ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЯТИКЛАССНИКОВ

ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Е. Е. Брилинг, педагог-психолог ГБОУ СОШ № 1308

Переход из младшей школы в среднюю — сложный, но довольно интересный период в жизни школьника. В 5-м классе для детей многое оказывается новым: разные учителя и их требования, предметы, форма обучения, иногда и одноклассники.

Деятельность социально-психологической службы нацелена на помощь в адаптации к более сложным условиям и требованиям в средней школе.

Ситуация новизны всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Пятиклассники в начале адаптационного периода переживают эмоциональный дискомфорт из-за рассогласованности требований новых учителей, особенностей и условий обучения, более требовательного представления взрослых в отношении поведения ребёнка в коллективе класса и пр. Такое состояние сопровождается зачастую повышенной внутренней напряжённостью, затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Если психическое напряжение у ребёнка достаточно длительное, то это может закончиться школьной дезадаптацией. У школьника это проявляется в недисциплинированности, невнимательности, безответственности, отставании в учёбе, быстрой утомляемости, нежелании идти в школу, агрессивности. Дети с эмоционально-волевыми нарушениями являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации. Адаптационный период у таких ребят сопровождается также повышенной эмоциональностью и как следствие — возникновением проблем, связанных с произвольностью, нарушением социальной уверенности, появлением агрессии, конфликтности в общении.

Если точно следовать этимологии выражения «социальная неуверенность», то нужно говорить только о дисгармоничном взаимодействии ребёнка с социумом. Однако на первое место мы поставим неумение гармонично взаимодействовать с самим собой, так как **неумение взаимодействовать с социумом — фактически следствие неумения взаимодействовать с самим собой. Социальные проблемы порождаются внутриличностными проблемами.**

Чаще всего в педагогической и психологической литературе социальная неуверенность на уровне внешних поведенческих проявлений описывается как некоммуникабельность, застенчивость, тихость, забитость, конформность, аутичность, то есть как гипоактивность.

Если же неуверенность понимать на глубинном личностном уровне как неуверенность в самом себе, в своей уместности в социуме, как конфликт индивидуального и социального, то её проявлением может быть и гиперактивность в виде непослушания и агрессивности. И то и другое — гиперактивность и гипоактивность — формы часто неадекватных защитных механизмов социально неуверенных детей.

Психологический смысл адаптации заключается в избавлении от негативных чувств (чувства страха, повышенной тревоги, одиночества) и сокращении сроков социального научения (обучения), когда, опираясь на общественный или групповой опыт, человек избавляется от необходимости метода проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения. То есть при переходе в среднее звено пятиклассники с нарушениями эмоционально-волевой сферы должны адаптироваться и к новым условиям обучения, и справиться с комплексом нахлынувших самых разнообразных чувств (тревоги, злости, раздражительности, растерянности, страха), и приобрести опыт социально уверенного поведения.

Именно в этот период совместная деятельность педагога и психолога поможет сформировать осознанный, гармоничный выбор способов решений возникающих проблем. А это даст учащимся возможность выработать социально уверенное поведение в школьной жизни, то есть даст социально-компетентное самоощущение в любых жизненных ситуациях.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- успешное общение и адекватные отношения с окружающими;
- способность к труду, обучению и организации досуга и отдыха;
- способность к самообслуживанию и самоорганизации;
- изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями.

Исходя из вышеизложенных позиций, была разработана интеграционная психолого-педагогическая программа, предназначенная для работы с детьми 10–11 лет (учащимися 5-х классов).

Одна из важнейших задач программы — формирование у детей уверенности в себе и в своих силах, а также позитивного отношения к себе и к окружающему миру.

Программа апробируется в школе третий год, в течение указанного периода были отмечены следующие результаты:

- снижение склонности посещающих занятия детей к конфликтным ситуациям, повышение уверенности в общении;
- повышение способности преодолевать трудности, умения адекватно переживать неудачи;
- формирование умения ценить и восхищаться достижениями товарища;
- повышение готовности прийти на помощь другому.

Данная программа представлена **двумя блоками:**

1-й блок — курс социально-психологической адаптации школьника (данный блок построен с использованием сказок О. Хухлаевой, И. Вачкова, Т. Зинкевич-Евстигнеевой);

2-й блок — курс развития проектного мышления учащихся в результате их совместной деятельности (данный блок — модификация программы М. Битяновой).

Каждое занятие программы сочетает элементы традиционного урока с игровыми и тренинговыми элементами. В ходе всех уроков дети ведут тетрадь, в которой записывают основные понятия и выполняют письменные тренировочные упражнения или тесты, на отдельных листах выполняются творческие задания. Кроме того, каждый урок включает в себя как минимум одно задание, предполагающее погружение детей в учебную проблему, её групповое обсуждение и выработку общего решения. В конце каждого урока дети обсуждают, как и в какой форме они могут применить полученные знания в жизни.

Таким образом, в курсе сочетаются элементы традиционного обучения и методы активного психологического обучения (тренинг, ролевая игра, работа проблемной группы, групповая дискуссия по принятию общего решения и т. д.).

Занятия проводят одновременно два педагога: психолог школы и классный руководитель.

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГА:

- повысить психологический комфорт на занятиях;
- дать новые понятия и знания в доступной для детей форме;
- обеспечить безоценочное и максимально бесконфликтное общение учащихся во время тренинга.

ЗАДАЧИ ПЕДАГОГА:

- подобрать реальные учебные (социальные) ситуации, соответствующие рассмотренным проблемам;
- помочь перенести учащимся полученные знания на практику.

1-й блок программы включает в себя:

- **потребностно-мотивационный компонент.**

Занятия по этой части программы актуализируют потребности в самоизменении и личностном росте, учат работать в команде;

- **эмоциональный компонент.**

На занятиях по этой части программы ребята учатся понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, они приобретают навыки свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, начинают осознавать причины и последствия как своего поведения, так и поведения окружающих.

1-й блок программы основан на доступном для детей материале — сказках. Сказочные истории ориентированы на конкретные проблемы, психологические трудности и рассказаны на языке детей.

Почему именно сказки? Для того чтобы с ребёнком говорить о его проблеме, надо говорить не впрямую об этом, а на языке метафор и аллегорий. Тогда у ребёнка сохранится чувство безопасности в том отношении, что его проблема подвергнется огласке, и не возникнет защитная агрессия. Одну и ту же сказочную ситуацию (сюжет, эпизод) каждый ребёнок будет рассматривать и переживать по-своему, преломляя через свой жизненный опыт и проецируя на него собственные чувства. И при этом думать о ситуации отстранённо: «Это не со мной». То есть, по сути, решая чужую проблему, ребёнок разрешает свою собственную.

В сказках поднимаются важные для детского мировоззрения проблемы сопереживания, беззащитности, дружбы, одиночества и пр. Слушая, анализируя и проигрывая подобные рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, сказки вселяют в ребёнка надежду, что чрезвычайно важно.

1-й блок программы учит детей принимать свои чувства и эмоции, понимать настроение и состояние другого человека, желать работать вместе, слушая друг друга.

2-й блок программы построен с максимальной опорой на курс М. Битяновой «Развитие проектного мышления» и **предполагает обучение школьников решению проблемных ситуаций, с которыми учащиеся сталкиваются в различных сферах школьной жизни:**

- в учебном процессе (на уроках и при подготовке домашних заданий);
- в общении со сверстниками и взрослыми, при участии в общественной жизни класса и школы;
- в процессе решения собственных жизненных задач.

Школьники учатся рассматривать проблемную ситуацию, возникшую в процессе деятельности, как задачу, предполагающую поиск, нахождение и реализацию оптимального варианта решения.

На уроках отрабатывается алгоритм решения проблем-задач:

- проанализировать проблему;
- понять её суть;
- переформулировать проблему в задачу собственной деятельности;
- спланировать шаги по решению данной задачи;
- осуществить необходимые шаги;
- оценить полученный результат с точки зрения поставленной цели.

2-й блок программы учит ребят:

- ставить чёткую цель;
- составлять план своих действий;
- выбирать нужные для достижения цели средства и способы;
- оценивать полученный результат.

Чётко соблюдать алгоритм решения задач (своих действий) ребёнок может только при наличии волевых качеств. В 5-м классе как раз происходит активное развитие волевых качеств школьника, которые включают в себя:

- дисциплинированность,
- самостоятельность,
- настойчивость,
- выдержку,
- организованность,
- решительность,
- инициативность самого учащегося.

Опыт социально уверенного поведения, который приобретают на занятиях ребята, можно выразить мудростью древних китайцев: **«Расскажи — и я забуду, покажи — и я запомню, дай попробовать — и я пойму»**.

Данная программа учит детей быть инициативными, уметь гармонично взаимодействовать с самим с собой, с социумом, внешним миром. Таким образом, можно видеть, что данная психолого-педагогическая программа ориентирована на личностное развитие ребёнка, включающее в себя развитие эмоционально-волевой, интеллектуальной, социальной и духовной сфер школьника.

ЗАНЯТИЕ «МИР МОИХ ЭМОЦИЙ»

Цель занятия: создание условий для развития эмоционально-чувственной сферы учащихся.

Задачи:

- активизировать эмоционально-чувственную сферу участников занятия;
- показать способы выражения (трансляции) эмоций;
- развить умение читать эмоциональное состояние партнёра;
- дать представление о выходе негативных эмоций, обучать конструктивным способам выражения негативных эмоций.

Материалы:

- мультимедиа-проектор (для показа презентации в ходе);
- раздаточный материал: шаблоны для рисования схем эмоций, памятки эмоциональных состояний.

Время, отводимое на данное занятие: около 45 мин.

Участники: учащиеся 5-х классов (8–12 человек).

Начало занятия: учащиеся сидят на стульях перед партами, которые стоят полукругом, лицом к доске и экрану, на котором показываются слайды.

Ведущий психолог сидит в центре полукруга.

1 Знакомство (2 мин)

Цель: знакомство с участниками тренинга, настройка участников тренинга на работу.

Комментарий: знакомство, представление по имени.

Психолог. Добрый день, ребята! Рад(а) вас видеть. Я хочу пригласить вас сегодня совершить путешествие в мир чувств и эмоций. Ведь любое дело, событие находит у каждого из нас свой эмоциональный отклик. Мы радуемся, огорчаемся и даже злимся иногда. А чтобы отправиться в путешествие, нам надо познакомиться. Меня зовут (*имя, отчество*). А вас?

2 Вступление, настройка на работу (3 мин)

Цель: активизация эмоционально-чувственной сферы.

Комментарий: на этом этапе используется метод символического самовыражения.

Психолог. Итак, всё наше общение пронизано чувствами. И даже в наш век технического прогресса, общаясь друг с другом в Интернете, мы не можем оставаться безэмоциональными. И часто в конце электронного сообщения или письма ставим условное обозначение того чувства, которое хотим передать,— смайлик.

Посмотрите на экран и попробуйте определить: какое эмоциональное состояние мы хотим передать каждым из них?

На экране показываются смайлики, отражающие разные эмоциональные состояния.

А по лицам людей мы можем определить их состояние?

На экране показываются лица людей с разным эмоциональным состоянием.

А какое у вас сейчас настроение? Передайте его при помощи условной схемы.

Так же попробуйте определить, какое настроение у вашего соседа слева.

Ребята на шаблонах рисуют свои смайлики, рисунки вывешиваются на доску, делается вывод об эмоциональном состоянии группы.

3 Разминка (5–7 мин)

Цели: представление способов выражения (трансляции) эмоций; тренировка адекватного выражения чувств, умения читать эмоциональное состояние партнёра.

Комментарий: на данном этапе используются методы имитации, концентрации присутствия.

Каждый участник получает карточку с написанным эмоциональным состоянием, инструкции.

Психолог. Как вы понимаете, какое эмоциональное состояние у человека? (*По его мимике, жесту, позе.*)

Свои эмоции и чувства мы транслируем другим при помощи мимики и жестов.

Упражнение 1

Каждый получает карточку и изображает без слов то эмоциональное состояние, которое там указано. Остальные — угадывают.

Психолог. Наши чувства мы можем выразить не только с помощью слов, но и с помощью прикосновений.

Упражнение 2

Все встают в колонну. Последнему в колонне передают прикосновением чувство *(прикосновение к руке, плечу)*. Он по цепочке передает его дальше к первому игроку.

Вопрос первому в колонне:

— Какое чувство ты получил?

Вопрос последнему в колоне:

— А что ты передавал?

Выяснение, на каком месте произошел сбой.

Обсуждение

- Легко ли было угадывать?
- Что помогало?

Вывод: эмоциональные состояния мы можем выражать с помощью мимики, жестов, позы и прикосновением.

4 Работа со сказкой (около 30 мин, включая творческое задание)

Цель: Формирование представлений о выходе негативных и положительных эмоций.

Комментарий:

- На протяжении чтения сказки можно транслировать слайды.
- На протяжении всего этапа используются методы имитации, концентрации присутствия.

Психолог. Мы с вами говорили, что любое действие вызывает в нас свой эмоциональный отклик. И иногда наши чувства настолько сильны, что их нужно куда-то выплеснуть, трансформировать. Послушайте одну сказку.

Сказка о Маленькой Волне

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она очень светлая с аккуратным белым гребешком, который ей очень шел. Были у нее родители — Большие Синие Волны, которые её учили, что нельзя сильно проявлять свои эмоции, иначе можно навредить себе и другим.

Она играла с другими волнами-детьми, когда те играли тихо, а когда они начинали шуметь и пениться, Маленькая Волна уходила в сторону и старалась себя сдерживать, хотя порой это было нелегко. Ведь волнам нельзя злиться, все знают, какие от этого могут произойти неприятности.

Можно задать вопрос детям: Какие? — штормы, кораблекрушения, наводнения, цунами.

Бывали и другие случаи, когда и Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдерживаться. Но вот беда: Маленькая Волна не знала, что даже когда сдерживаешь злость, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна начала расти и темнеть.

Однажды тётушка послала её отнести большую доску к берегу. Доска была слишком тяжёлой для Маленькой Волны, но та все равно согласилась её отнести.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с её ношей, они решили её подразнить, выхватили у нее доску и стали перебрасывать друг другу. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а она должна выполнить задание. Наконец ей удалось забрать доску у шалунов и выбросить её на берег. Усталая, возвращалась она обратно. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Злость становилась

всё больше и больше, да и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она поняла, что её гребень поднялся высоко-высоко. Её было уже не узнать — Маленькая Волна стала совсем чёрной, всё внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри неё нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и его стремительно уносило в море. Тогда Маленькая Волна вновь собралась и повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали её хвалить за то, что спасла человека. Она и сама была рада этому. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые она раньше тратила на сдерживание злости, теперь вернулись к ней.

Обсуждение сказки

- Почему Волна решила спасти человека?
- А что она поняла, когда обрушила свою злость на другого?
- А что происходит с вами, когда вы на кого-то злитесь?

После прочтения и обсуждения сказки можно сделать два упражнения:

Упражнение 1

Предложить детям напрячь все мышцы и немного посидеть так.

Потом спросить:

— Что хочется сделать? (*Расслабиться.*)

Сделать вывод, что отрицательные эмоции физически нас напрягают. Надо эти эмоции выплеснуть и трансформировать во что-то другое (покричать в подушку, порвать газету и т. д.)

Упражнение 2

Вспомнить что-то приятное и взрастить в себе это чувство.

Потом спросить:

— Что хочется сделать? (*Подарить его кому-то.*)

Далее обсудить возможные передачи приятных чувств другим адекватными способами.

Обсуждение

- Как вы считаете, надо ли себя сдерживать, когда эмоции переполняют вас?
- А что можно делать?

Творческое задание «Рисунок эмоционального состояния»

Нарисовать себя в виде волны.

Комментарий: на данном этапе используется метод символического самовыражения.

5 Рефлексия. Завершение занятия (5 мин)

Цель: осознание участниками занятия своих чувств.

Комментарий: на данном этапе используется метод концентрации присутствия и групповой рефлексии.

Психолог. Наше занятие подходит к концу. Сегодня вы ещё раз вспомнили, какие эмоциональные состояния мы можем испытывать и как можно их понять у другого.

И мне остается задать вам ещё несколько вопросов:

- Было ли для вас что-то новым на занятии?
- Что вы чувствуете сейчас?
- Какие переживания были новыми для вас?
- Хотите ли вы что-нибудь сказать участникам сказки?

Участники занятия дают обратную связь ведущему.

Психолог. А сейчас возьмите еще один шаблон и нарисуйте схему своего настроения сейчас, к концу занятий.

Шаблоны вывешиваются на доску. Делается вывод об изменении (или нет) настроений группы.

Спасибо за занятие!

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. — СПб : «Питер», 2003.
2. *Битянова М. Р.* Развитие проектного мышления — М. : «Генезис», 2005.
3. *Вачков И. В.* Развитие самосознания через психологическую сказку. — М. : «Ось-89», 2001.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Тренинг по сказкотерапии.
5. *Марасанов Г. И.* Социально-психологический тренинг. — М. : «Когито-центр», 2003.
6. *Мухина В. С.* Возрастная психология. — М. : «Когито-центр», 2005.
7. *Обухова Л. Ф.* Детская (возрастная) психология. Учебник. — М. : Российское педагогическое агентство, 1996.
8. *Романова Е. С.* Графические методы в психологической диагностике. — М. : «Дидакт», 1991.
9. *Хухлаева О. В.* Тропинка к своему Я — для 5–6 классов. — М. : «Генезис», 2007.
10. *Черняева С. А.* Психологические сказки и игры. — СПб : «Речь», 2003.