимательно посмотреть на них и назвать. Затем предложите ему отвернуться или закрыть глаза и замените один-два предмета на другие. Ребенок должен снова внимательно посмотреть и ответить на вопросы: «Все ли предметы на месте? Каких предметов не стало? Какие предметы появились вновь?»

*Примечание:*

*1-й вариант* — сократить количество предметов на один-два, не делая никакой замены;

*2-й вариант* — добавить один-два предмета к уже имеющимся;

*3-й вариант* — изменить расположение предметов относительно друг друга, не меняя их количества.

Данную игру можно проводить на основе картинок.

### **Игра «Разложи по порядку»**

*Цель:* развивать тактильную память (способность запоминать ощущения от прикосновения к различным предметам).

*Условия.* Для проведения игры изготавливаются пять карточек из бумаги разной шероховатости:

- 1-я карточка — из наждачной бумаги;
- 2-я карточка — из картона;
- 3-я карточка — из гофрированного картона (бумаги);
- 4-я карточка — из ксероксной бумаги;
- 5-я карточка — из фольги.

Ребенку предлагается с открытыми глазами погладить по очереди карточки и запомнить ощущения, которые возникают при поглаживании каждой из них. Затем ему завязываются глаза и карточки перемешиваются. Ребенок должен по памяти на ощупь разложить карточки по порядку.

*Примечание.* Предложите ребенку потрогать одну карточку из пяти и запомнить ощущения, вызванные от прикосновения к ней. Затем найти с закрытыми глазами (на ощупь) эту карточку из пяти предложенных.

## **Игры для развития и коррекции мышления детей младшего и среднего дошкольного возраста**

### **Игра «Магазин»**

*Цель:* развивать у детей умение находить предмет по характерным признакам.

*Условия.* Для игры потребуется набор тематических предметных картинок, на которых изображены товары, продающиеся в магазинах (например: посуда, одежда, игрушки, обувь). Взрослый составляет описание предмета по одному или нескольким характерным признакам и предлагает каждому ребенку «купить» заданный предмет (описание предмета по его назначению; например: купи то, из чего пьют чай; то, в чем кипятят воду для чая, и т. д.).

*Примечание.* Можно привлекать детей к выделению признаков и составлению описания предмета.

### **Игра «Найди такую же»**

*Цель:* учить сравнивать предметы, находить в них признаки сходства и различия; воспитывать наблюдательность, смекалку, связную речь.

*Условия.* Для данной игры подбираются разнообразные игрушки, среди которых обязательно должны быть одинаковые и похожие (например: две матрешки, одинаковые по размеру, но в разных платочках).

Детям предлагают за ограниченное время (пока взрослый считает до трех) отыскать две одинаковые игрушки. Ребята, увидевшие такие игрушки, поднимают руки и называют их на ухо воспитателю. Громко называть нельзя, чтобы не мешать другим детям выполнять задание. Если ребенок находит похожие игрушки, взрослый напоминает ему о том, что игрушки должны быть полностью одинаковыми.

*Примечание.* В процессе игры можно добавлять или убирать игрушки, чтобы усложнить задание.

### **Игра «Так бывает или нет?»**

*Цель:* развивать логическое мышление, умение замечать непоследовательность в суждениях.

*Условия.* Дети должны в рассказе взрослого заметить небылицу и объяснить, почему так не бывает.

Примерные рассказы взрослого:

«Летом, когда солнце ярко светило, мы с ребятами вышли на прогулку. Сделали из снега горку и стали кататься с нее на санках»;

«Наступила весна. Все птицы улетели. Грустно стало детям. “Давайте сделаем для птиц скворечники!” — предложил Вова. Когда повесили скворечники, птицы поселились в них, и стало опять весело детям»;

«У Вити сегодня день рождения. Он принес в детский сад угощение для своих друзей: яблоки, соленые конфеты, сладкие лимоны, груши и печенье. Дети ели и удивлялись. Чему же они удивлялись?»;

«Все дети обрадовались наступлению зимы. “Вот теперь мы покатаемся на санках, на лыжах, на коньках”, — сказала Света. “А я люблю купаться в реке, — сказала Люда. — Мы с мамой будем ездить на речку и загорать”».

*Примечание.* В рассказ следует включать только одну небылицу. При повторном проведении игры количество небылиц увеличивают.



### **Игра «Суп — компот»**

*Цель:* учить детей группировать овощи и фрукты.

*Условия.* Детям предлагают в одной кастрюле «сварить» суп, а в другой — компот. На кастрюле, предназначенной для супа, есть обозначение овоща; на кастрюле для компота — обозначение фрукта. Детей делят на две команды. Они должны быстро по хлопку взрослого выбрать из предложенных картинок с изображением овощей и фруктов только необходимые. Команда, которая первой собрала соответствующие картинки и не допустила ошибок, объявляется командой-победительницей.

*Примечание.* В игре могут участвовать не две команды, а два игрока.

### **Игра «Домики»**

(автор Ю. Л. Левицкая)

*Цель:* развивать умение анализировать, быстро находить в заданном предметном поле нужный предмет по характерным признакам.

*Условия.* Для игры потребуются хорошо знакомые детям геометрические фигуры разного цвета и величины. Ни одна фигура не повторяется дважды.

На полу в произвольном порядке раскладываются фигуры. Это «домики». По команде взрослого ребенку надо быстро найти заданный «домик» и «спрятаться» в нем. Взрослый дает следующие команды: «Найди синий домик»; «Найди желтый большой дом»; «Найди маленький красный круглый дом»; «Найди маленький синий квадратный домик»; «Найди не маленький, не красный дом»; «Найди не треугольный, не квадратный дом» и т. д. Если ребенок не находит «домик» по заданным параметрам, ему грозит опасность, он попался.

*Примечание.* Игра может использоваться для детей от 3 до 5 лет. Уровень сложности игры определяется количеством признаков фигур и сложностью инструкции. Чем меньше признаков указано в инструкции, тем больше вариантов «домиков» можно найти. Например, инструкция: «Найди большой дом» предполагает, что спрятаться можно в большом доме любого цвета и формы; а инструкция: «Найди большой зеленый квадратный дом» ограничивает варианты

домов до одного. Инструкция: «Найди не красный, не круглый дом» очень сложна и, как правило, используется для детей 4—5 лет, так как предполагает исключение из поиска дома красного цвета и круглой формы.

## **Игры для развития и коррекции мышления детей старшего дошкольного возраста**

### **Игра «Дополни предложение»**

*Цель:* развивать быстроту мышления.

*Условия.* Взрослый говорит часть предложения, а дети должны дополнить его новыми словами, чтобы получилось законченное предложение. Например: «Мама купила...» — «...книжки, тетради, портфель», — продолжают дети.

*Примечание.* Каждый ребенок добавляет только одно слово.

### **Игра «Магазин»**

*Цель:* развивать умение выделять характерные признаки предметов, составлять загадки о предметах.

*Условия.* Для игры нужны игрушки или картинки, изображающие товары, которые можно купить в магазине: овощи, мебель, игрушки, посуда, одежда. Все приготовленное для игры раскладывают на полках магазина. Один игрок выполняет роль продавца, а другой — покупателя. Купить товар может тот, кто опишет его, не называя. Если игрок выделяет характерные признаки товара (цвет, величину, форму, назначение и другие параметры), то другому несложно отгадать, о каком предмете идет речь. В этом случае товар считается проданным, и игроки меняются ролями.

*Примечание.* Если задание оказывается слишком сложным для выполнения, можно установить другие правила и в описании предмета называть не все параметры (например, только его назначение). Усложнить задание можно, предложив в описании покупки назвать типичные признаки от противного (например: «Оно не кислое, не горькое, а...»; «На нем не сидят, не лежат, а...»).

**Игра «Задай умный вопрос»**  
(автор Ю. Л. Левицкая)

*Цель:* развивать самостоятельность мышления, умение анализировать и выделять признаки предмета, логически рассуждать, формулировать вопросы.

*Условия.* Для игры нужен набор геометрических фигур разных цвета, формы и величины (10—15 фигур). Детям предлагают рассмотреть фигуры, разложенные на столе в произвольном порядке, и определить, чем фигуры похожи и чем отличаются друг от друга.

Водящий загадывает одну из фигур, но какую — не говорит. Игроки должны задавать умные вопросы, чтобы отгадать, какая фигура задумана. Сложность игры заключается в том, что водящий может отвечать только «да» или «нет». Поэтому вопрос должен быть сформулирован определенным образом (например, нельзя задавать прямой вопрос: «Какую фигуру вы загадали?», нужно спросить так: «Вы загадали фигуру красного цвета?» или «Ваша фигура квадратная?» и т. д.). Каждый ответ водящего приводит к отсеиванию ненужных фигур. Таким образом, круг поиска сужается, и методом исключения ненужных фигур игроки останавливают поиск на единственно возможной.

Поскольку игра сложная, взрослый первым выполняет роль игрока, задающего умные вопросы, а ребенок задумывает фигуру.

Фигуру нельзя перегадывать в ходе игры. Чтобы ребенок не перегадывал фигуру, ему предлагают нарисовать ее на листочке. По ходу игры взрослый обращает внимание ребенка на то, что каждый вопрос позволяет исключить часть фигур, объединенных одним признаком (например: «Вы загадали желтую фигуру?» — «Нет». Данный ответ означает, что из круга поиска исключаются все желтые фигуры вне зависимости от формы и размера). Выигрывает тот, кто задал больше умных вопросов, смог грамотно их сформулировать.

*Примечание.* Первый раз взрослый показывает, как задавать вопросы и как рассуждать. При повторной игре умные вопросы задает ребенок. Как правило, первые две игры являются обучающими, пробными. Взрослый оказывает на-

правляющую помощь в форме подсказок, о каких признаках можно задать вопрос; далее ребенок не нуждается в активной помощи взрослого.

### **Игра «Похож — не похож»**

*Цель:* учить детей сравнивать предметы; замечать признаки сходства по цвету, форме, величине, материалу; развивать наблюдательность, мышление, доказательную речь.

*Условия.* Для игры заранее подготавливают различные предметы и незаметно размещают их по комнате. Взрослый напоминает детям о том, что их окружает много предметов, разных и одинаковых, похожих и совсем не похожих. Детям предлагается пройти по комнате, найти похожие предметы (по цвету, форме, величине, материалу) и сесть на место. Тот игрок, на которого покажет стрелка, должен показать похожие предметы и доказать их сходство.

*Примечание.* Чаще всего дети находят похожие предметы по цвету, по величине. Скрытое качество им обнаружить трудно. Эта игра помогает детям научиться находить сходство между предметами (например, между ложкой и замком: они сделаны из металла), что значительно труднее, чем замечать признаки их различия.

### **Игра «Наоборот»**

*Цель:* развивать быстроту мышления, сообразительность.

*Условия.* Дети и взрослый садятся или встают в круг. Взрослый произносит слово и бросает одному из детей мяч. Ребенок должен поймать его, сказать слово, противоположное по смыслу, и снова бросить мяч взрослому. Например, взрослый говорит: «Вперед», а ребенок отвечает: «Назад» (*направо — налево, вверх — вниз, далеко — близко, высоко — низко, над — под, внутри — снаружи, дальше — ближе*). Можно произносить не только наречия, но и прилагательные, глаголы: *далекий — близкий, верхний — нижний, правый — левый, завязать — развязать, намочить — высушить* и др. Если тот, кому бросили мяч, затрудняется ответить, ему на помощь приходит другой игрок.

*Примечание.* Можно предложить детям оказать помощь тому игроку, который не смог подобрать нужного слова, и назвать это слово хором.

## **Игры для развития и коррекции восприятия детей младшего и среднего дошкольного возраста**

### **Игра «Волшебный мешочек»**

*Цель:* развивать тактильное восприятие.

*Условия.* Взрослый предлагает детям рассмотреть несколько знакомых предметов (мячик, кубик, матрешку, машинку, зайчика), а затем складывает их в мешочек. Каждому ребенку нужно отыскать на ощупь заданный предмет и достать его из мешочка.

Можно изменить правила игры. Например, предложить ребенку самому определить на ощупь, какой предмет он нашел в мешочке, после чего достать его и проверить правильность восприятия.

*Примечание.* Воспринимая предмет тактильно, ребенку необходимо уметь ориентироваться на целую систему признаков: форму, величину, характер поверхности, характеристики материала, из которого изготовлен предмет.

Сложность задания зависит от количества предметов в мешочке, от контрастности их признаков (предметы со сходными признаками находить сложнее; например: помидор, яблоко, лук имеют круглую форму).

### **Игра «Недорисованное изображение»**

*Условия.* Ребенку предлагается рассмотреть картинки с недорисованными (наполовину) изображениями предметов и назвать предметы, которые изображены на каждом из рисунков.

*Примечание.* Чем меньше видимая часть недорисованного изображения, тем сложнее картинка для восприятия. Для детей данного возраста видимая часть изображения должна быть больше половины или половиной от целого изображения.

### **Игра «Соберись на прогулку»**

*Цель:* развивать восприятие цвета.

*Условия.* В игре могут участвовать один ребенок или несколько детей. Потребуется 5—6 комплектов нарисованной и вырезанной из бумаги разноцветной одежды (например: в комплект входят шапка, шарф и варежки). Взрослый пере-

мешивает и раскладывает в случайном порядке всю одежду и предлагает ребенку собраться на прогулку, подобрав комплект одежды заданного цвета.

**Примечание.** Если играет один ребенок, ему предлагают собрать кукол на прогулку, подобрав каждой комплект одежды.

### **Игра «Угадай по звуку»**

*Цель:* развивать слуховое восприятие детей.

*Условия.* За ширмой находятся картинки или игрушки, изображающие предметы, которые издают характерные звуки: молоток, автомобиль, звонок, дудочка, часы, барабан и др. Взрослый за ширмой манипулирует названными игрушками. Раздаются характерные звуки. Дети должны отгадать, какой предмет издал конкретный звук. Если они неправильно отгадывают отдельные предметы по звуку, можно убрать ширму и показать предметы; предложить детям самим поиграть и послушать, какие звуки сопровождают действия, совершаемые с этими предметами. Игру рекомендуется повторить.

**Примечание.** Можно предложить детям по очереди быть ведущими и не выполнять манипуляции с предметом, а самим подражать звучанию выбранного предмета. Остальные игроки отгадывают, какой предмет загадан.

### **Игра «Кто в домике живет?»**

*Цель:* развивать восприятие формы.

*Условия.* Для игры необходимы 2—4 нарисованных домика с изображением на каждом одного из эталонов формы (в одном домике нарисован круг, в другом — квадрат, в третьем — треугольник, в четвертом — овал) и предметные картинки соответствующих форм (колобок, арбуз, колесо — круглые; кубик, окно, платок — квадратные и т. д.). Детям предлагается определить, какая картинка в каком домике «живет», и объяснить свой выбор.

**Примечание.** Количество домиков с эталонами формы и соответствующих предметных картинок можно увеличивать. Это зависит от возраста и возможностей каждого ребенка.

## **Игры для развития и коррекции восприятия детей старшего дошкольного возраста**

### **Игра «Испорченный телефон»**

*Цель:* развивать слуховое восприятие.

*Условия.* Дети выбирают ведущего при помощи считалки. Все садятся на стулья, поставленные в ряд. Ведущий тихо (на ухо) должен сказать какое-либо слово сидящему рядом, тот передает его следующему и т. д. Слово должно дойти до последнего ребенка. Ведущий спрашивает у него: «Какое слово ты услышал?» Если ребенок говорит слово, предложенное ведущим, значит, «телефон исправен». Если же слово не то, ведущий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они услышали слово. Так узнают, кто «сломал телефон». Провинившийся занимает место последнего в ряду.

*Примечание.* Усложнять игру можно, придумывая длинные слова или маленькие предложения.

### **Игра «Узнай по голосу»**

*Цель:* упражнять слуховой анализатор.

*Условия.* Дети стоят в кругу. При помощи считалки выбирают водящего. Он встает в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу и поют: «Ира, ты сейчас в лесу, мы зовем тебя, “ау” (произносит один из детей — тот, на кого покажет взрослый). Ну-ка глазки открывай, не робей, кто позвал тебя, узнай поскорей!» С этими словами дети останавливаются, а водящий должен назвать имя ребенка, который его позвал.

*Примечание.* Голоса изменять нельзя.

### **Игра «Лица все круглые»**

*Цель:* учить выделять в окружающей обстановке предметы, соответствующие заданному сенсорному эталону.

*Условия.* Детям предлагается по команде взрослого искать в окружающей обстановке и называть только предметы с заданным признаком. Например: все круглые, квадратные, красные, железные, гладкие и т. д. предметы. Выигрывает тот, кто нашел больше предметов с заданным признаком.

### **Игра «Волшебный мешочек»**

*Цель:* развивать у детей тактильное восприятие.

*Условия.* Для игры следует подобрать разные мелкие предметы со сходными признаками (материал, форма, поверхность и др.). Взрослый предлагает найти в мешочке все железные, пластмассовые, мягкие, твердые, холодные, шершавые, круглые и т. д. предметы. Победит тот, кто не ошибется и не пропустит ни одного предмета с заданным признаком.

Другой вариант — назвать признак предмета, найденного в мешочке (железный, круглый...), вынуть его и проверить.

*Примечание.* От ребенка требуются точность восприятия, умение переключиться с одного признака на другой. Только в этом случае он сможет выбрать все предметы с заданным признаком.

### **Игра «Радио»**

*Цель:* развивать зрительное восприятие, наблюдательность.

*Условия.* Взрослый предлагает детям при помощи считалки выбрать ребенка на роль диктора радио. Уточняет у детей, знают ли они, кто такой диктор; объясняет, если в этом есть необходимость.

Диктор по радио должен разыскивать потерявшегося ребенка. Для этого он должен описать одного из игроков. В описание включаются особенности внешности, одежды, поведения.

Взрослый начинает игру, показывая детям пример описания: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка. Волосы длинные, светлые, заплетены в две косички. В косичках белые банты. На девочке синий свитер, красная юбка, белые колготки. Девочка улыбчивая, смех напоминает звук колокольчика. Кто видел эту девочку?»

Если диктор дал такое описание, а дети не смогли узнать товарища, тогда все хором отвечают: «Нет такой девочки (мальчика) у нас!» Диктор платит фант, который в конце игры выкупается.

*Примечание.* Выкупать фант можно с помощью выступления (прочитать стихотворение, спеть песенку и т. д.).



## Раздел 5

### *Использование сказки и игры в обучении замещающих родителей*

#### **Развитие у приемного ребенка привязанности к членам замещающей семьи средствами сказки и игры**

Прежде чем обратиться к способам развития привязанности в приемной семье, рассмотрим такие важные понятия, как привязанность и разлука.

В психологическом словаре под редакцией Б. Мещерякова и В. Зинченко дается следующее определение привязанности: «*Привязанность* (англ. attachment) — термин, используемый в детской психологии для обозначения формирующейся (обычно во 2-м полугодии) у младенцев избирательной привязанности к одному или к нескольким лицам (прежде всего к родителям или людям, их замещающим). Эта привязанность выражается в любви и доверии к объектам привязанности, а также в негативных эмоциональных реакциях на разлуку (сепарацию с ними)... Некоторые психологи категорически утверждают, что без формирования привязанности нормальное психическое развитие невозможно...» [8. С. 534].

С. В. Петрушин определяет привязанность как безличностное отношение, основанное на ритуале совместной деятельности [9. С. 104].

Механизм формирования привязанности в образной фор-

---

Составитель раздела М. Ю. Лобанова, ст. преподаватель кафедры психологии ГОУ ДПО НИРО.

ме представлен А. де Сент-Экзюпери в повести «Маленький принц». Лис подробно описывает Маленькому принцу всю технологию создания этого вида эмоциональных отношений:

«Лис замолчал и долго смотрел на Маленького принца. Но потом сказал:

— Пожалуйста... приручи меня!

— Я бы рад, — отвечал Маленький принц. — Но у меня так мало времени. Мне еще надо найти друзей и узнать разные вещи.

— Узнать можно только те вещи, которые приручишь, — сказал Лис. — У людей уже не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и поэтому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, — приручи меня!

— А что для этого надо делать? — спросил Маленький принц.

— Надо запастись терпением, — ответил Лис. — Сперва сядь вон там, поодаль, на траву — вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Назавтра Маленький принц вновь пришел на то же место.

— Лучше приходи всегда в один и тот же час, — попросил Лис. — Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, то уже с трех часов я буду чувствовать себя счастливым. И чем ближе к назначенному счастью, тем счастливей. В четыре часа я начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастья! А если ты приходишь всякий раз в другое время, то я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... нужно соблюдать обряды».

Так Маленький принц приручил Лиса. При расставании Лис сказал: «Вот мой секрет. Он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».

Итак, в основе формирования привязанности лежит ритуал. Совместное действие часто приводит к усилению эмоциональной привлекательности. «Мы тратим энергию на другого, и человек постепенно становится для нас дорогим», — пишет С. В. Петрушин [9. С. 105].

Также важны сплочение, совместное сильное пережи-

вание. Поэтому организация совместного переживания (неважно, положительное оно или отрицательное) необходима для формирования чувства привязанности.

С. Довброня и Т. Морозова рассматривают привязанность как «форму эмоциональной коммуникации, основанную на удовлетворении взрослыми формирующейся потребности в безопасности и любви» [5. С. 15—16]. По мнению этих авторов, привязанность выступает как взаимный процесс, в который вносят свой «вклад» как ребенок, так и взрослый.

Д. В. Винникотт [2] описывает, что за несколько недель до родов мать ребенка погружается в специфическое состояние, которое он назвал «первичная материнская озабоченность». Это обеспечивает чувствительность ко всему, что касается будущего ребенка. Специфические чувства, которые возникают у матери, позволяют ей быть чувствительной к сигналам ребенка, называют бондингом (bonding). После того как малыш родился, мать по лишь одной ей понятным признакам определяет причины беспокойства малыша — голоден он, устал или болен. Затем при длительном контакте с ребенком подобные механизмы запускаются у людей, заменяющих мать.

Как полагают С. Довброня и Т. Морозова, у малыша может формироваться привязанность не только к матери, но и к бабушке, дедушке, усыновителям, опекунам и замещающим мать людям: «...важно, чтобы присутствие другого человека было надежным и постоянным» [5. С. 17]. Описывая поведение человека, к которому у ребенка формируется привязанность, авторы отмечают: «Этот человек также должен обладать определенным набором свойств, которые традиционно считаются материнскими: умение создать для ребенка ощущение безопасной и эмоционально теплой обстановки, сохранять ее и отвечать на малейшие эмоциональные потребности ребенка. Надежный, постоянно находящийся рядом взрослый помогает ребенку справиться с трудностями повседневной жизни. И чем меньше ребенок, тем сильнее его потребность в поддержке взрослого» [5. С. 17].

Авторы проясняют также термин «вызванное младенцем социальное поведение» как поведение, при котором у матери меняются выражение лица, движения глаз, головы

и рук, в процессе которых сокращается дистанция между матерью и ребенком. Структура речи также меняется: упрощается синтаксис, фразы становятся короче. Тембр голоса повышается, речь замедляется, гласные растягиваются, меняются ударения и привычный ритм. Речь матерей отличается особой мелодичностью. Как отмечает Р. Ж. Мухамедрахимов [7], младенец, с одной стороны, вызывает по отношению к себе особое поведение матери, а с другой — максимально направлен на восприятие ее поведения.

Первые годы жизни играют в развитии ребенка большую роль. Если они проведены в семье, где ребенок переживал акты насилия со стороны родителей, то это может иметь разнообразные последствия, начиная от задержки речевого развития малыша и заканчивая различными отклонениями.

В 80-х годах XX века в США и Канаде среди лиц, занимающихся проблемами устройства осиротевших детей в семье, довольно популярным стал термин «расстройство чувства привязанности (нарушение привязанности)». Данный термин пришел из так называемой психологии привязанности — направления, разработанного М. Эйсворт и Д. Боулби в середине прошлого века. Этим явлением ученые объясняли многие трудности, возникающие в семьях, которые усыновили или взяли на воспитание в семью детей старше трех лет.

Наиболее радикальные психоаналитики и психологи считают, что если у ребенка в раннем возрасте не сформировано чувство привязанности, то от него невозможно добиться ни ответной любви, ни нормального уровня интеллектуального и эмоционального развития. Позиция представителей других направлений, к числу которых относятся многие российские психологи, отличается от радикальной. Здесь преобладают оптимизм и вера в потенциальные возможности растущего организма, в силу воспитания и обучения, в то, что целенаправленная работа и любовь к ребенку помогут добиться взаимной привязанности и избежать негативных последствий в развитии личности ребенка.

Обобщая вышеизложенное, можно сформулировать понятие «привязанность».

*Привязанность* — это взаимный процесс образования эмоциональной связи между людьми, которая сохраняется неопределенное время, даже если эти люди разделены. Взрослым нравится испытывать чувство привязанности, но они могут прожить и без него. Детям же испытывать чувство привязанности необходимо. Они не могут полноценно развиваться без чувства привязанности к взрослому, так как от этого зависят их чувство безопасности, их восприятие мира, их развитие.

Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка совести, логического мышления, способности контролировать эмоциональные вспышки, испытывать самоуважение, умения понимать собственные чувства и чувства других людей, а также позволяет находить общий язык с другими людьми. Позитивная привязанность также помогает снизить риск задержки в развитии. Нарушение привязанности может не только оказать влияние на социальные контакты ребенка — развитие совести, чувства собственного достоинства, способности к эмпатии (то есть способности понимать чувства других людей, сочувствовать другим), но способствовать задержке эмоционального, социального, физического и умственного развития ребенка.

Развитие чувства привязанности является важной задачей замещающей семьи. Это может помочь детям или подросткам построить или восстановить отношения со своей кровной семьей (родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, родственниками), что очень важно для воссоединения с нею. Если же известно, что кровная семья не может или не хочет заботиться о ребенке и он должен быть усыновлен, то следует развивать чувство здоровой привязанности, чтобы он мог успешно справиться с последствиями расставания с кровной семьей и чтобы его детство было счастливым настолько, насколько это возможно.

Одной из причин нарушения формирования привязанности является материнская депривация. Также это может быть насилие, пережитое детьми (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее могут быть очень привязаны к своим жестоким родителям. Это объясняется в первую очередь тем, что для

большинства детей, растущих в семьях, где насилие является нормой жизни, до определенного возраста (обычно граница приходится на ранний подростковый возраст) такие отношения являются единственно известными. Дети, которые подвергались жестокому обращению с раннего возраста в течение многих лет, могут ожидать такого же или сходного обращения с собой в новых отношениях и могут проявлять некоторые из уже усвоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Дело в том, что большинство детей, переживающих семейное насилие, как правило, с одной стороны, настолько замыкаются в себе, что не ходят в гости и не видят других моделей семейных отношений. С другой стороны, они вынуждены неосознанно поддерживать иллюзию нормальности таких семейных отношений для сохранения своей психики. Однако для многих из них характерно привлечение к себе негативного внимания родителей. Для ребенка это единственный тип внимания родителей, которое он может получить. Поэтому таким детям свойственны ложь, агрессия (в том числе аутоагрессия), воровство, демонстративное нарушение правил, принятых в доме.

Самоагрессия может быть для ребенка также способом «вернуть» себя к реальности. Таким образом он «выводит» себя в реальность в тех ситуациях, когда что-то (место, звук, запах, прикосновение) «возвращает» его в ситуацию насилия.

Психологическое насилие — это унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, постоянные в данной семье. Это наиболее сложная в выявлении и оценке форма насилия, так как границы насилия и ненасилия в данном случае достаточно умозрительны. Однако практика психологического консультирования показывает, что большинство детей и подростков вполне способны отделить иронию от насмешки, упрёки и нотации от издевательств и унижения.

Психологическое насилие опасно также тем, что это не однократный акт, а сложившаяся модель поведения, то есть определенный способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергавшийся психологическому насилию (высмеи-

ванию, унижению) в семье, не только сам был объектом в такой модели поведения, но и являлся свидетелем таких отношений в семье. Как правило, это насилие бывает направлено не только на ребенка, но и на партнера в браке. И ребенок считает такую модель взаимоотношений нормой.

Пренебрежение ребенком (неудовлетворение его физических или эмоциональных потребностей) также бывает причиной нарушения привязанности. Пренебрежение — это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре (под уходом подразумевается удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей). Довольно распространена ситуация, когда детей «забывают» забрать из детского сада или больницы. Не менее распространена ситуация, когда ребенок, даже из внешне благополучной семьи, сознательно помещается в больницу на праздники или каникулы (речь идет не об экстренных операциях). Причем родители могут настаивать на том, чтобы ребенка положили в больницу на Новый год, да еще и подержали там подольше, «чтобы мы могли отдохнуть».

Рассмотрим ситуации, когда ребенок является свидетелем насилия со стороны другого человека над родственником или близким ребенку человеком (насилие, убийство, самоубийство). Эти ситуации являются наиболее травматичными для детей. Помимо таких травмирующих факторов, как непосредственная угроза здоровью или жизни близкого и самого ребенка, травмирующим обстоятельством является ощущение ребенком своей беспомощности. Детям, перенесшим такую травму, в большинстве случаев свойственно проявление целого ряда симптомов. Ребенок не может избавиться от воспоминаний о происшедшем; ему снятся сны о том, что произошло, — это навязчивое воспроизведение. Ребенок «всеми силами» (подсознательно) избегает того, что могло бы напомнить ему о неприятном событии — людей, мест, разговоров. Следствием этого являются сложности в установлении социальных контактов, проблемы в обучении.

Что же могут сделать приемные родители для преодоления этих нарушений?

## Формирование адекватной картины семьи

Для ребенка важно ощущение того, что его чувства и интересы значимы для взрослых и учитываются при принятии каких-либо решений, что он может говорить о своих потребностях и эти потребности будут по возможности удовлетворены. Очень важно, чтобы приемные родители были последовательны в своем поведении и отношении к ребенку. Для того чтобы ребенок мог лучше контролировать свое поведение, необходимо помочь ему в этом: установить постоянные границы дозволенного. Эти границы должны, с одной стороны, быть доступны для понимания и соблюдения ребенком, а с другой — препятствовать поведению, которое, по мнению родителей, недопустимо.

Очень важным пунктом в понимании структуры семьи являются принятые в ней правила. Они могут быть глобальными, а могут быть незначительными на первый взгляд, но очень важными для данной семьи. Необходимо, чтобы правила, которые декларируются родителями, не противоречили их собственному поведению, иначе даже от маленького ребенка сложно будет добиться их выполнения. Немаловажным также является то, что дети, приходящие в семью не младенцами, а хотя бы в возрасте 1—1,5 года, вносят в семью свои правила, приобретенные ими ранее. Здесь важен вопрос о том, как принимаются правила в семье, обсуждаются они или нет, кто обычно уступает, что происходит в том случае, когда правила противоречат друг другу.

Для понимания этого родителям полезно вспомнить момент создания своей семьи, когда встретились две семейные системы и принимались новые правила, как это происходило.

Что же это за правила? Нередко, если попросить семейную пару написать правила своей семьи, она теряется и говорит, что никаких правил у них нет. Это возможно. Однако чаще всего в любой семье есть достаточно четкие правила, только они не всегда озвучиваются. Эти правила могут касаться распределения обязанностей и ответственности в семье, бытовых аспектов, отношений с родственниками и т. д. Например, как решаются спорные вопросы воспитания детей? Родители спорят, кричат и доказывают свою правоту?



Или всегда последнее слово за отцом, а может быть, за матерью? Или все решения в семье должны быть одобрены бабушкой? Это важно понять для себя и оговорить до появления ребенка в семье, независимо от того, кровный он или приемный. «Если мама не разрешает есть конфеты — пойду к папе, — размышляет ребенок, — он все разрешает. Мама просит убрать игрушки — пойду пожалуй бабушке, она и меня пожалеет, и маму отругает, скажет, чтобы не нагружала так ребенка». Детям очень важно иметь возможность структурировать свои отношения с окружающим миром, и достаточно четкие и понятные правила, устанавливаемые родителями, им в этом помогают.

Возвращаясь к теме семейных правил, необходимо сформулировать некое *метаправило* — «как принимаются в семье решения, связанные с воспитанием и развитием ребенка». Это не обязательно должно быть универсальное правило на все случаи жизни. Во многих семьях, например, разделены «сферы влияния»: вопросы лечения, воспитания и повседневных проблем решаются мамой, а вопросы выбора учебного заведения и другие, связанные с образованием, — папой. Или все решения принимаются совместно, но не оспариваются при ребенке. Такое метаправило может быть сформулировано по-разному. Но для появления у ребенка ощущения стабильности нежелательно, чтобы ребенок усваивал схему «мама не разрешила — пойду к папе, папа не разрешает — пойду к маме». Дети очень хорошо пользуются разногласиями в семье и, таким образом, учатся манипуляциям вместо того, чтобы приобретать способности к построению нормальных отношений.

Для того чтобы ребенок научился осознавать последствия своих поступков, надо не наказывать его за проступки, а по возможности стремиться делать так, чтобы он на себе почувствовал их последствия. Например, если ребенок не хочет убирать игрушки (понятно, что имеется в виду ситуация, когда он способен это сделать, но не делает сознательно), наказание (например, поставить в угол) не будет для ребенка естественным последствием его действий. А естественным в данном случае будет то, что родители не успеют сделать что-то, что он очень любит, например почи-

тать ему перед сном, или вынуждены будут убирать за ребенком игрушки, наводить порядок...

С этой точки зрения большинство родителей неправильно ведут себя в ситуации, когда ребенок что-то проливает, роняет еду и т. п. Что пытается сделать в такой ситуации маленький ребенок? Он пытается убрать последствия своего поступка — чем-то вытереть, прикрыть в меру своих возможностей. Что делает в этой ситуации большинство родителей? Они говорят (или кричат): «Не трогай, я сам(а) уберу!» И... убирают. В результате ребенок учится не отвечать за свои поступки, а тому, что нужно «замереть» и предоставить маме возможность что-то с этим сделать. Более правильным для дальнейшего развития ребенка, для формирования у него адекватного отношения к родителям, а в дальнейшем и к миру, было бы помочь малышу справиться с последствиями его поведения (то есть в предложенном примере — убрать разлитую еду вместе с ним). Главное, предупредив ребенка о последствиях его поведения, быть с ним честным и действительно выполнять свои обещания. Если вы сказали, что все неубранные игрушки будете выкидывать, — их нужно именно выкинуть, а не спрятать. Дети очень хорошо чувствуют фальшь. Поэтому подумайте, готовы ли вы выполнить то, о чем говорите. Если вы запретите ребенку в качестве наказания смотреть мультики и играть на компьютере, а вам нужно доделать срочную работу, уверены ли вы, что сможете закончить работу, что ребенок не будет просить вас поиграть с ним?..

Еще один важный момент для наказания ребенка — реалистичность названного времени. Наказывать ребенка в возрасте 1—2 лет на неделю лишением чего-то бессмысленно. Он забудет через час, за что его наказали, и не осознает, что такое неделя и какова ее продолжительность.

Родители тратят массу времени на запреты и ограничения. Английский психолог Дж. Лешли в связи с этим предлагает следующее.

1. Сократить число «нельзя». Рекомендуется тщательно подумать, какое поведение пресекать, а какое просто оставлять без внимания.

2. Увеличить число «можно».

3. Предоставить возможность выбора: «Какую кашу ты будешь есть — манную или рисовую?»

Рекомендуется проигрывать бытовые ситуации с приемным ребенком в сюжетно-ролевой игре «Семья»: ребенок-«мама» учит куклу мыть руки, складывать одежду, аккуратно есть, при этом постоянно хвалит. Нужно помнить, что если в деструктивной семье биологических родителей ребенок подвергался насилию, то он будет бить куклу. При пережитом сексуальном насилии — пачкать ее, совать в рот куклы разные предметы. Приемному родителю не стоит пугаться этого, а необходимо дать ребенку отыграть и переработать травматический опыт.

### **Упражнение «Семья»**

*Цель:* развитие самосознания, самовыражения, принятия и осознание общечеловеческих ценностей.

*Инструкция.* Всем членам приемной семьи дается задание нарисовать рисунок на тему «Семья». Затем все садятся в круг и выкладывают рисунки на пол. Психолог берет первый рисунок и просит всех по очереди безоценочно высказать свое мнение в двух аспектах: рациональном (что автор нарисовал, что хотел сказать данным рисунком, какие проблемы или радостные моменты хотел отразить) и эмоциональном (какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок (тревогу, радость, гнев и т. д.)). Автора рисунка просят осуществить обратную связь: сказать, поняли ли члены семьи, что он хотел выразить в рисунке, с каким мнением членов семьи он согласен. Затем рассматривается второй рисунок и т. д. Информативным является то, какую семью рисует ребенок — прежнюю, выдуманную или реальную, настоящую.

Далее всем предлагается прослушать сказку-притчу В. А. Сухомлинского «Что такое любовь?» [11].

«Что такое любовь? ...Когда Бог сотворил свет, он научил все живое продолжать свой род — рождать себе подобных. Поместил Бог мужчину и женщину в поле, научил их строить шалаш, дал мужчине в руки лопату, а женщине горсть зерна.

— Живите: продолжайте род свой, — сказал Бог, — а я пойду по хозяйству. Приду через год, посмотрю, как тут у вас...

Приходит Бог к людям через год с архангелом Гавриилом. Приходит рано утром, до восхода солнца. Видит, сидят мужчина и женщина возле шалаша, перед ними созревает хлеб на поле, под шалашом — колыбель, а в ней ребенок спит. А мужчина и женщина смотрят то на оранжевое поле, то в глаза друг другу. В ту минуту, когда глаза их встретились, Бог увидел в них какую-то невиданную силу, необыкновенную для него красоту. Эта красота была прекраснее неба и солнца, земли и звезд — прекраснее всего, что слепил и смастерил Бог, прекраснее самого Бога. Эта красота до того удивила Бога, что Божья душа его затрепетала от страха и зависти: как это так, я сотворил основу земную, слепил из глины человека и вдохнул в него жизнь, а не мог, видимо, сотворить этой красоты, откуда она взялась и что это за красота такая?

— Это любовь, — сказал архангел Гавриил.

— Что такое — любовь? — спросил Бог.

Архангел пожал плечами.

Бог подошел к мужчине, дотронулся до его плеча старческой рукою своей и стал просить: научи меня любить, Человек. Мужчина даже не заметил прикосновения руки Бога. Ему показалось, что на плечо села муха. Он смотрел в глаза женщины — своей жены, матери своего ребенка. Бог был немощным, но злым и мстительным дедом. Он рассердился и закричал:

— Ага, значит, ты не желаешь научить меня любить, Человек? Запомнишь ты меня! С этого часа старей. Каждый час жизни пусть уносит по капле твою молодость и силу. Превращайся в развалину. Пусть высохнет твой мозг, оскудеет разум. Пусть пустым становится твое сердце. А я приду через пятьдесят лет и посмотрю, что останется в твоих глазах, Человек.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через пятьдесят лет. Смотрит — вместо шалаша стоит беленький дом, на пустыре вырос сад, в поле колосится пшеница, сыновья поле пахут, дочери лен дерут, а внуки на лугу играют. Около дома сидят дедушка и бабушка, смотрят то на утреннюю зарю, то друг другу в глаза. И увидел Бог в глазах мужчины и женщины красоту более сильную, вечную, непобедимую.

Увидел Бог не только Любовь, но и Верность. Разгневался Бог, кричит, руки дрожат, изо рта пена летит, глаза на лоб лезут.

— Мало тебе старости, Человек? Так умирай же в муках и тужи за жизнь, за Любовь свою, иди в землю, превращайся в прах и тлен. А я приду и посмотрю, во что превратится твоя Любовь.

Пришел Бог с архангелом Гавриилом через три года. Смотрит: сидит человек над маленькой могилкой, глаза у него грустные, но в них — еще более сильная, необыкновенная и страшная для Бога человеческая красота. Уже не только Любовь, не только Верность, но и Память Сердца увидел Бог. Задрожали у Бога руки от страха и бессилия, подошел он к Человеку, упал на колени и умоляет:

— Дай мне, Человек, эту красоту. Что хочешь проси за нее, но только дай мне ее, дай эту красоту.

— Не могу, — ответил Человек. — Она, эта красота, достается очень дорого. Ее цена — смерть, а ты, говорят, бессмертный.

— Отдам тебе бессмертие, отдам молодость, но только дай мне Любовь.

— Нет, не надо. Ни вечная молодость, ни бессмертие не сравняются с любовью, — ответил Человек.

Бог поднялся, зажал в горсть бородку, отошел от дедушки, что сидел около могилки, повернулся лицом к пшеничному полю, к розовой заре и увидел: около колосьев пшеницы стоят молодой человек и девушка и смотрят то на розовое небо, то друг другу в глаза. Схватился Бог руками за голову и ушел с земли на небо. С той поры Богом на Земле стал Человек.

Вот что значит Любовь. Она больше, чем Бог. Это вечная красота и бессмертие человеческое. Мы превращаемся в горсть праха, а Любовь живет вечно».

Обсуждение не рекомендуется.

### **Упражнение «Рождение птенчика»**

*Цель:* установление контакта между членами семьи и будущим приемным ребенком.

*Инструкция.* Приемный ребенок представляет себя птен-

цом, которому предстоит вылупиться из яйца. Он садится на пол, подтягивает колени к животу, обхватывает их руками, голову прячет в колени. Приемная мать садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу. Она прикасается, насколько ей позволяет ребенок, к нему и предлагает «цыпленку» «вылупиться». Другие члены семьи помогают «цыпленку» «вылупиться» и радостно его встречают.

Это упражнение помогает ребенку принять другие способы вхождения в семью — не только через роды.

Также нам представляется эффективным для достижения этой же цели чтение сказки «Теремок» с проговариванием: по-разному вошли в теремок разные герои.

### **Упражнение «Терб семьи»**

*Цель:* создание условий для осознания приемным ребенком правил и мифов, существующих в приемной семье.

*Инструкция.* Ведущий: «В далекие и славные времена каждый знатный род имел свой герб, на котором был отражен не только девиз семьи, но и символически — существующие в ней правила. Нарисуйте герб своей семьи и творчески представьте его».

*Рефлексия:* на гербе в символическом виде обозначены ведущие ценности семьи, передаваемые из поколения в поколение.

### **Упражнение «Порядок»**

*Цель:* формирование условий для осознания каждым членом приемной семьи и ребенком своего места в ней, создание реальной модели семьи.

*Применение «Я-высказываний»*

Для выражения своих чувств и для обучения ребенка способам их адекватного (приемлемого) выражения можно использовать различные способы, например «Я-высказывания». Важнейшим умением в общении является непосредственность. Мы не приучены показывать свои чувства, особенно гнев и раздражение, и поэтому подавляем их, вместо того чтобы выразить, когда они возникают. Предлагаемая техника позволяет сделать это корректно. Она включает

описание чувств говорящего, а также конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Вот схема «Я-высказывания»:

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

— Я злюсь, когда ты грубишь, и я хочу, чтобы ты разговаривал более вежливо. (В ситуации, когда подросток резко отвечает, вместо крика: «Как ты с матерью разговариваешь?»)

Эта простая формула помогает выразить свои чувства. Посредством «Я-высказывания» вы сообщаете человеку, что чувствуете или думаете по поводу некоторой проблемы, и подчеркиваете тот факт, что вы говорите в первую очередь о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом. Поскольку эти высказывания не нацелены на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, велика вероятность того, что вас нормально выслушают и нормально ответят.

### Развитие умения сопереживать

**К**аждому человеку хочется быть услышанным и понятым. Дети также хотят, чтобы их выслушали и поняли. Сопереживание — это способность распознать, что происходит с другим человеком, и высказать ему свое понимание. Важно осознать, что одного понимания недостаточно, необходимо суметь донести свое понимание до другого человека.

Чтобы научиться выражать сопереживание, можно использовать следующие формулы:

— Звучит так, как будто ты... (чувства), потому что... (содержание).

— Ты выглядишь... (чувства), потому что... (содержание).

— Может, ты... (чувства) из-за... (содержание)?

— Похоже, что ты... (чувства) из-за... (содержание)?

Для ребенка, подвергнувшегося насилию, очень полезно увидеть, что кроме тех отношений, с которыми он знаком (далеко не всегда позитивных), существуют и другие отношения. Для этого ему важно видеть отношения между приемными родителями (проявления заботы, привязанности). Если в семье есть другие дети — это огромный резерв для ребенка, усыновленного или взятого под опеку. Они гораздо легче понимают и узнают что-либо, глядя на своих сверстников, на отношения с другими родственниками — бабушками, дедушками, двоюродными братьями и сестрами.

### **Упражнение «Поймет друг друга»**

*Цель:* развитие навыка понимать невербальное выражение чувств членов приемной семьи и ребенка; установление эмоционального контакта и границ личности.

*Инструкция.* Водящий при помощи мимики и пантомимики изображает свое чувство, а члены малой группы (приемный ребенок и его приемные родители) отгадывают. Вся малая группа показывает с помощью мимики и пантомимики (без слов) загаданное чувство другой малой группе, которая старается его отгадать.

### **Упражнение «Разговор через стекло»**

*Цель.* Для замещающей семьи особенно важно соблюдение подсистем семейной системы (подсистема «дети», подсистема «родители»). Это упражнение используется с целью налаживания межподсистемных коммуникаций.

Семья разделяется на два-три подсистемы: родители, дети, бабушки и дедушки. Каждая из подсистем, оказавшись «за стеклом», пытается сообщить при помощи жестов и мимики о каком-то событии. Принимающая сторона совещается, коллегиально решает, о чем шла речь, и отвечает, осуществляя обратную связь. Обсуждается, правильно ли подсистемы поняли друг друга.

### **Упражнение «Порядок в семейной системе»**

*Цель:* создание условий для осознания преемственности поколений и определения эффективного места приемного ребенка в системе семьи.



Шаг п е р в ы й. Всем членам замещающей семьи предлагается нарисовать членов семьи в виде символов на отдельном листе и вырезать их.

Шаг в т о р о й. На отдельном листе, олицетворяющем семейное поле, расположить членов семьи по ощущению приближенности и отдаленности.

Шаг т р е т и й. Красным фломастером обозначить течение любви, а зеленым — течение денег.

Шаг ч е т в е р т ы й. Глядя на семейную систему, написать девиз семьи.

Шаг п я т ы й. Написать правила, действующие в системе. Все ли эти правила принимают?

Шаг ш е с т о й. Обсуждение в парах. Важно поощрять эмоцию удивления и наращивать ощущение богатства семейных форм. Даже одна семейная система имеет множество субъективных форм. Время — по 7 минут на говорящего.

Шаг с е д ь м о й. В группе каждый высказывается на тему, что́ он понял про свою семейную систему, а слушающий в паре отмечает, чем удивила его данная семейная система, чему смогла научить.

Шаг в о с ь м о й. Работа с каждой семейной системой. Вначале каждый из членов семьи показывает и рассказывает о своей модели семьи. Особенно необходимо обращать внимание на следующее.

1. Расположение детей наверху листа означает центрацию на детях: родители живут для детей и ради детей, их собственная жизнь не имеет самоценности. А дети, являясь идолами системы без прав и полномочий на то, начинают капризничать.

2. Один из детей, находясь в центре системы, «закручивает» систему на себя — так создается семейная система, воспитывающая тирана.

3. Один из детей может быть включен в систему родителей: на него возлагают ожидания, не соответствующие возрасту и непомерно тяжелые для него. Иногда такое расположение ребенка определяется, по выражению Б. Хеллингера, его «попаданием в переплетение».

4. Родители родителей, расположенные внизу листа, оли-

цетворяют обузу для родителей и отсутствие в системе уважения к старшему поколению, недооценку их роли в судьбе рода.

5. Невключение в родительскую систему биологических родителей приемного ребенка свидетельствует о стремлении игнорировать факт, что он не является родным ребенком данной семьи, а следовательно, способствует развитию ложной иллюзии.

Шаг девятый. Обозначить синим фломастером, кто с кем связан в системе (семейные коалиции). А. Я. Варга [1] считает, что эффективными коалициями является наличие горизонтальных связей: мать — отец; бабушка — бабушка; дети. Триангуляция (дружба двоих против третьего), разрушающая систему, отражается, например, в объединении матери и сына против отца, матери и дочери против бабушки, отца и дочери против матери.

Шаг десятый. Составление реальной семейной системы. Необходимо расположить семейные системы в соответствии со следующими требованиями: бабушка и бабушка располагаются наверху листа, у каждого родителя свои (родители мамы и родители папы); там же — бабушки и дедушки приемного ребенка; мама и папа, а также биологические родители приемного ребенка, жены и мужа от предыдущих браков располагаются в центре листа; там же — братья и сестры мамы и папы и приемных родителей, дети располагаются под системой своих родителей. Такое расположение семейной системы позволяет любви свободно «протекать» в системе. Большое количество членов семьи свидетельствует о ее силе и часто меняет и девиз, и правила в системе, и позволяет каждому члену семьи найти наилучшее место в этой системе.

### **Формирование у ребенка доверия к миру**

Для многих детей сложно установить доверительные отношения со взрослыми в приемной семье. Необходимо помочь ребенку в установлении таких отношений (в основном речь пойдет о детях, взятых в семью после 4—5 лет,

однако некоторые рекомендации применимы и к более младшим детям).

Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных взаимоотношений между взрослым и ребенком:

- ◆ всегда говорить с ребенком спокойно, с нежными интонациями;

- ◆ всегда смотреть ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать его так, чтобы взгляд был направлен на вас;

- ◆ всегда удовлетворять нужды ребенка, а если это невозможно, спокойно объяснить, почему;

- ◆ всегда подходить к ребенку, когда он плачет, выяснять причину.

Привязанность развивается при помощи прикосновений, взгляда глаза в глаза, совместных движений, разговора, взаимодействия, совместных игр и еды.

Ребенку необходимо время, чтобы понять, чего можно ожидать от взрослых, и выработать способы позитивного взаимодействия с ними.

Попадая в семью, ребенок испытывает потребность в информации:

- ◆ кто эти люди, с которыми он теперь будет жить;
- ◆ что можно ожидать от них;
- ◆ сможет ли он встречаться с теми, с кем жил раньше;
- ◆ кто будет принимать решения о его будущем.

### **Упражнение «Каким бы ты хотел видеть мир?»**

*Цель:* формирование индивидуального образа цели и путей ее достижения; в сфере межличностных отношений достижение способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов других людей.

*Инструкция.* Участникам (в роли приемных детей) предлагается на ватмане нарисовать рисунок на тему «Я и мир». Затем все садятся в круг и высказывают свое безоценочное мнение по каждому рисунку последовательно.

Особое внимание уделяется обучению безоценочному восприятию мира и явлений в нем, выявлению позитивных моментов в рисунках.

## Обучение ребенка выражать свои чувства

**Р**ебенок может нуждаться в разрешении на выражение своих чувств. Очень часто дети, не имея опыта позитивных отношений со взрослыми, не умеют выражать свои чувства. Например, их опыт «говорит» им, что когда злишься — нужно ударить. Этот способ выражения злости не приветствуется в большинстве семей, и детям запрещают вести себя так, однако при этом не всегда предлагают другие способы выражения чувств.

Ребенку важно знать, что он вполне может испытывать сильные чувства, связанные со своим прошлым: грусть, гнев, стыд и т. д. Необходимо также показать ему, что делать с этими чувствами:

- ◆ ты можешь рассказать маме о том, что тебя беспокоит;
- ◆ ты можешь нарисовать это чувство, а затем сделать с рисунком то, что хочешь, например порвать его;
- ◆ если ты злишься, можно порвать лист бумаги (можно также нарисовать специальный «лист гнева» — изображение злости);
- ◆ можно побить подушку или боксерскую грушу (очень хорошая игрушка для выражения негативных эмоций);
- ◆ можно плакать, если грустно, и т. д.

## Обеспечение достаточного телесного контакта

**В**осстановлении доверия большую роль играет телесный контакт между взрослым и ребенком. Многие дети, попавшие в приемную семью, сами стремятся к интенсивному телесному контакту со взрослым: любят посидеть у него на коленях, просят (даже достаточно большие дети), чтобы их носили на руках, укачивали. И это очень хорошо. Хотя многих родителей такой чрезмерный телесный контакт может настораживать, особенно в ситуации, когда родитель сам не очень стремится к нему. Со временем интенсивность подобных контактов снижается, ребенок как бы «насыщается» ими, восполняя то, что недополучил в детстве.

Однако есть достаточно большая категория детей, которые не стремятся к таким контактам, а некоторые даже

опасаются их, отстраняясь от взрослого и вздрагивая от прикосновений к ним. Вероятно, эти дети имеют негативный опыт общения со взрослыми — часто это бывает следствием пережитого физического или сексуального насилия.

Не стоит слишком навязывать ребенку телесный контакт. Однако можно предложить некоторые игры, развивающие этот контакт:

- ♦ игры с ручками, пальчиками, ножками: ладушки, сорока-сорока, пальчик-мальчик, «Где же наши глазки, ушки (и другие части тела)?»;

- ♦ игры с лицом: прятки (лицо закрывается платком, руками, затем открывается со смехом: «Вот она, Оля (мама, папа)»); надувание щек (взрослый надувает щеки, ребенок руками нажимает на них, чтобы они лопнули); «Кнопочки» (взрослый несильно нажимает на носик, ухо и палец ребенка, издавая при этом разные звуки: «би-би», «динь-динь» и др.); раскрашивание лиц друг другу, гримасничание с преувеличенным выражением лица, чтобы рассмешить ребенка или чтобы он угадал, какое чувство вы изображаете;

- ♦ колыбельная: взрослый качает ребенка на руках, напевая песенку и вставляя в нее имя ребенка; родитель качает ребенка, передавая его на руки другому родителю;

- ♦ игра «Крем»: намажьте кремом свой нос и коснитесь носом щеки ребенка. Пусть ребенок «вернет» крем, коснувшись щекой вашего лица. Можно мазать кремом какую-то часть тела и лица ребенка;

- ♦ игры с мыльной пеной во время купания, умывания: передавайте пену из рук в руки, делайте «бороду», «погоны», «корону» и т. п.;

- ♦ любые виды деятельности для телесного контакта: расчесывание волос ребенка; во время кормления из бутылочки или чашки-непроливайки смотрите в глаза ребенку, улыбайтесь, разговаривайте с ним; кормите друг друга; в свободные минуты садитесь или ложитесь в обнимку, читая книгу или смотря телевизор;

- ♦ игры с ребенком в парикмахера, косметолога, с куклами с изображением нежного ухода, кормления, укладывания спать; при этом говорите о разных чувствах и эмоциях;

- ♦ пойте песни, играйте, танцуйте вместе с ребенком.

## Формирование чувства принадлежности к семье

**Д**ля формирования у ребенка чувства принадлежности к семье можно предложить ряд игр и способов взаимодействия с ним. Во время совместных прогулок устраивайте перебежки, чтобы ребенок прыгал, скакал на одной ножке от одного взрослого к другому, и каждый взрослый будет его встречать; прятки, в которых один из взрослых прячется вместе с ребенком. Постоянно давайте ребенку понять, что он часть семьи. Например, говорите: «Ты смеешься так же, как папа», почаще употребляйте слова «наш сынок (дочка)», «наша семья», «мы твои родители». Празднуйте не только дни рождения ребенка, но и день его усыновления. Покупая что-то ребенку, купите такую же вещь, как у мамы (папы).

И еще один совет, эффективность которого проверена многими приемными семьями. Сделайте книгу (альбом) жизни ребенка и вместе с ним постоянно пополняйте ее. Вначале это будут фотографии из детского учреждения, в котором находился ребенок, и все фотографии, связанные с усыновлением; продолжением будут рассказы и фотографии из совместной домашней жизни.

## Психологическое сопровождение переезда

**Н**еобходимость переезда может вызвать серьезные эмоциональные проблемы у ребенка. Следует особенно внимательно готовить его к смене места проживания. Приведем несколько рекомендаций.

- ◆ Позвольте ребенку задавать вопросы, будьте готовы ответить на них.
- ◆ Постарайтесь помочь ребенку узнать как можно больше о новом месте.
- ◆ Заранее расскажите ему о новом месте жительства, по возможности покажите фотографии.
- ◆ Позвольте ему упаковать свои вещи, подписать коробки, чтобы можно было легко найти вещи.
- ◆ Позвольте ему оставить любимую игрушку (или книжку), чтобы взять ее с собой в дорогу.

♦ Разрешите ему принять участие в выборе мебели и (или) каких-то вещей для его комнаты и нового места жительства в целом.

Рассмотрим возможность использования различных психотехнологий при сопровождении вхождения детей в приемную семью.

### **Игротерапия (проигрывание различных ситуаций с игрушками)**

**Д**анный метод подходит для решения не только проблем, о которых шла речь выше, но и многих других. Для детей до 8—10 лет, а иногда и для более старших этот метод хорош тем, что он, с одной стороны, помогает им «проигрывать» темы, волнующие их, в безопасной форме, а с другой, позволяет взрослому подсказать детям решение проблемы, которое, возможно, они не видят сами.

Основу метода составляет идея о том, что ребенок, выполняя какие-то роли в играх, в том числе в играх с игрушками, проецирует свои страхи, проблемы, да и представления об окружающем мире в целом, на тот персонаж, которого исполняет. Не навязывайте ребенку каких-либо игровых ситуаций, не сажайте его перед собой с инструкцией: «Давай-ка мы с тобой поиграем в...» Если ребенок уже играет во что-то и зовет вас присоединиться (в качестве действующих лиц совершенно не обязательно должны выступать куклы или мягкие игрушки, это вполне могут быть машинки или кубики), вы можете, постепенно влияя на сюжет игры, в том случае, если ребенок не возражает против этого, повернуть его в сторону тех проблем, которые волнуют вас.

Хорошим приемом, чтобы понять, как ребенок воспринимает ситуацию, является смена ролей. То есть после того как ребенок произносит какую-либо реплику из одной роли, обращаясь к вашему персонажу, вы меняетесь игрушками (это важно!) и спрашиваете, как, по его мнению, ответит другой персонаж.

Еще один хороший прием в «проигрывании ситуаций» — «отзеркаливание», возвращение ребенку его фразы. Его мож-

но использовать в тех случаях, когда вы не совсем понимаете, что хочет сказать ребенок, почему он воспринимает ситуацию именно так. В данном случае важным моментом является то, что фраза, которую вы «возвращаете» ребенку, не должна быть вопросом, она остается утверждением.

Например:

Ребенок: Медведю грустно, он плачет.

Взрослый: Миша плачет.

Ребенок: Да, он плачет, потому что он боится.

Взрослый: Миша боится.

Ребенок: Миша боится, что его мама (дает игрушку взрослому) уйдет и оставит его одного. Он говорит: «Мама, не уходи».

Взрослый: А что отвечает мама? Давай теперь я побуду медведем, а ты мамой (меняется игрушками с ребенком).

Взрослый: Мама, не уходи.

Ребенок: Ну что ты, малыш, я не уйду...

Далее можно поменяться игрушками и продолжить игру.

Не стоит беспокоиться, если ребенок по несколько раз проигрывает одни и те же не очень приятные для взрослого ситуации. Таким образом дети справляются со многими волнующими их темами. Важно только, чтобы эти игры менялись со временем, приобретая более благоприятное завершение.

### **Арт-терапия (рисуночная терапия)**

Это еще один универсальный метод, который позволяет обсуждать с ребенком многие проблемные темы. Так же как и в играх, здесь важно обращать внимание на то, меняются ли сюжет и способ выражения проблемных тем, не является ли это рисование механическим, навязчивым повторением проблемной ситуации. Причем изменение может сначала быть не слишком явным — это может быть изменение в размере персонажа, в цветовой гамме и т. д. Важным критерием является изменение цвета рисунка от более темного к более светлому, размеров персонажей, появление доминирования позитивного персонажа.



Полезным является составление рассказов по рисункам, сделанным ребенком. «Что здесь происходило? Кто это? Какой он? Что было дальше? Что (кто) тебе нравится на рисунке?» Если речь идет о каком-либо отрицательном персонаже, то вопросы будут следующими: «Как можно с ним справиться? Как можно ему помочь? Что можно сделать, чтобы ему стало лучше? Что сделать, чтобы он стал лучше?»

Можно использовать метод рисования историй в виде, например, комиксов. Ребенку предлагается лист бумаги, разделенный на небольшие квадраты, в них совместно с ребенком изображается та или иная волнующая его ситуация. Для этого используются схематические рисунки (которые при желании ребенок может дорисовывать до более полных картинок) и небольшие подписи. Важной также является положительная динамика в данной истории.

### **Сказкотерапия (сочинение терапевтических историй)**

**Р**ассказы, а в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении многих веков. В них поднимаются важные для детского мировоззрения проблемы. Например, в «Золушке» — соперничество между сестрами; в сказке о Гензеле и Гретель — боязнь быть покинутым; в сказке «Мальчик-с-пальчик» — проблема незащитности; «Каждый должен быть кому-нибудь нужен» Е. Г. Каргановой (мультфильм «Без этого нельзя», Союзмультфильм, 1971 г.) — необходимость привязанности и т. д. В сказках рассказывается о том, что́ есть добро и зло, о противостоянии между ними, о страхах и несправедливости, но главное — в них показывается возможность справиться с, казалось бы, безвыходными ситуациями. Сказки позволяют ребенку в комфортном виде воспринять свои трудности и научиться бороться с ними действенным способом. Важно то, что сказки воспринимаются ребенком гораздо лучше, чем просто разговор на беспокоящую их тему, поскольку не являются нотацией, детей ни

в чем не обвиняют, не заставляют говорить об их проблемах. Сказки влияют на ценностную структуру личности ребенка, прививая стремление к добру, так как положительные герои всегда занимают в сказках более выгодную позицию.

Этапы сочинения истории следующие.

1. Обдумайте проблему, которая беспокоит ребенка, постарайтесь понять, как он воспринимает проблемную ситуацию.

2. Сформулируйте основную проблему рассказа. Какие мысли вы хотели бы донести до ребенка? Какие практические шаги, решения вы хотите предложить ребенку?

3. Рассказ следует начинать с описания героя или героини, у которых были бы сходные проблемы. Чтобы ребенку было проще идентифицировать себя с персонажем истории, нужно постараться сделать его максимально похожим на ребенка — желательно дать ему (ей) имя, похожее или хотя бы начинающееся на ту же букву; ему должно быть столько же лет, сколько ребенку; он может внешне напоминать его, иметь столько же братьев и сестер, жить в таком же доме и т. д.

4. Не забудьте упомянуть о достоинствах ребенка, сильных сторонах его характера, качествах и талантах.

5. После описания героя рассказа можно переходить к основной проблеме, которую вы хотели бы осветить в рассказе.

6. Внимательно следите за ребенком во время вашего рассказа. Если ребенку скучно, то, вероятно, вы не угадали, что его беспокоит. Если затрудняетесь в выборе дальнейшего направления рассказа, можете спросить у ребенка: «Как ты думаешь, что́ было дальше?», «Что́ он сделал(а)?» и т. д. Вероятнее всего, ребенок подскажет вам, куда двигаться дальше.

7. Если ребенок задает вопросы или комментирует ваш рассказ — это, с одной стороны, очень хороший признак, значит, вы «задели» его своим рассказом, угадали, что́ его беспокоит; с другой стороны, это подсказка для вас, о чем еще он хотел бы услышать. Не оставляйте эти комментарии без внимания.

8. Если вы точно не знаете, что беспокоит ребенка в какой-то ситуации, попробуйте описать ситуацию и спросить его, что было дальше, что расстроило героя и т. д.

9. Учитывайте уровень развития ребенка — не усложняйте рассказ, не затягивайте его, если ребенку трудно удержать внимание продолжительное время.

### **Некоторые признаки сформированности привязанности у ребенка**

Обычно, прожив с ребенком какое-то время, взрослые перестают замечать, происходят ли с ним какие-то изменения. У некоторых даже, как говорят, опускаются руки — им кажется, что усилия затрачены впустую. Перечисли некоторые признаки, которые помогут судить о сформированности привязанности у ребенка:

- ◆ ребенок отвечает улыбкой на улыбку;
- ◆ не боится смотреть в глаза и отвечает взглядом;
- ◆ стремится быть ближе к взрослому, особенно когда страшно или больно, использует родителей как «надежную пристань»;
- ◆ принимает утешения родителей;
- ◆ испытывает соответствующую возрасту тревогу при расставании с родителями;
- ◆ играет, взаимодействуя с родителями;
- ◆ испытывает соответствующую возрасту боязнь незнакомых людей;
- ◆ принимает советы и указания родителей.

### **Литература**

1. *Варга, А. Я.* Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга. — СПб. : Лениздат, 1992.
2. *Винникотт, Д. В.* Маленькие дети и их матери / Д. В. Винникотт. — М. : Класс, 1998.
3. *Винникотт, Д. В.* Разговор с родителями / Д. В. Винникотт. — М. : Класс, 1994.
4. *Выготский, Л. С.* Проблема возраста / Л. С. Выготский // Выготский, Л. С. Собр. соч. — Т. 4. — М., 1984.
5. *Довброня, С. В.* В поисках решения: Материалы к фильмам

«Дорога домой» и «Джон» / С. В. Довброня, Т. В. Морозова. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. ин-та раннего вмешательства, 2003.

6. *Лангмайер, Й.* Психологическая депривация в детском возрасте / Й. Лангмайер, З. Матейчик. — Прага : Авиценум, 1994.

7. *Мухамедрахимов, Р. Ж.* Мать и младенец: Психологическое взаимодействие / Р. Ж. Мухамедрахимов. — СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2003.

8. Психология : полный энциклопедический справочник / сост. и общ. ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2007.

9. *Петрушин, С. В.* Любовь и другие человеческие отношения / С. В. Петрушин. — 2-е изд., доп. — СПб. : Речь, 2006.

10. *Сухомлинский, В. А.* О воспитании / В. А. Сухомлинский. — М. : Политиздат, 1975.

11. *Сухомлинский, В. А.* Книга о любви / В. А. Сухомлинский ; сост. : В. А. Сухомлинский, Л. В. Голованов ; предисл. Л. В. Голованова. — М. : Молодая гвардия, 1983.

12. *Bowlby, J.* Maternal care and mental health / J. Bowlby. — Geneva : World Health Organization, 1951.

13. *Bowlby, J.* Attachment and loss / J. Bowlby. — Vol. 1. Attachment. — N. Y. : Basic Books, 1969.

14. *Bowlby, J.* Attachment and loss / J. Bowlby. — Vol. 2. Separation. Anxiety and anger. — N. Y. : Basic Books, 1973.

15. *Bowlby, J.* Attachment and loss / J. Bowlby. — Vol. 3. Loss. Sadness and depression. — N. Y. : Basic Books, 1980.

## Оглавление

Вместо предисловия .....	3
<b>Раздел 1. Профилактика наркомании и других видов зависимостей с помощью интерактивных средств .....</b>	<b>10</b>
Новые подходы в психопрофилактической деятельности психолога и в определении субъектов профилактики асоциального поведения детей и подростков .....	10
Упражнения для тренинга по профилактике наркомании и других видов зависимостей .....	18
Упражнения для педагогов и родителей .....	37
Упражнения для родителей .....	44
Материалы, дополняющие психопрофилактическую деятельность психологов и педагогов .....	47
Активные игры и упражнения для подготовки психологов и детей к работе в интерактивной технике «Форум-театр» .....	58
<b>Раздел 2. Игры и упражнения в профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков .....</b>	<b>70</b>
Роль игры в профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у детей и подростков .....	70
Игры для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью .....	72
Игры для детей и подростков, склонных к агрессивному поведению .....	82
Игры и упражнения для тревожных и застенчивых детей и подростков .....	87
Игры и упражнения для родителей и педагогов .....	98
<b>Раздел 3. Профориентационные игры и упражнения .....</b>	<b>105</b>
Особенности организации профориентационных игр и упражнений .....	105
Активизирующие профориентационные игры и упражнения .....	106

<b>Раздел 4. Игры и упражнения для развития и коррекции познавательной сферы детей дошкольного возраста</b> .....	125
Игры для развития и коррекции внимания детей младшего и среднего дошкольного возраста .....	125
Игры и упражнения для развития и коррекции внимания детей старшего дошкольного возраста .....	127
Игры для развития и коррекции памяти детей младшего и среднего дошкольного возраста .....	131
Игры для развития и коррекции памяти детей старшего дошкольного возраста .....	133
Игры для развития и коррекции мышления детей младшего и среднего дошкольного возраста .....	135
Игры для развития и коррекции мышления детей старшего дошкольного возраста .....	138
Игры для развития и коррекции восприятия детей младшего и среднего дошкольного возраста .....	141
Игры для развития и коррекции восприятия детей старшего дошкольного возраста .....	143
<b>Раздел 5. Использование сказки и игры в обучении замещающих родителей</b> .....	145
Развитие у приемного ребенка привязанности к членам замещающей семьи средствами сказки и игры .....	145
Формирование адекватной картины семьи .....	152
Развитие умения сопереживать .....	159
Формирование у ребенка доверия к миру .....	162
Обучение ребенка выражать свои чувства .....	164
Обеспечение достаточного телесного контакта .....	164
Формирование чувства принадлежности к семье ....	166
Психологическое сопровождение переезда .....	166
Игротерапия (проигрывание различных ситуаций с игрушками) .....	167
Арт-терапия (рисуночная терапия) .....	168
Сказкотерапия (сочинение терапевтических историй)	169
Некоторые признаки сформированности привязанности у ребенка .....	171

**ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ**

*в профилактике отклоняющегося  
поведения детей и подростков*

*Учебно-методическое пособие  
для педагогов-психологов, социальных педагогов,  
воспитателей, педагогов общеобразовательных учреждений  
и учреждений дополнительного образования*

Редакторы: Н. Ю. Андреева, Т. И. Пелевина  
Компьютерная верстка Л. И. Половинкиной

Оригинал-макет подписан в печать 16.06.2010 г.  
Формат  $60 \times 84 \frac{1}{16}$ . Бумага офсетная. Гарнитура «Journal».  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 10,23. Тираж 100 экз. Заказ 1699.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГОУ ДПО НИРО.