

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

Васильева Г.Д.

**«ШКОЛА» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
НОВЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ.  
Практическая помощь педагогу-психологу,  
классному руководителю**

Методическое пособие

Усть-Каменогорск  
2021

**УДК 37.018.1**  
**ББК 74.9**  
**В 19**

*Рецензенты:*

*Паньшина Т.В., кандидат педагогических наук, профессор кафедры педагогического образования и менеджмента НАО «Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова»*

*Кукина Ю.Е., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и коррекционной педагогики НАО «Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова»*

**Васильева Г.Д.**

**В-19** «Школа» для родителей: новые родительские собрания. Практическая помощь педагогу-психологу, классному руководителю. Методическое пособие / Г.Д. Васильева. – Усть-Каменогорск: ТОО «ВКПК АРГО», 2021. – 193 с.

**ISBN 978-601-7632-46-5**

Методические разработки семинаров-практикумов представляют результаты многолетней работы с родителями психологической службы КГУ «Школа-лицей № 34» отдела образования по городу Усть-Каменогорску УО ВКО. Предназначены для педагогов-психологов учреждений образования, классных руководителей. Содержание сборника максимально ориентировано на практическое применение.

В сборнике представлены методические разработки занятий - семинаров-практикумов, обозначена тематика, общий план занятия, подробный конспект, использованная литература, приложения.

Приложения включают демонстрационный и раздаточный материалы: таблицы, блок-схемы, тесты, психодиагностические методики, методические рекомендации для родителей, психологические игры и упражнения.

**УДК 37.018.1**  
**ББК 74.9**

**ISBN 978-601-7632-46-5**

© Васильева Г.Д., 2021  
© ТОО «ВКПК АРГО», 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно Государственной программы развития образования и науки на 2020-2025 гг. одним из пунктов которой является «Обеспечение интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития обучающегося», воспитательная работа должна проводиться комплексно с широким вовлечением всех заинтересованных сторон: семьи, организации образования и общества.

Для реализации социального партнерства «Школа» - «Семья» в практике нашей школы (наряду с другими формами работы с семьей) используются семинары-практикумы, направленные на осуществление следующих задач:

1. Развитие педагогического мышления родителей.
2. Расширение психолого-педагогической компетентности родителей.
3. Формирование у родителей практических умений и навыков в области обучения, воспитания и развития учащихся.
4. Психологическая поддержка и сопровождение семьи на разных возрастных этапах развития ребенка.

Представленные разработки семинаров-практикумов дают возможность родителям расширить свою компетентность за счет приобретения новых, системных, практических психолого-педагогических знаний, позволяющих им улучшить отношения со своими детьми; узнать возрастные, индивидуально-психологические и психофизиологические особенности ребенка, научиться использовать их во взаимодействии с ребенком.

На наш взгляд, работа с родительской аудиторией в форме семинаров-практикумов способствует активному вовлечению родителей в обсуждение психолого-педагогических проблем, формированию у них позитивного эмоционального фона в общении со своим ребенком, создает непринужденную атмосферу доверия, сотрудничества.

Практика психологической службы нашей школы показала, что проведение данных семинаров наиболее эффективно в дневное время, так как родители способны более продуктивно проработать информационный материал, упражнения, рекомендации. При проведении семинаров в вечернее время рекомендуется сокращение объема информации и продолжительности времени.

Содержание семинаров-практикумов ориентировано на практическое применение, поэтому предназначено для педагогов-психологов, классных руководителей. Тематика каждого семинара построена с учетом того, что ей можно воспользоваться полностью, не внося никаких изменений, либо извлекая отдельные модули. Спецификой семинаров является их интерактивность, тематическое единство содержания. Сочетание теоретического материала и разнообразного спектра технологий позволяет переложить психологические знания на понятный для родителей «язык», так как именно они являются потребителями этой информации. Пособие оснащено обширным практическим материалом. По каждому занятию дана исчерпывающая информация: общий план занятия, подробный конспект, литература. В приложении каждого семинара-практикума представлен демонстрационный и/или раздаточный материал.

## **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ (для родителей учащихся 1-2-го класса)**

### **Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме семейного воспитания, родительских установок.
2. Активизировать процесс самопознания, самосовершенствования, сознательного поиска наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия.
3. Способствовать профилактике дисгармоничного семейного воспитания.

### **Задачи:**

1. Ознакомить с теорией трансактного анализа Э. Берна.
2. Развивать навыки аутопсиходиагностики состояний личности (по Э. Берну).
3. Упражнять в анализе и определении негативных родительских установок, их отрицательного влияния на развитие личности ребенка.
4. Формировать желание использовать принципы личностно-ориентированного подхода в воспитании ребенка (ТА-модель).

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, разноцветные стикеры, ручки.

### **Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Родительские установки и их влияние на развитие личности ребенка».

### **Раздаточный материал:**

- методика «Состояния личности» и бланк для ответов (по кол-ву участников);
- МАК «Приказания и Решения» (А. Казанцева, А. Ткачук).

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вводное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Аутопсиходиагностика – Методика «Состояния личности» (по Э. Берну).
		2. Мини-лекция «Введение в транзактный анализ» («Состояния личности»): <ul style="list-style-type: none"> <li>• преимущества использования теории транзактного анализа;</li> <li>• ознакомление с ключевыми позициями транзактного анализа (поведенческие характеристики эго-состояний «Взрослый», «Родитель», «Ребенок»);</li> <li>• проявления эго-состояния «Родитель» в речи.</li> </ul>
		3. Работа с МАК «Приказания и решения» (Кузнецова А., Ткачук А.)
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки для родителей «Влияние родительских установок на развитие детей»

### Ход занятия

(Родители делятся на 4 группы по цвету предложенных стикеров по 5-6 человек в группе).

#### I. Вводная часть

Наши взрослые жизненные установки, представления, ассоциации возникают и формируются в детстве, и мы их не всегда намеренно передаем своим детям. Семейные ценности передаются ребенку и включаются в так называемый сценарий жизни. Сценарные послания передаются не только на вербальном (словесном) уровне, но и на невербальном. Ребенок «считывает» эти послания и неосознанно следует своим решениям.

Впервые исследовал этот вопрос американский психолог Эрик Берн. Он определил жизненный сценарий как «бессознательный жизненный план». С его

точки зрения, «план жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути». Конечно, сценарий ребенок выбирает сам, но сценарные послания и программы, как нужно действовать, идут от родителей.

Мы мало значение придаем тому, что и как мы говорим детям в повседневной жизни. Поэтому важно осознавать наши родительские установки. Кем они будут для ребенка: опорой, жизненным ориентиром, или могут «выбить почву из-под ног»? Ведь семейная история своего рода код не просто выживания, но и оптимистического восприятия жизни.

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**

### **1. Аутопсиходиагностика (Методика «Состояния личности») (по Э. Берну)**

Трансактный анализ – метод анализа и понимания поведения, который был разработан в работах американского психолога и психиатра Эрика Берна (1902-1970). Также можно сказать, что трансактный анализ – это система социального переучивания. Эрик Берн обратил внимание на то, что один и тот же человек в разные моменты времени может вести себя настолько по-разному, что возникает впечатление, как будто мы имеем дело не с одним человеком, а с разными людьми. Он предположил, что в каждый отдельный момент времени люди могут находиться в одном из эго-состояний, которые представляют собой особые наборы чувств и переживаний, связанные с определенным паттерном поведения. Он выделил три таких эго-состояния: Родитель, Ребенок и Взрослый.

Ведущий предлагает участникам провести аутопсиходиагностику состояний личности (см. Приложение 1 Методика «Состояния личности»), а затем поясняет и обобщает результаты диагностики).

Таким образом, для оптимального функционирования личности с точки зрения трансактного анализа необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния «Я». Процесс гармонизации собственных психологических составляющих поможет улучшить процесс педагогического взаимодействия. Рассмотрим более подробно каждое из них.

### **2. Мини-лекция «Введение в трансактный анализ»**

Неслучайно работам Э. Берна уделяется сейчас много внимания. Многие положения современной детской психологии в области воспитания детей могут быть реализованы с опорой на идеи Э. Берна, являющимися инструментом разработки и практического воплощения «Психологии воспитания», центр которой - не столько коррекция, сколько развитие личности. Преимущества этого направления (ТА) заключаются в следующем:

1. Это направление предлагает стройную и легко усваиваемую модель межличностного взаимодействия, основанную на простой (но не упрощенной) модели личностной структуры.

2. ТА реализует принцип дозированной сложности: модель работает уже при самом элементарном знакомстве с теорией; практическое использование ТА сопровождается углубленным освоением теории, открывающим новые возможности ее применения.

3. Особенности ТА являются его широкоохватность и гибкость, возможность приложения к таким различным областям работы с людьми, как образование (дошкольное и школьное воспитание), менеджмент, медицина.

4. Идеи Э. Берна (а также некоторых его последователей) уже получили широкое распространение и внедряются в практику воспитания не только в нашей стране.

Итак, в соответствии с концепцией «я-состояний» Э. Берна человек в каждый момент времени пребывает в одном из трех психологических состояний – «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок» - и соответствующим образом думает, говорит, действует, реагирует, чувствует, т.е. играет ту или иную роль. Каждое из них, с одной стороны, обусловлено многими объективными и субъективными факторами, и, прежде всего общим психологическим состоянием, а с другой стороны, - сознательным выбором поведения, преследующим определенную цель.

(Ведущий знакомит участников с поведенческими характеристиками каждой из состояний структуры личности) (см. Приложение 2). Эго-состояния структуры личности проявляются в речи. Слова и фразы, которые мы используем, будучи *Родителями*, обычно содержат оценки, предписания, запреты, команды, указания, похвалу (см. Приложение 3).

### **3. Работа с МАК «Приказания и решения» (А. Кузнецова, А. Ткачук)**

#### **Упражнение «Родительские установки» (послания)**

*Цель:* Упражнять в анализе и определении негативных родительских установок, их отрицательного влияния на развитие личности ребенка.

*Инструкция:* С помощью этого упражнения вы отыщите родительские послания, которые вы посылаете своим детям, а может быть, и вспомните те, которые посылали вам ваши родители, и которые до сих пор руководят вашими мыслями, чувствами и поступками.

Из разложенных на столе картинок возьмите по одной и обсудите вместе с группой, какое послание изображено на ней, к каким последствиям оно может привести, как может отразиться на развитии личности ребенка. (Ведущий обобщает высказывания родителей). Выделяют два основных типа родительских указаний: предписания и директивы.

*Предписания* - сообщения от эго-состояния «Родитель», отражающие определенные проблемы родителей: тревогу, злость, тайные желания. В глазах ребенка такие сообщения выглядят иррациональными, родители же, напротив, считают свое поведение нормальным, рациональным. Выделено десять основных предписаний:

1. Не (общий запрет).
2. Не существуй.
3. Не будь близким.
4. Не будь значимым.
5. Не будь ребенком.
6. Не взрослей.
7. Не имей успеха.

8. Не будь самим собой.
9. Не будь здоровым. Не будь в здравом уме.
10. Не соответствуй.

В качестве примера разберем предписание общих запрет – «Не». Такого рода предписание дается родителями, испытывающими страх, постоянную тревогу за ребенка. Родители запрещают ему делать многие нормальные вещи: «Не ходи вблизи лестницы», «Не прикасайся к этим предметам», «Не лазай по деревьям» и т.д. В результате ребенок убежден, что все, что он делает, неправильно, опасно; он не знает, что ему делать, и вынужден искать кого-то, кто подсказал бы ему. Став взрослым, такой человек испытывает проблемы с принятием решений.

Второй тип родительских указаний - *директивы*. Это сообщение от эго-состояния Родитель. Выделено шесть основных директив:

1. Будь сильным.
2. Будь совершенством.
3. Старайся.
4. Торопись.
5. Угождай другим.
6. Будь начеку.

Например, директива «Будь совершенством». Такая директива дается в семьях, где замечают все ошибки. От ребенка требуется, чтобы он был идеален во всем, за что берется. У него просто нет права на ошибку, поэтому, вырастая, ребенок не выносит ощущения поражения. Таким людям тяжело признать за собой право быть простым человеком. Его родители всегда правы, они не признают свои ошибки - это тип постоянно Контролирующего Родителя, требующего совершенства как от самого себя, так и от других (правда, для оценки своих действий они нередко используют розовые очки, а для оценки действий других - черные).

Особенностью директив является то, что для них невозможно оценить, угодил ли ты в полной мере, достаточно ли стараешься... Эти указания явны, даются вербально и не скрываются. Дающий директивы верит в их истинность и защищает свою точку зрения. В отличие от них предписания обычно не осознаются; если родителю сказать, что он внушил своему ребенку, чтобы тот не существовал, он возмутится и не поверит, сказав, что и в мыслях этого у него не было. Кроме перечисленных шести основных директив, этот тип сообщений включает также религиозные, национальные и половые стереотипы.

Итак, предписания и директивы даются родителями. У ребенка есть возможность как принять их, так и отвергнуть. В идеале воспитывающий взрослый должен быть способен отслеживать ситуации, когда ребенок может быть запрограммирован, и корректировать их.

ТА-модель позволяет выйти на конкретные поведенческие критерии (принципы) личностно-ориентированного подхода в воспитании. *Личностно-ориентированная модель воспитания* базируется на *преобладании Взрослого и Ребенка* в воспитателе. Родитель выполняет *вспомогательную роль*, оставаясь на втором плане.



Именно такая форма взаимодействия с ребенком является условием развития и функционирования самоценных форм его активности, развития его личности.

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Заключительное слово**

Жизненные сценарии могут формироваться или благодаря воспитанию и общению со взрослыми, или вопреки. Ребенок не является «чистой доской», не всегда то, что мы на ней «пишем», воспринимается и запечатлевается так, как нам хотелось бы. Вот почему так важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, представлять, «как слово наше отзовется» именно для него.

Родители своими установками (позитивными или негативными) могут дать ребенку опору, которая будет для них жизненным ориентиром, или могут выбить «почву» из-под ног. Общаясь с ребенком, важно учитывать и прислушиваться к тому, какие выражения чаще всего ребенок слышит в свой адрес и как это может отразиться в дальнейшем в его жизненном сценарии.

#### **2) Выдача памятки для родителей «Влияние родительских установок на развитие детей» (Приложение 3).**

### **Литература**

1. Берн Э. За пределами игр и сценариев / Эрик Берн; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик. – М., Эксмо, 2018. – 496 с.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. – М., Академический проспект, 2001. – 278 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. – СПб, Речь, 2007. – 283 с.
4. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д, Феникс, 2013. – 253 с.
5. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. – СПб, Питер, 2000. – 368 с.
6. Старобинский Б.М. Хватит воспитывать детей! Или Своевременный Транзактный Анализ. – СПб., Турусел, 2013. – 152 с.
7. Харрис Т.Я. Я хороший, ты плохой /Пер. с англ. К.В. Кленина. – М., Соль, 1993. – 176 с.

*Приложение 1*

### **Методика «Состояния личности»**

**Инструкция:** Оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурчиться, как маленькому.

8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны, безусловно, следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

### **Обработка и интерпретация результатов:**

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам таблицы:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	Сумма баллов (1 строка)
2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	Сумма баллов (2 строка)
3, 6, 9, 12, 15, 18, 21	Сумма баллов (3 строка)

Расположите соответствующие символы в порядке убывания веса, получаем формулу: Родитель - \_\_\_\_ баллов; Взрослый - \_\_\_\_ баллов; Ребенок - \_\_\_\_ баллов. Для оптимального функционирования личности с точки зрения транзактного анализа необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния «Я».

*Приложение 2*

### **Поведенческие характеристики основных состояний** (Признаки, по которым можно быстро диагностировать состояние, в котором находится человек).

#### **Родитель**

Указующий перст, фигура напоминает букву «Ф». На лице - снисходительность или презрение, нередко – кривая улыбка. Тяжелый взгляд вниз. Сидит, откинувшись назад. Ему все ясно, он знает какую-то тайну, которая другим недоступна. Любит прописные истины и выражения: «Я этого не потерплю!», «Чтобы было сделано немедленно!», «Неужели трудно понять!», «Сколько можно тебе говорить?», «Ты обязан!», «Как тебе не стыдно!», «Нельзя...» и т.п.

#### **Взрослый**

Взгляд направлен на объект, тело как бы подается вперед, глаза несколько расширены или сужены. На лице – выражение внимания, через которое можно увидеть любопытствующего Ребенка. Употребляет выражения: «Извини, я тебя

не понял, объясни, пожалуйста, еще раз», «Давай подумаем вместе», «А что, если нам поступить так», «Как ты планируешь выполнить это?» и т.п.

### Ребенок

И поза, и выражение лица соответствуют внутреннему состоянию - радость, горе, страх, тревога и т.д. Часто восклицает: «Превосходно!», «Замечательно!», «Хочу!», «Не хочу!», «Надоело!», «Осточертенело!», «Пропади все пропадом!», «Ни за что не соглашусь!», «Зачем мне это надо!», «Когда же это все кончится!».

Приложение 3

### Проявления эго-состояний в речи (по Э. Фриду)

Слова и фразы, которые мы используем, будучи *Родителями*, обычно содержат оценки, предписания, запреты, команды, указания, похвалу

Обязан	Непослушный	Сердитый
Должен	Отродье	Тупой
Всегда	Ну-ну!	Беспечный
Надоедливый	Сделай это!	Почему?
Дорогой	Нельзя	Безумный
Детский	Вор	Несовместимый
Будь хорошим!	Ну и что?	Потому, что я так сказал!
Неблагодарный	На твоем месте...	Сладкий
Как ты смеешь!	Не мешай!	Старайся
Позволь мне помочь тебе	Ешь, это полезно	Никогда
Нет! Нет!	Не расстраивайся!	Не задавай вопросов!
Начни прямо сейчас	Мой маленький	Милый
Вульгарный	Непослушный	Маленький
Любимый	Умница	Не бойся
Нелепый	Ленивый	Постыдный
Солнышко	Чтоб больше этого не было!	Что скажут соседи?
Подлый	Надутый	Плохой
Дешевая вещь	Я забочусь о твоем благе!	Хороший
Шокирующий	Шумливый	Ты нас беспокоишь
Эгоистичный	Это поможет тебе!	Упрямый
Отвратительный		Непристойный
		Будешь (Не будешь)

**Памятка для родителей  
«Влияние родительских установок на развитие детей»**

Осторожно и внимательно отнеситесь к своим словесным обращениям к ребёнку, оценкам его поступков, избегайте установок, которые впоследствии, могут отрицательно, проявится в поведении ребёнка, делая его жизнь стереотипной эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны, чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее. Раз возникнув, установка не исчезнет, и в благоприятный для неё момент жизни ребёнка воздействует на его поведение и чувства.

Сделайте так, чтобы негативных установок было очень мало, научитесь трансформировать их в позитивные, развивающие в ребёнке веру в себя, богатство и яркость эмоционального мира.

<b>Негативные установки</b>		<b>Позитивные установки</b>
<i>Сказав так</i>	<i>Подумайте о последствиях</i>	<i>Вовремя исправьтесь</i>
«Не будешь слушаться - с тобой не будут дружить»	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, стереотипы в поведении	«Будь собой, у каждого в жизни есть свои друзья!»
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями	«Счастье моё, радость моя!»
«Плакса, нытик!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи	«Поплачь, будет легче...»
«Всё готов раздать»	Низкая самооценка, жадность, трудности в общении со сверстниками, эгоизм	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!..»	Низкая самооценка, отсутствие своего мнения, робость, конфликты с родителями	«А ты как думаешь?»
«Ты совсем, как твой папа (твоя мама)...»	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка	«Папа у нас замечательный! Мама у нас умница!»
«Уйди с глаз моих!»	Нарушения отношений с родителями, скрытость, недоверие, агрессия	«Иди ко мне, давай разберёмся вместе!»

«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, невниманье к себе и своей внешности	«Как приятно на тебя посмотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Ничего не умеешь делать!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»
«Никому не уступай, всем давай сдачи!»	Отсутствие поведенческой гибкости, агрессивность, сложности в общении, ощущение вседозволенности	«Держи себя в руках, уважай людей!»
«Всегда ты не вовремя, подожди...»	Отчуждённость, скрытость, излишняя самостоятельность, ощущение незащищённости и ненужности, уход в себя	«Давай я тебе помогу!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...!»
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших!»	Робость, страхи, неуверенность в себе, безынициативность, боязнь старших, несамостоятельность, нерешительность, зависимость от чужого мнения, тревожность	«Смелее, ты всё можешь сам!»

Предложенный список вы можете продолжить сами, кое, что вы в нём узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

### **ПОМНИТЕ!**

**Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут стать ребёнку здоровым и счастливым.**

**Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка поведения и поступков, его просто надо успокоить.**

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«РАЗНЫЕ ЛИКИ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ»**  
*(для родителей учащихся 2-го класса)*

**Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме родительской любви.
2. Активизировать процесс самопознания, самосовершенствования, сознательного поиска наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия.
3. Способствовать профилактике дисгармоничного семейного воспитания.
4. Формировать культуру проявления родительской любви.

**Задачи:**

1. Уточнить представления о функциях родителей, проанализировать понятие «родительская любовь», ее разновидности.
2. Сформировать представление о стиле семейного воспитания, его характерных особенностях.
3. Обсудить влияние стиля семейного воспитания на формирование личности ребенка.

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки, фломастеры.

**Демонстрационный материал:**

- плакаты с цитатами выдающихся педагогов, писателей, философов, общественных деятелей о роли семьи, родителей в воспитании ребенка;
- электронная презентация «Разные лики родительской любви».

**Раздаточный материал:**

- бланк с вопросами для обсуждения;
- листы формата А4;
- таблица «Влияние стиля семейного воспитания на формирование личности ребенка»;
- памятка для родителей «Как на самом деле любить детей».

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	1) Вступительное слово. 2) Работа в группах: обсуждение вопросов по теме «Слепая и разумная родительская любовь».
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Мини-лекция «Родители как субъекты воспитательной деятельности: функции родителей».
		2. Работа с электронной презентацией «Ознакомление с понятием «стиль семейного воспитания», характерными особенностями стиля семейного воспитания».
		3. Индивидуальная работа родителей с раздаточным материалом (таблица «Влияние стиля семейного воспитания на формирование личности ребенка»)
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Чтение сказки «Сказка о садовниках» (С. Лободина). 2) Выдача родителям памятки «Как на самом деле любить детей?!». 3) Рефлексия (обратная связь).

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

(Звучит музыка. Родители рассаживаются за столами, в группах по 5-6 человек).

##### 1) Вступительное слово

Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. За редким исключением, родители генетически любят детей, привязаны к ним, заботятся о них.

Мы действительно обожаем наших детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в своей душе настоящую любовь. Мы продолжаем любить их, даже если дети сильно нас расстраивают. Вместе с тем, недостаточно просто любить детей, нужно еще делать это правильно, чтобы не нанести им вред своей любовью.

(Чтение цитаты Э. Эриксона «Все, что растет, имеет почву, из этой почвы поднимаются отдельные части, каждая из которых имеет свой срок роста, пока все части не поднимутся и не образуют единое функциональное целое»).

## **2) Работа в группах: обсуждении вопросов по теме «Слепая и разумная родительская любовь»**

*Ведущий:* Родительская любовь - это чувство, которое родители вкладывают в ребенка на протяжении всей жизни. Родительская любовь является главным средством воспитания любви у детей ко всему, что его окружает. В каждой семье родительская любовь понимается по-разному, как родителями, так и детьми. В выработке правильной точки зрения по данной проблеме вам помогут плакаты с цитатами (Приложение 1).

Давайте разберемся, какой должна быть настоящая родительская любовь? Предложенные вопросы (Приложение 2), возможно, помогут вам переосмыслить или утвердиться в правильности воспитания ребенка в семье.

Работа родителей в группах (обсуждение вопросов) (7-10 мин.). Представитель каждой группы резюмирует мнение группы.

Ведущий обобщает высказывания родителей о слепой и разумной родительской любви: родительская любовь – это высокая степень эмоционально положительного отношения к ребенку и помещение его в центр жизненных потребностей и интересов родителей. Никто и ничто не способно заменить ребенку тепло домашнего очага, родительской любви. Потребность человека в родительской любви – одна из наиболее сильных и длительных. В ней нуждается ребенок любого возраста, она обеспечивает ему чувство безопасности, поддерживает благоприятное состояние эмоционального мира, учит любви, нравственному поведению и в целом выступает как источник жизненного опыта, необходимого растущему человеку как потенциальному родителю.

Недостаточно просто любить детей, нужно еще делать это правильно, чтобы не нанести им вред своей любовью. Настоящая любовь благоразумна, а не слепа.

Полноценная родительская любовь - это та любовь, которая *в меру, гармонично удовлетворяет основные потребности ребенка*. Проблема родительской любви, необходимой для гармоничного развития ребенка, выходит за пределы сугубо детского возраста, она имеет большое социальное значение. Крайности родительской любви могут иметь непредсказуемые отрицательные последствия для ребенка.

Случается, что родительская любовь приобретает искаженные, гипертрофированные формы. В каждом конкретном случае имеется своя мера. То, что выходит за пределы, это либо явная аномалия, или нечто, находящееся на грани нормы и патологии. Степень же и формы последней разнообразны.

Физическое и духовное здоровье ребенка, становление его личности зависят от прочности эмоционального, нравственного, интеллектуального фундамента, заложенного разумной деятельной родительской любовью.

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**



## 1. Мини-лекция «Родители как субъекты воспитательной деятельности: функции родителей»

*Ведущий:* Для полноценного развития личности необходимо воспитание как материнское, так и отцовское. Ведь родители – природой данные воспитатели своих детей, и очень важно, чтобы их действия были согласованными. Родители, по сути, являются первой социальной средой развития ребенка, которая обеспечивает удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе в любви и привязанности, в безопасности и защите. Родительский дом для ребенка – первая, главная и незаменимая школа жизни.

Во-первых, *родители – это источник эмоционального тепла и поддержки*, без которой ребенок чувствует себя незащищенным и беспомощным. Потребность в эмоциональной привязанности, любви и поддержке – базовая для человека и проявляется с самого раннего возраста. Невозможность ее удовлетворения приводит к искажениям личностного развития и способна подтолкнуть ребенка к неадекватным формам поведения.

Во-вторых, родители воспринимаются как *директивная инстанция, высшая власть*, распорядители жизненных благ, наказаний и поощрений, как «верховная власть», от которой зависит удовлетворение значительной части потребностей ребенка. Младенец полностью зависим от взрослых в удовлетворении потребностей «нужды» - в пище, воде, физическом комфорте и т.д. По мере взросления родители играют важнейшую роль в удовлетворении потребностей «роста», таких как принадлежности к социальной группе, самооценки, самоуважения.

В-третьих, родители – *это образец, пример для подражания*, воплощение лучших личностных качеств, модель взаимоотношений с другими людьми.

В-четвертых, родители являются *источником жизненного опыта, друзьями и советчиками* в решении сложных жизненных проблем.

Вместе с тем, у родителей разные функции в воспитании и социализации ребенка. Воспитание матери оказывает непосредственное влияние на *развитие эмоциональной сферы человека, укрепление самооценки, появление чувства уверенности в себе, доверия к людям, формирование этических качеств*.

Взаимодействие с отцом положительно влияет на *когнитивное развитие детей*. А в ходе воспитания важно развитие как когнитивной, так и эмоциональной сферы. Кроме того, установлено, что отец играет важную роль *в усвоении детьми моральных норм*. Взаимоотношения с отцом также влияют на *формирование полоролевой идентичности*.

В целом можно сказать, что мать учит ребенка жить в доме, отец помогает ему выйти в мир. Другими словами, мать ответственна за эмоциональные привязанности, а отец – за эмоциональную независимость. «Мать – теплица любви. Отец – открыватель возможностей» (О. Бальзак). Таким образом, ребенку необходимы обе стороны родительской любви. Конечно, функции и задачи родителей меняются, их изменение напрямую зависит от возраста ребенка. В то же время некоторые функции и задачи родителей остаются неизменными на разных этапах. Имеются в виду создание благоприятной обстановки в доме, эмоциональная поддержка, любовь, забота и уважительное отношение к ребенку!

Интегративной характеристикой воспитательной системы семьи является стиль семейного воспитания.

## **2. Работа с электронной презентацией: Ознакомление с понятием «стиль семейного воспитания», характерными особенностями стиля семейного воспитания»**

Под *стилем семейного воспитания* следует понимать наиболее характерные способы отношения родителей к ребенку.

На выбор стиля семейного воспитания оказывают влияние типы темпераментов и характер родителей, их совместимость; традиции семей, в которых воспитывались сами родители; психолого-педагогическая просвещенность родителей; уровень образования родителей и мн. др.

Характерными особенностями стиля семейного воспитания являются:

- уровень протекции – мера занятости родителей воспитанием, оценка того, сколько сил, времени, внимания уделяют родители ребенку;
- полнота удовлетворения потребностей (материально-бытовых и духовных);
- степень предъявления требований – количество и качество обязанностей ребенка;
- степень запретов – мера самостоятельности ребенка, возможность самому выбирать способ поведения;
- строгость санкций – приверженность родителей к наказаниям как приему воспитания;
- характер эмоционального взаимодействия и др.

## **3. Индивидуальная работа родителей с раздаточным материалом (Таблица «Влияние стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка»)**

Как было сказано ранее, родительская любовь должна быть разумной. Недостаточно просто любить детей, нужно еще делать это правильно, чтобы не нанести им вред своей любовью. Настоящая любовь благоразумна, а не слепа. Случается, что родительская любовь приобретает искаженные, гипертрофированные формы.

Любовь может превратиться в эгоизм или гиперопеку. Порой некоторые неразумные родители так «перекармливают» детей своей любовью и попечением, что дети эти оказываются потом совершенно не подготовленными к жизни. Дети становятся полностью зависимы от родительской помощи. А папа с мамой продолжают опекать их чуть ли не до пенсии. Людям нужно создавать семью, нести ответственность за других, а они не могут этого сделать, так как «застряли» в детстве. Или другой вариант. Родители с самого рождения дитяти имеют очень четкий план обо всей его дальнейшей жизни. И совершенно не сообразуясь с личностью, способностями и волей ребенка, целенаправленно лепят из него задуманную ими скульптуру. А бывает, что любовь понимается как вседозволенность. Родители «практикуют» полное отсутствие наказаний детей и их ответственности за свои поступки.

И во всех этих перечисленных случаях родители твердо уверены, что именно так надо любить своих детей и что их любовь обязательно принесет детям счастье и благо.

Лишь там, где детям с раннего детства прививаются навыки самостоятельности и ответственности, где дети лишаются возможности злоупотреблять заработанными их родителями средствами, где родители не ограждают своих детей от сверстников, там дети вырастают гармоничными. (Работа с таблицей «Влияние стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка» (Приложение 3). Возможен и другой вариант работы – информирование о результатах диагностики родителей по методике «Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР) (И.М. Марковская) (вариант для родителей дошкольников и младших школьников) (Приложение 4).

*Комментарии ведущего:* В таблице приводятся описанные разными исследователями стили семейного воспитания: варианты названий одного и того же или очень близких стилей воспитания; дается характеристика стиля по параметрам эмоциональной близости, уровню требований и ограничений, степени и формам контроля, особенностям общения; сформулированные возможные, наиболее вероятные последствия для психического развития детей. Как видно из таблицы, стили семейного воспитания, нарушения родительского отношения взаимосвязаны с психическим развитием ребенка, его личностным развитием и даже здоровьем.

Таким образом, каким вырастет ваш ребенок - зависит от вас!

### **III. Заключительная часть**

**1) Чтение «Сказка о садовниках» (С. Лободина) (Приложение 5).**

Вот такой прекрасной сказкой, вселяющий уверенность в том, что любовь творит чудеса, я хочу закончить наше собрание. Желаю вам всегда помнить о мудром садовнике, который живет в каждом родителе. А мы всем педагогическим коллективом будем вам помогать и наслаждаться, наблюдая за успехами наших ребят.

**2) Выдача памятки для родителей «Как на самом деле любить детей?!» (Приложение 6).**

**3) Рефлексия (обратная связь):** Скажите, пожалуйста, какие мысли, эмоции наполняли вас во время этого занятия? Что понравилось больше всего? (высказывания родителей).

### **Литература**

1. Дружинин В.М. Психология семьи: 3-е изд. – СПб, Питер, 2006. – 176 с.
2. Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. – Челябинск, Изд-во ЮУрГУ, 2009. – 63 с.
3. Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М., Гардарики. 2005. – 320 с.
4. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М., Издательство Института Психотерапии, 2003. – 319 с.

5. Олифирова Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб, Речь, 2006. – 260 с.
6. Семья: психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А.А. Реана. – М., АСТ 2010. – 576 с.
7. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М., Владос, 2006. - 288 с.
8. Шнейдер Л.Б. Семья: оглядываясь вперед. – СПб, Питер, 2013. – 368 с.
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4 изд. – СПб, Питер, 2008. – 672 с.

### *Приложение 1*

#### **Афоризмы о семейном воспитании и родительской любви**

«Все, что растет, имеет почву, из этой почвы поднимаются отдельные части, каждая из которых имеет свой срок роста, пока все части не поднимутся и не образуют единое функциональное целое» (Э. Эриксон)

«Слепая неразумная родительская любовь забивает ребенка куда хуже, чем розги» (П. Лесгафт)

«Знаете ли, какой верный способ сделать вашего ребенка несчастным – это приучать его не встречать ни в чем отказа» (Ж.-Ж. Руссо)

«Первое условие разумной родительской любви – владеть полной доверенностью детей, и счастливы дети, когда для них открыта родительская грудь и объятия, которые всегда готовы принять их, и правых и виноватых, и в которые они всегда могут броситься без страха и сомнения!» (В.Г. Белинский)

«Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя» (В.А. Сухомлинский)

### *Приложение 2*

#### **Вопросы для обсуждения (о слепой и разумной родительской любви)**

1. Какие виды любви к ребенку вы можете выделить?
2. Бывает ли родительская любовь к ребенку разумной?
3. В чем она проявляется?
4. Приведите примеры разумной родительской любви?
5. Что такое слепая родительская любовь?
6. Приведите примеры слепой родительской любви?
7. К каким проявлениям в поведении ребенка может привести слепая родительская любовь?
8. Если определить меру вашей родительской любви, то чего в ней больше?
9. Какое правило в воспитании ребенка вы считаете для себя самым главным?

Влияние стиля семейного воспитания на развитие личности ребенка

Название	Эмоциональная близость	Требования	Контроль, санкции	Модель общения	Формируемые личностные качества
<b>Демократический</b>	Принятие, тепло, любовь	Справедливые, с обоснованием запретов	На основе разумной заботы Диалог и сотрудничество	Личностно-ориентированная	Чувство собственного достоинства и ответственности; самостоятельность и дисциплина, полноценное общение
<b>Авторитарный</b> (автократический; диктат)	Чаще отсутствует, хотя не исключается	Жесткие, без объяснения причин	Жесткий, часто некорректный; наказания	Дисциплинарная (окрики, угрозы)	Пассивность, отсутствие инициативы, зависимость, низкая самооценка. Агрессивный – превращение в тирана (подобно родителю). Лицемерный
<b>Гиперопека</b> (гиперпротекция; доминирующая гиперопека; симбиотический; «жизнь за ребенка»)	Излишняя забота	Отсутствуют при многочисленных запретах и ограничениях	Тотальный, чрезмерный	Стремление к тесному эмоциональному контакту (мелочная опека)	Несамостоятельность, зависимость; эгоцентризм, вседозволенность, асоциальность; инфантилизм
<b>Гиперопека</b> (гиперпротекция; потворствующая гиперопека; «кумир семьи»)	Обожание, любовь	Отсутствуют	Слабый; вседозволенность	«Жертвоприношение» (максимальное удовлетворение потребностей, прихотей)	Демонстративность, несдержанность в негативных эмоциях. Завышенные притязания; трудности в отношениях со сверстни-

					ками.
<b>Повышенная моральная ответственность</b> (гиперсоциализация)	Пониженное внимание	Высокие	Возможны варианты	Чрезмерная озабоченность будущим, социальным статусом, учебными успехами	Тревожность, мнительность
<b>Анархический</b> (потворствующий; либерально-попустительский)	Прерывание эмоционального контакта (иногда демонстративное) при нарушениях поведения ребенка	Отсутствуют или слабые	Отсутствует (оправдание поведения)	«Заискивающая» (некритическое отношение)	Неустойчивость, эгоистичность, некритичность, приспособленчество
<b>Гипопротекция</b> (безнадзорность; индифферентный; мирное сосуществование)	Безразличие; недостаток тепла	Отсутствуют	Отсутствует (равнодушие)	«Невмешательство» (автономия, закрытость для общения)	Неустойчивость, асоциальность, непредсказуемость
<b>Эмоциональное отвержение</b> (отчужденный; отвергающий; «золушка»; «маленький неудачник»)	Отсутствует	Повышенные	Жесткие, строгие наказания	Психологическая дистанция, полная потеря контакта	Мечтательность, жестокость; трудности в общении; невротические расстройства
<b>Жестокое обращение</b> (агрессивный)	Отсутствует	Открытая агрессия	Жесткий, лишние удовольствий, унижения, побои	Антагонизм, враждебность (по поводу поведения)	Эгоистичность, жестокость, провокации

**«Взаимодействие родитель-ребенок» (ВРР)  
(И.М. Марковская)**

**Вариант для родителей дошкольников и младших школьников**

**Инструкция:** «Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого ребенка в бланке ответов.

5 - несомненно, да (очень сильное согласие);

4 - в общем, да;

3- да, и нет;

2 - скорее нет, чем да;

1 - нет (абсолютное несогласие)».

1. Если уж я чего-то требую от него (нее), то обязательно добьюсь этого.
2. Я всегда наказываю его (ее) за плохие поступки.
3. Он(а) сам(а) обычно решает, какую одежду надеть.
4. Моего ребенка смело можно оставить без присмотра.
5. Сын (дочь) может рассказать мне обо всем, что с ним (с ней) происходит.
6. Думаю, что он(а) ничего не добьется в жизни.
7. Я чаще говорю ему (ей) о том, что мне в нем (в ней) не нравится, чем нравится.
8. Часто мы совместно справляемся с домашней работой.
9. Я постоянно беспокоюсь за здоровье ребенка.
10. Я чувствую, что непоследователен(льна) в своих требованиях.
11. В нашей семье часто бывают конфликты.
12. Я бы хотел(а), чтобы он(а) воспитывал(а) своих детей так же, как я его (ее).
13. Он(а) редко делает с первого раза то, о чем я прошу.
14. Я его (ее) очень редко ругаю.
15. Я стараюсь контролировать все его (ее) действия и поступки
16. Считаю, что для него (нее) главное — это слушаться меня.
17. Если у него (нее) случается несчастье, в первую очередь он(а) делится со мной.
18. Я не разделяю его (ее) увлечений.
19. Я не считаю его (ее) таким умным и способным, как мне хотелось бы.
20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним (ней).
21. Я часто думаю, что с моим ребенком может случиться что-то ужасное.
22. Мне трудно бывает предсказать свое поведение по отношению к нему (ней).
23. Воспитание моего ребенка было бы гораздо лучше, если бы другие члены семьи не мешали.
24. Мне нравятся наши с ней (с ним) отношения.
25. Дома у него (у нее) больше обязанностей, чем у большинства его (ее) друзей.
26. Приходится применять к нему (к ней) физические наказания.

27. Ему (ей) приходится поступать так, как я говорю, даже если он(а) не хочет.
28. Думаю, я лучше его (ее) знаю, что ему (ей) нужно.
29. Я всегда сочувствую своему ребенку.
30. Мне кажется, я его (ее) понимаю.
31. Я бы хотел(а) в нем (ней) многое изменить
32. При принятии семейных решений всегда учитываю его (ее) мнение.
33. Думаю, что я тревожная мама (тревожный папа).
34. Мое поведение часто бывает для него (нее) неожиданным.
35. Бывает, что, когда я наказываю ребенка, мой муж (жена, бабушка и т. п.) начинает упрекать меня в излишней строгости.
36. Считаю, что в целом правильно воспитываю своего сына (дочь).
37. Я предъявляю к нему (к ней) много требований.
38. По характеру я мягкий человек.
39. Я позволяю ему (ей) гулять одному (одной) во дворе дома.
40. Я стремлюсь оградить его (ее) от трудностей и неприятностей жизни.
41. Я не допускаю, чтобы он (она) подмечал(а) мои слабости и недостатки.
42. Мне нравится его (ее) характер.
43. Я часто критикую его (ее) по мелочам.
44. Всегда с готовностью его (ее) выслушиваю.
45. Считаю, что мой долг - оградить его (ее) от всяких опасностей.
46. Я наказываю его (ее) за такие поступки, которые совершаю сама.
47. Бывает, я невольно настраиваю ребенка против других членов семьи.
48. Я устаю от повседневного общения с ним (с ней).
49. Мне приходится заставлять его (ее) делать то, что он (она) не хочет.
50. Я прощаю ему (ей) то, за что другие наказали бы.
51. Мне бы хотелось знать о нем (о ней) все: о чем он(а) думает, как относится к своим друзьям и т. д.
52. Он(а) сам(а) выбирает, чем заниматься дома в свободное время.
53. Думаю, что для него (нее) я самый близкий человек.
54. Я приветствую его (ее) поведение.
55. Я часто высказываю свое недовольство им (ей).
56. Принимаю участие в делах, которые придумывает он(а).
57. Я часто думаю, что кто-то может обидеть его (ее).
58. Бывает, что упрекаю и хвалю его (ее), в сущности, за одно и то же.
59. Случается, что, если я говорю ему (ей) одно, то муж (жена, бабушка и т. п.) специально говорит наоборот.
60. Мне кажется, мои отношения с ребенком лучше, чем в семьях большинства моих знакомых.

### **Обработка и интерпретация результатов:**

Все формы опросника (детская и взрослые) обрабатываются по сходной схеме. Подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале, при этом учитывается - прямые это или обратные утверждения. Обратные утверждения переводятся в баллы следующим образом:



<b>ответы</b>	1	2	3	4	5
<b>баллы</b>	5	4	3	2	1

В бланках-ключах обратные вопросы обозначены звездочками. Поскольку шкалы 3 и 5 содержат по 10 утверждений, а не по 5, как в остальных, то арифметическая сумма по этим шкалам делится на 2. Суммарная оценка проставляется в последнем столбце бланка для ответов. Каждая строка бланка для ответов принадлежит к одной шкале. (см. ключ). Например, к 1-ой шкале относятся утверждения: 1; 13; 25; 37; 49 и т.п.

### **Шкала опросника для младших школьников и их родителей**

#### ***Шкала 1. «Нетребовательность - требовательность родителя»***

Данные по этой шкале демонстрируют уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем больше он ожидает от ребенка высокого уровня ответственности.

#### ***Шкала 2. «Мягкость - строгость родителя»***

По результатам этой шкалы можно судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

#### ***Шкала 3. «Автономность - контроль по отношению к ребенку»***

Чем выше показатели по этой шкале, тем более выражено контролирующее поведение по отношению к ребенку. Высокий контроль может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, ограничительности; низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения к ребенку, либо любования. Возможно также, что низкий контроль связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителей привить ему самостоятельность.

#### ***Шкала 4. «Эмоциональная дистанция - эмоциональная близость ребенка к родителю»***

Данная шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка. Такая трактовка этой шкалы вызвана зеркальной формой опросника, по которой дети оценивают свою близость к родителям, свое желание делиться самым сокровенным и важным с ними. Сравнивая данные родителей и ребенка можно судить о точности представлений родителей, о переоценке или недооценке близости к ним ребенка.

#### ***Шкала 5. «Отвержение – принятие ребенка родителем»***

Шкала отражает базовое отношение родителя к ребенку, принятие или отвержение его личностных качеств и поведенческих проявлений.

Принятие ребенка как личности является важным условием его благополучного развития, адекватной самооценки. Поведение родителей может восприниматься ребенком как принимающее или отвергающее.

#### ***Шкала 6. «Отсутствие сотрудничества - сотрудничество»***

Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия.

Сотрудничество является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и детей. Отсутствие такового может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания.

**Шкала 7. «Тревожность за ребенка»**

**Шкала 8. «Непоследовательность – последовательность родителя»**

Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия, в этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, отношении к ребенку, применении наказаний и поощрений и т. д. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

**Шкала 9. «Воспитательная конфронтация в семье»**

**Шкала 10. «Удовлетворенность отношениями ребенка с родителями»**

На основе полученных данных можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми, как со стороны, так и с другой стороны. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре детско-родительских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуации.

Ключ к опроснику ВРР для родителей и младших школьников приведен в таблице 1.

Таблица 1

**Ключ к опроснику ВРР  
для родителей и младших школьников**

№ п/п	Бал-лы	№ п/п	Бал-лы	№ п/п	Бал-лы	№ п/п	Бал-лы	№ п/п	Бал-лы	Сумма по шкале №...
1		13	***	25		37		49		1
2		14	***	26		38	***	50	***	2
3	***	15		27		39	***	51		3
4	***	16		28		40		52	***	/2
5		17		29		41	***	53		4
6	***	18	***	30		42		54	***	5
7	***	19	***	31	***	43	***	55		/2
8		20		32		44		56		6
9	***	21		33		45		57	***	7
10	***	22	***	34	***	46	***	58	***	8
11		23		35		47		59		9
12		24		36		48	***	60		10

Для интерпретации данных опросника ВРР можно пользоваться результатами процентильной стандартизации (табл. 2).

**Процентильная стандартизация опросника ВРР  
на выборке родителей дошкольников и младших школьников  
(280 чел.)**

<b>ШКАЛЫ ОПРОСНИКА</b>										
<b>про- цен- тили</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	11	7	10,5	14	12	15	11	10	5	13
<b>20</b>	12	9	12,5	16	14	17	13	12	6	15
<b>30</b>	13	10	13	18	15	17	15	15	8	16
<b>40</b>	14	11	14	19	16	18	16	16	9	17
<b>50</b>	14	12	14,5	20	16,5	20	18	17	9	18
<b>60</b>	15	13	15,5	20	17,5	20	19	19	10	19
<b>70</b>	16	14	16	21	18	21	20	20	12	20
<b>80</b>	17	15	17	22	19	22	21	21	14	21
<b>90</b>	18	17	18	23	19,5	23	23	22	17	22
<b>100</b>	23	25	21	25	21,5	25	25	25	25	25

## Приложение 5

**«Сказка о садовниках» (С. Лободина)**

У одного богатого человека был прекрасный сад. Какие только диковинные цветы и великолепные деревья не росли в нем. Чтобы ухаживать за цветами, хозяин пригласил садовников и строго настрого приказал бережно ухаживать за растениями и внимательно наблюдать за ними, чтобы не пропустить начало цветения. «Я щедро награжу того, кто вырастит самые прекрасные цветы!» - сказал он. Каждому из садовников он выделил в саду участок, и они дружно принялись за дело.

Первый садовник, увидев, что на розах появились бутоны, с радостным криком бросился к цветку и начал разворачивать лепестки, пытаясь бутону помочь раскрыться как можно быстрее. Садовник так торопился, что нежные лепестки под его пальцами оказались разорванными и смятыми. Тогда он стал разворачивать другой бутон, но с тем же успехом. Горько заплакал садовник, увидев, что, пытаясь преждевременно раскрыть цветы, он лишь загубил их.

Второй садовник решил выращивать цветы под стеклянным колпаком. Он ухаживал за ними очень тщательно: то нагревал, то остужал воду, осторожно тонкой струйкой поливал землю, снимая колпак с цветов всего на пять минут в день. Через много дней, когда садовнику показалось, что цветы достаточно окрепли, он снял колпаки и увидел, что большие красивые головки цветов качаются на тонких стеблях. Цветы стали такими изнеженными, что, когда подул слабый ветерок, их стебли обломились.

Третий садовник любил все измерять и хотел, чтобы во всем был порядок. Цветы росли у него ровными рядами, и если один озорной цветочек хоть на сантиметр уклонялся от линии, то садовник попросту выкапывал и выбрасывал

его. Оставшиеся цветы он постоянно измерял линейкой: какова их высота, толщина стебля, длина шипов и размер лепестков. Зачем он это делал? Этого третий садовник и сам не знал, но уж очень он любил порядок.

Четвертый садовник однажды, подрезая веточки и снимая сухие листья с Розовых кустов, поцарапал руку о шипы и, увидев царапину, разгневался и закричал: «Сейчас же выполню это гадкое растение!» И выполол, не дожидаясь цветка.

Пятый садовник, увидев, что рядом с розами расцветают астры, колокольчики и ландыши, очень рассердился и воскликнул: «Это что такое? Здесь должны расти только розы!» И с этими словами он с корнем выдернул все другие цветы.

Шестой садовник, как только увидел, что цветок распускается, скорее срезал его и побежал показывать своему хозяину, ожидая награды. «Смотрите, смотрите! – кричал он прочим садовникам. – Я вырастил самые красивые цветы! Меня ждет награда!» Но, пока он бежал, цветок завял.

Седьмой садовник так старался вырастить самые красивые цветы, что однажды ночью, пока все спали, незаметно прокрался в сад, захватив с собою кисти и краски, и разрисовал стебли и лепестки невиданными узорами. Наутро вся округа сбегалась посмотреть на чудо, которое он вырастил, но уже к вечеру цветы погибли, так как не могли дышать через краску.

И только один садовник никуда не торопился, зная, что самое важное для цветов – это время и тепло.

Поэтому он бережно ухаживал за ростками, поливал их, окучивал, слегка прикрывал их от холодного ветра и терпеливо ждал, когда придет время цветения. Он знал, что одни цветы распускаются весной, другие – летом, а третьи – только осенью. Он знал также, что иные будут расцветать много раз, а иные зацветут лишь однажды. Кроме того, он был необычным садовником – он был еще и музыкантом.

Он приносил с собой в сад флейту и, когда выдавалась свободная минутка, играл нежные мелодии. Цветы покачивали головками в такт музыке и становились прекраснее с каждым днем. Вскоре его часть сада превратилась в настоящий райский уголок... Богатый хозяин, обойдя весь сад, признал, что именно этот уголок самый прекрасный и все цветы здесь по-своему великолепны! Со слезами благодарности он спросил садовника, как ему удалось вырастить столь чудесные растения. «Мой секрет прост, - ответил садовник, - Я очень люблю все цветы, ведь каждый из них прекрасен тем, что не похож ни на какой другой, и они это чувствуют».

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Как на самом деле любить детей?!»**  
*Уважаемые мамы и папы!*

Внимательно отнеситесь к основным положениям этой памятки, руководствуйтесь ею в воспитании своего ребенка.

- Создав семью, планируйте, какими методами и приемами вы будете воспитывать своих детей.
- Будьте разумны и последовательны в требованиях, поощрениях и наказаниях.
- Ваша любовь к ребенку должна быть искренней.
- Справедливо оценивайте его действия и поступки. Анализируйте для себя, во что могут вылиться необдуманные поступки родителей и взрослых людей.
- Обсуждайте с ребенком его достоинства и недостатки.
- Пробуждайте в ребенке желание трудиться, покажите ему его достоинства в тех или иных ситуациях, оценивайте и обсуждайте его вклад.
- Ставьте вместе с ребенком новые цели, задачи, поддерживайте его, определяйте реальные перспективы достигнутого.
- Говорите со своим ребенком, не оставляйте его один на один со своими переживаниями и сомнениями.
- Показывайте ребенку свои лучшие стремления и желания в отношении других людей.

***Помните! Любовь во всех ее проявлениях должна быть правдивой!***

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ЕІ КАК ПРЕДИКТОР**  
**ЛИЧНОСТНОГО И ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА»**  
*(занятие 1, для родителей учащихся 2-го класса)*

**Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме эмоционального интеллекта и его развития.
2. Активизировать процесс самопознания и понимания других людей, развивать способность к эмпатии, толерантность, сензитивность.
3. Способствовать профилактике эмоционально-личностных нарушений детей.

**Задачи:**

1. Проанализировать понятие «жизненная успешность», ее слагаемые.
2. Ознакомить с понятием «эмоциональный интеллект», видами эмоционального интеллекта, показать его роль в психологическом благополучии и успешности в жизни.
3. Уточнить представления родителей о наиболее благоприятных возрастных периодах развития эмоционального интеллекта.
4. Развивать эмоциональный словарь: умение осознавать и вербализировать эмоции; навыки ассертивного поведения.
5. Ознакомить с понятиями «алекситимия» и «аддикции» как отрицательного полюса ЕІ.

6. Ознакомить с приемами и инструментами развития эмоционального интеллекта младших школьников.

**Продолжительность занятия:** 60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, разноцветные стикеры, ручки, карандаши, фломастеры

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «EI как предиктор личностного и жизненного успеха»

**Раздаточный материал:**

- листы формата А3, карточки-полоски к упражнению «Слагаемые жизненного успеха»;
- листы формата А4 к упражнению «Эмоциональный словарь»;
- памятка «Ассертивное поведение. Техника «Я-высказывание: как сделать, чтобы вас услышали»;
- МАК, настольные игры, комплекты наглядных пособий;
- памятка «Критерии, отличающие людей с высоким уровнем EI».

### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Упражнение «Слагаемые жизненного успеха».
		2. Понятие и структура EI, его роль в психологическом благополучии и успешности в жизни.
		3. Внутрличностный компонент EI: • упражнение «Эмоциональный словарь»
		4. Межличностный компонент EI: • упражнение «Три ответа» (работа с памяткой «Ассертивное поведение. Техника «Я-высказывание»: как сделать, чтобы вас услышали»).

		5. Сензитивные периоды развития EI.
		6. Алекситимия и аддикции как отрицательный полюс EI.
		7. Приемы и инструменты развития EI в младшем школьном возрасте.
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки «Критерии, отличающие людей с высоким уровнем EI».

### Ход занятия

(Родители делятся на 4 группы по цвету предложенных стикеров по 5-6 человек в группе).

#### I. Вводная часть

Результаты психологических исследований в середине 90-ых годов XX века изменили взгляды на природу личностного и жизненного успеха, и развития человеческих способностей. Известные зарубежные ученые, проводившие исследования в этой области, утверждали, что именно (...) становится ключевым критерием отбора персонала на важные позиции в организациях, именно (высокий ...) отличает «социальную звезду» от обычного работника, именно эти особенности определяют конкурентоспособность человека для будущих свершений. Новый критерий больше всего интересует наши личностные качества... (О каком понятии идет речь?!).

#### II. Основная часть: информационно-практический блок

(в сопровождении электронной презентации)

##### 1. Упражнение «Слагаемые жизненного успеха» (автор Васильева Г.Д.)

*Цель:* анализ понятия «жизненная успешность»

*Раздаточный материал:*

- лист формата А3 с названием «Слагаемые жизненного успеха», клей;
- набор карточек-полосок, входящих в структуру эмоционального интеллекта (личностные качества/умения/способности), например, толерантность, асертивность и т.п.,
- карточки-полоски, с понятиями (качествами), не относящиеся к эмоциональному интеллекту: абстрактный интеллект, креативность, интеллектуальные способности, познавательная активность, глубокие разносторонние знания и т.п.

*Ход упражнения:* Родители работают в группах по 5-6 человек. Ведущий предлагает отобрать те карточки-полоски, которые, по мнению родителей, способствуют личностному и жизненному успеху и проранжировать их. Родители

могут дополнить этот перечень, дописав другие качества/умения. (Карточки-полоски наклеиваются в порядке ранга на лист. Готовые работы вывешиваются для всеобщего обозрения. Ведущий обобщает результаты работы всех групп заключением о том, что неким объединяющим понятием для всех этих проявлений (толерантность, эмпатия, асертивность, саморегуляция и др.) служит ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ интеллект (EI).

## **2. Понятие и структура эмоционального интеллекта, его роль в психологическом благополучии и будущей успешности в жизни**

Совершенство логического мышления и кругозора ребенка еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Гораздо важнее, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта. Развитию эмоционального интеллекта уделяется не так много внимания, как, например, успеваемости, но исследования говорят о том, что предсказать успешность человека в жизни позволяет как раз эмоциональный интеллект, а вовсе не коэффициент умственного развития.

Эмоциональный интеллект это, в первую очередь, умение осознавать свои эмоции, а также умение анализировать эмоции других людей и контролировать свои собственные. Это умение очень важно в современном мире, когда для достаточно успешной жизни ребенку необходимо будет взаимодействовать с другими людьми.

Развитость эмоционального интеллекта оказывает влияние на процесс социально-психологической адаптации личности, способствует формированию благоприятных взаимоотношений с окружающими людьми. Исследователи установили, что около 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни определяют именно уровень развития эмоционального интеллекта и лишь 20% всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека (Й. Б. Тайлакер, У. Визингер).

По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими. Согласно модели эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, в структуру эмоционального интеллекта входят 2 компонента:

*1) Внутрличностный* (способность управлять собой, т.е. осознание, понимание и способность выражать свои эмоции и управлять ими). Внутрличностный компонент образуют такие качества как: осознание своих чувств; самооценка; уверенность в себе; ответственность; терпимость; самоконтроль; активность; гибкость; заинтересованность; открытость новому опыту; мотивация достижения; оптимизм.

*2) Межличностный* или социальный, т.е. способность управлять отношениями с людьми. Межличностный (социальный аспект) образуют следующие компоненты: коммуникабельность; открытость; эмпатия; способность учитывать и развивать интересы другого человека; уважение к людям; способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения; умение работать в команде.



На формирование эмоционального интеллекта влияет развитие таких личностных свойств, как: эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, внутренний локус контроля (готовность видеть причину происходящих событий в себе, а не в окружающих людях и случайных факторах), эмпатия (способность к сопереживанию). Таким образом, развивая эти качества ребенка можно повысить уровень его эмоционального интеллекта.

### 3. Внутриличный компонент EI

Главенствующую роль в приспособительных возможностях человека играет внутриличный эмоциональный интеллект. *Самоконтроль, осознанность и понимание эмоций* – основы эмоционального интеллекта. Ребенок с высоким уровнем эмоционального интеллекта:

- лучше управляет своими чувствами;
- может справиться с напряженными ситуациями;
- стремится понимать других;
- может создать крепкую дружбу;
- растет уверенным, ответственным и успешным;
- умело подходит к созданию межличностных отношений.

Первыми «кирпичиками» внутриличного аспекта эмоционального интеллекта является *осознание, понимание и называние своих эмоций*. Мы должны научиться понимать и принимать свои эмоции до того, как сможем контролировать и выражать их. Богатый эмоциональный словарь является одним из признаков развитого эмоционального интеллекта. Насколько богат Ваш эмоциональный словарь? (Упражнение «Эмоциональный словарь») (см. Приложение 1).

### 4. Межличностный компонент EI

Как было сказано ранее, структурным компонентом эмоционального интеллекта также является и межличностный компонент. Основными «кирпичиками» межличностного компонента эмоционального интеллекта является *умение выбирать адекватные способы общения, умение ориентироваться в социальных ситуациях общения, ассертивность*.

Оставаться искренним и не обижать людей, с которыми общаешься, особенно трудно, когда нужно высказать негативное к ним отношение. Когда мы считаем, что наши права, чувства или потребности проигнорированы или нарушены другими, мы можем выбрать один из трех видов поведения: *пассивный, агрессивный или ассертивный*. Слово – могучая сила, это всем известно. Одним словом можно полностью изменить отношение человека к себе, наладить дружеское общение или превратить в злейшего врага. Одной из такой секретных связок считается «Я» и «Ты», которые в одной и той же ситуации могут работать абсолютно по-разному.

«Я-высказывание» – это психологический термин, подразумевающий особенную формулировку словесной реакции на действия другого человека с помощью упора на свои мысли и чувства. В противовес им идут «Ты-высказывания», когда говорящий упоминает только поступки оппонента.

(Упражнение «Три ответа» - Работа в группах с памяткой «Ассертивное поведение. Техника «Я-высказывание: как сделать, чтобы вас услышали») (Приложение 2-4).

## 5. Сензитивные периоды развития EI

Формирование эмоционального интеллекта начинается в дошкольном возрасте и продолжается в младшем школьном возрасте, поскольку в эти периоды идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

Этот возрастной диапазон благоприятен для развития и коррекции эмоциональной сферы, так как в это время формируются межличностные отношения в среде сверстников; стремительно развиваются вербальные и невербальные средства общения; осваиваются новые социальные роли; устанавливается эмоциональный контакт с новыми учителями и «чужими» взрослыми и сверстниками; расширяются социальные связи через систему дополнительного образования; игра как средство развития и форма досуга сохраняет свое ведущее значение, что позволяет использовать ее для развития эмоциональной сферы.

Тем не менее, работа по расширению эмоционального интеллекта целесообразна и с *подростками*, которые отличаются высокой сензитивностью и гибкостью всех психических процессов, а также глубоким интересом к сфере своего внутреннего мира. Подростковый возраст – период, когда межличностное общение становится особенно важным и приобретает статус ведущего типа деятельности.

По своим особенностям эмоциональный интеллект является важной характеристикой человека, которая может развиваться на протяжении всей жизни, что позволяет, согласно современному подходу непрерывного развития личности, рассматривать его как метакомпетенцию.

## 6. Алекситимия и аддикция как отрицательный полюс EI

Ответ на вопрос «Почему так важно развивать эмоциональный интеллект?», (в частности, внутриличностный аспект), дают многочисленные исследования ученых, свидетельствующих о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного *алекситимией*.

**Алекситимия** – затруднение в осознании и определении собственных эмоций – повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Невыраженная (необозначенная вербально) эмоция, возникшая под влиянием разного рода конфликтов и стрессов, соматизируется, как бы «оседает» на каком-либо органе человеческого тела, что, в конце концов, приводит организм к заболеванию. В зрелом возрасте под давлением неотработанных эмоций ослабевает иммунитет и, как следствие, возникают психосоматические заболевания. Инсульты и инфаркты, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет, бронхиальная астма и язвенный колит – вот далеко не полный пе-

речень психосоматических заболеваний лиц, которых не научили выражать свои эмоции.

Алекситимия, а также аддикция (зависимость от чего- или кого-либо) являются антиподами положительного полюса эмоционального интеллекта, лежащими от него на противоположном конце шкалы. Низкая самооценка, неуверенность в себе, чувство вины и стыда переполняют внутренний мир алекситимов и аддиктов, лишая их возможности радоваться жизни.

Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах, управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

## **7. Приемы и инструменты развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте**

Учащиеся младшего школьного возраста, как правило, испытывают трудности, связанные с недостаточным умением осознавать, анализировать, выражать словами свои эмоции, переживания. В этой связи, полезными окажутся приемы развития эмоционального интеллекта (см. Приложение 5). Кроме того, одним из инструментов развития эмоционального интеллекта младшего школьника могут быть метафорические ассоциативные карты и настольные игры. Для решения задач развития эмоционального интеллекта учащихся возможно использование некоторых наборов МАК и настольных игр, содержание которых отвечает следующим критериям:

- направленность на формирование умения называть, распознавать, выражать с помощью экспрессии эмоциональные состояния, как свои, так и других людей) (МАК «Исцеление Внутреннего ребенка», «Котейка», «Терапия счастьем», игра «Злой, веселый, грустный», «Азбука настроений», «Угадай эмоцию» и др.);
- направленность на формирование умения работать в группе (команде), умения взаимодействовать (не только руководить, но и подчиняться, «болеть» за другого, сопереживать команде, партнерам), (игра «Семейка Гномс», «Лепешка»; «Опасности волшебного леса»);
- с наличием соревновательных ситуаций для развития эмоциональной саморегуляции (адекватно реагировать в ситуации выигрыша и проигрыша – своего и партнеров по игре) (игры: «Угадай эмоцию», «Черепашьи бега», «Семейка Гномс»).

Также инструментом развития эмоционального интеллекта могут быть комплекты наглядных пособий (для дошкольных учреждений и начальной школы): демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», «Я и мое поведение», «Моя семья», «Я и другие» (Фесюкова Л.Б.). (Ведущий демонстрирует вышеуказанные МАК, настольные игры, комплекты наглядных пособий на слайдах электронной презентации, или их бумажный вариант).

Использование вышеназванных наборов МАК и игр, дидактического материала позволяет быстро устанавливать и поддерживать психологический контакт с ребенком, развивать разные компоненты эмоционального интеллекта и

социальные чувства, креативность, отслеживать психоэмоциональное состояние.

### **III. Заключительная часть**

#### **Заключительное слово**

Умение понимать и принимать свои эмоции, эмоции других людей, быть ответственным за выражение своих эмоций в обществе и многое другое позволит ребенку конструктивно разрешать любые проблемы. Если ребенок не научится распознавать свои и чужие эмоции, контролировать и корректировать собственное поведение, то это может крайне негативно сказаться не только на процессе его социализации в дошкольном и школьном возрасте, но и на психологическом здоровье и дальнейшей жизни в целом. Все это дает основание рассматривать эмоциональный интеллект как внутренний ресурс личности (Приложение 6) и в качестве одного из факторов успешности человека в личной и профессиональной сфере.

Фундамент личности ребенка закладывается в семье, которая является первой школой воспитания его нравственных чувств, навыков социального поведения. Семья, являясь первым источником взаимодействия ребенка с социумом, может определенным образом повлиять на развитие эмоционального и социального интеллекта, но для этого родители должны сами обладать соответствующей психологической культурой в этом направлении. (Выдача памятки «Критерии, отличающие людей с высоким уровнем EI») (Приложение 7).

#### **Литература**

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности. 6-я междунар. научн.-практ. конф. – Смоленск, СПГУ, 2004. Ч. 1. – С. 22-26.
2. Буравцова Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. – Новосибирск, 2017. – 200 с.
3. Касен Г.А., Рамазанова С.А. Прогнозирование развития и направления совершенствования содержания арт-педагогической и арт-терапевтической работы в Республике Казахстан// Педагогика и психология. 2017. - № 1 (30). – С. 119-129.
4. Кусамбетова Г.К., Бахтиярова Г.Р., Бородулина Т.Ю. Арт-терапия в работе психологической службы образовательного учреждения// Известия НАН РК. Серия общественных и гуманитарных наук. 2017. - № 3. – С. 163-169.
5. Нарикбаева Л.М., Савенков А.И. Интеллект, ведущий к профессиональному успеху как фактор развития профессиональной одаренности будущего специалиста. // Одаренный ребенок. 2007. - № 6. – С. 22–36.
6. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М., Национальный книжный центр, 2015. – 128 с.
7. Тунгускова Д.Ю., Джакупов М.С., Толегенова А.А. Эмоциональная компетентность как фактор благополучия детей и подростков// Вестник КазНУ. Серия психология и социология. № 2(57). 2016. – С. 86-92

**Упражнение «Эмоциональный словарь»**

*Цель:* совершенствовать умение осознавать эмоции, адекватно их называть.

*Ход упражнения:* В течение 3-х минут нужно записать слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные-отрицательные.

*Интерпретация:*

- *более 30 слов* – ваш словарный запас вполне позволяет выражать ваши чувства; вы можете рассчитывать на то, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;

- *20-30 слов* – вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

- *менее 10 слов* – вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше – положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

**Отличительные особенности форм высказывания**

**Формы высказываний**

<b>«Ты-высказывания»:</b>	<b>«Я-высказывание»:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обижают.</li> <li>2. Воспринимаются как упрек, унижение, осуждение.</li> <li>3. Демонстрируют отсутствие уважения.</li> <li>4. Задевают чувство собственного достоинства.</li> <li>5. Вызывают чувство вины.</li> <li>6. Вызывают сопротивление.</li> <li>7. Воспринимаются как наказание.</li> <li>8. Провоцируют месть.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Смещает смысловой акцент высказывания на критикующего.</li> <li>2. Описывает факты, действия партнера, оценки, подчеркивая субъективность восприятия.</li> <li>3. Не задевает самооценку и чувство собственного достоинства собеседника.</li> <li>4. Позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства.</li> <li>5. Понижает уровень эмоционального напряжения.</li> <li>6. Ставит партнера в ситуацию выбора.</li> <li>7. Способствует конструктивному разрешению противоречий и конфликтов.</li> </ol>

**Схема «Я-высказывания»**

**1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение**

Когда я вижу, что ты...

Когда я слышу...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

**2. Точное название своего чувства в этой ситуации**

Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

**3. Называние причин**

Потому, что...

В связи с тем, что...

**Упражнение «Три ответа»**

Карточки-ситуации к памятке «Ассертивное поведение.

Техника «Я-высказывание: как сделать, чтобы вас услышали»

Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
Ваш сын слушает с друзьями музыку, включенную очень громко, а вы только что вернулись с ночной смены.
Ваш начальник просит вас задержаться после рабочего времени, а у вас запланирована важная встреча.
Классный руководитель вашего сына экстренно приглашает вас в школу, а у вас на работе срочный и важный заказ.
Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.
Водитель маршрутного такси не услышал вашу просьбу и проехал вашу остановку.

### Приемы развития эмоционального интеллекта ребенка

#### ***Выражайте свои эмоции перед детьми***

Как правило, в процессе воспитания, взрослые выглядят в глазах детей некими бездушными механизмами, которые их очень сильно любят, но не способны по-настоящему что-то почувствовать и оценить. Это происходит от того, что взрослые очень редко «снисходят» до истинных переживаний своих детей. И поэтому дети удивляются, когда узнают, что их родители тоже способны переживать и за что-то беспокоиться, кроме их поведения и оценок. Будьте естественны: снимайте маску авторитетности, и показывайте ребенку, что вы тоже не бесчувственный робот.

#### ***Учите ребенка распознавать свои эмоции***

Очень часто детям просто не хватает «эмоционального словаря», чтобы точно выразить то, что он чувствует. И поэтому взрослые никак не могут понять, чего же он от них хочет конкретно в данный момент. Разговаривайте с ребенком, читайте ему книги и стихи, пополняете его активный словарный запас новыми лексическими единицами, которые отображали бы суть эмоций. Если ребенок будет знать, как точно называется та или иная эмоция, что при этом человек чувствует, да еще и с конкретными примерами, то он будет точно разбираться и в своем эмоциональном состоянии и в чужом.

#### ***Учите ребенка распознавать чужие эмоции***

Они могут выражаться в том, как человек говорит, как двигается, какая у него мимика и т.д. Учите ребенка быть наблюдательным и внимательным к окружающим. Умение вовремя распознать эмоции другого человека и скорректировать собственное поведение в соответствии с его ожиданиями позволит ему успешно общаться и в классном коллективе, и в дальнейшем по жизни. Но это вовсе не означает, что нужно слепо подчиняться чужим эмоциям и во всем им потакать. Обучите его также анализировать свое и чужое поведение, способности соотносить одно с другим.

#### ***Создайте в семье доверительную атмосферу***

Это необходимо для того, чтобы ребенок не боялся выражать свои эмоции и мог правильно оценивать себя и окружающих. Советуйтесь с ребенком, если он чем-то недоволен в ходе ваших взаимоотношений. Не бойтесь немного пойти ему навстречу в некоторых вопросах. Потому как, при должной постановке ситуации, в следующий раз ребенок сможет пойти навстречу вам. И получит определенный опыт в управлении собственным эмоциональным состоянием, а также обогатиться вашим личным опытом.

Эмоциональный интеллект  
как внутренний ресурс личности



Памятка для родителей учащихся

**Критерии, отличающие людей с высоким уровнем развития EI**

Проверьте, насколько они применимы к Вам:

1. У Вас богатый эмоциональный словарь: способность четко определить и назвать свою эмоцию.
2. Вам интересны другие люди: та самая эмпатия, которая помогает налаживать контакт с окружающими.
3. Вы открыты к переменам: перемены – это развитие, правильно – не бояться их, а искать самому и продумывать действия наперед.
4. Вы умеете отказывать: твердое «нет» не оскорбит просящего, а продемонстрирует важность для вас уже взятых на себя обязательств.
5. Вы отдаете безвозмездно: например, неожиданный подарок или сюрприз от чистого сердца, а не с целью заслужить расположение.
6. Вы наслаждаетесь тем, что есть: за что вы благодарны жизни?
7. Вы достаточно спите: во сне мозг перезаряжается, проматывая и сортируя воспоминания дня.
8. Вы не позволяете портить радость: ваше счастье не зависит от мнения других людей.
9. Вы умеете переключаться: способность отвлечься от суеты и повседневности.
10. Вы не стремитесь к совершенству: Вы понимаете, что гнаться за идеалом – напрасный труд.



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАК И**  
**НАСТОЛЬНЫХ ИГР**  
**ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЕІ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ»**  
*(занятие 2, для родителей учащихся 2-го класса)*

**Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме эмоционального интеллекта и его развития.
2. Активизировать процесс самопознания и понимания других людей, развивать способность к эмпатии, толерантность, сензитивность.
3. Способствовать профилактике эмоционально-личностных нарушений детей.

**Задачи:**

1. Сформировать представление о функциях эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности.
2. Рассмотреть теоретические модели ЕІ как ориентира развития компонентов эмоционального интеллекта ребенка.
3. Ознакомить с результатами диагностики уровня развития компонентов ЕІ учащихся.
4. Ознакомить с инструментами развития эмоционального интеллекта младших школьников.

**Продолжительность занятия:** 50 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор.

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Возможности использования МАК и настольных игр для развития ЕІ учащихся начальных классов»

**Раздаточный материал:**

- результаты диагностики уровня развития компонентов ЕІ учащихся;
- МАК, настольные игры, комплекты наглядных пособий.

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Функции эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности.
		2. Теоретические модели EI как ориентир развития компонентов эмоционального интеллекта ребенка.
		3. Ознакомление с результатами диагностики компонентов эмоционального интеллекта учащихся.
		4. Возможности использования МАК и настольных игр для развития компонентов EI учащихся начальных классов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация наборов МАК и настольных игр, комплектов наглядных пособий;</li> <li>• упражнения «В деревне Котфеево», «Эмоциональное домино», «Модели поведения»</li> </ul>
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	Заключительное слово

### Ход занятия

(Родители делятся на 4 группы по цвету предложенных стикеров по 5-6 человек в группе).

#### I. Вводная часть

##### Вступительное слово

В настоящее время все больше вызывает к себе интерес проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния. Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Особую актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в младшем школьном возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности

к рефлексии и децентрации (умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства).

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

### **1. Функции эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности**

На мировом экономическом форуме, прошедшем в январе 2017 г. в Давосе (Швейцария) был представлен перечень из десяти ключевых (самых востребованных) компетенций человека на рынке труда, которые будут востребованы к 2020 г. в рамках Четвертой индустриальной революции. Один из пунктов перечня – компетенция *эмоциональный интеллект*, отсутствовавшая в предыдущем аналогичном перечне. Это нововведение неслучайно: понимание эмоций и управление ими чрезвычайно важны в социальном взаимодействии и в профессиональной деятельности любого человека. С.В. Щербаковым выделены функции эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности (см. Приложение 1). По своим особенностям эмоциональный интеллект является важной характеристикой человека, которая может развиваться на протяжении всей жизни, что позволяет, согласно современному подходу непрерывного развития личности, рассматривать его как метакомпетенцию.

### **2. Теоретические модели эмоционального интеллекта как ориентир развития компонентов эмоционального интеллекта ребенка**

Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой. Впервые термин «эмоциональный интеллект» был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П. Саловеем. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру. Среди них Р. Бар-Он, К. Кеннон, Л. Моррис, Э. Ориоли, Д. Карузо, Д. Голман, А. Савенков, Н. Нарикбаева и другие.

В разное время сторонники различных психологических школ по-своему трактовали понятие «эмоциональный интеллект» как ряд способностей. Специалисты по детской одаренности неоднократно подчеркивали, что для образовательной практики наиболее продуктивны многофакторные теоретические модели (А.М. Матюшкин, К. Хеллер и др.).

В образовании ценятся не столько строго выверенные простые ясные схемы, сколько максимально подробно детализированные теоретические конструкции, содержащие множество различных структурных элементов, высвечивающих и характеризующих максимально большее количество граней рассматриваемого психического явления. В этой связи представляют интерес теоретические модели эмоционального интеллекта и социальной компетентности признанные классическими (Р. Бар-Он, А.И. Савенков, Д.В. Люсин). Выделенными составляющими можно руководствоваться в воспитании, обучении, развитии личности ребенка (Приложение 2-4). Сходство разных моделей ЭИ заключается в выделении способности человека распознавать и регулировать эмоциональное состояние как собственное, так и окружающих, а также в стремлении к успешному социальному взаимодействию.

### **3. Ознакомление с результатами диагностики EI учащихся**

Методика диагностики подбирается с учетом возраста учащихся (Приложение 5-6).

### **4. Возможности использования МАК и настольных игр для развития компонентов EI учащихся начальных классов**

Как было сказано ранее, особую актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в младшем школьном возрасте. Этот возрастной диапазон благоприятен для развития и коррекции эмоциональной сферы, так как в это время формируются межличностные отношения в среде сверстников; стремительно развиваются вербальные и невербальные средства общения; осваиваются новые социальные роли; устанавливается эмоциональный контакт с новыми учителями и «чужими» взрослыми и сверстниками; расширяются социальные связи через систему дополнительного образования; игра как средство развития и форма досуга сохраняет свое ведущее значение, что позволяет использовать ее для развития эмоциональной сферы.

Кроме того, исследования ученых, свидетельствуют о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией – затруднение в осознании и определении собственных эмоций, что повышает риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.

Учащиеся младшего школьного возраста, как правило, испытывают трудности, связанные с недостаточным умением осознавать, анализировать, выражать словами свои эмоции, переживания. В этой связи одним из инструментов развития эмоционального интеллекта младшего школьника могут быть метафорические ассоциативные карты и настольные игры. Метафорические ассоциативные карты (МАК) – особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах и постулатах проективных методик, активно развивающееся современное и актуальное направление практической психологии.

Для развития компонентов EI, взяв за основу составляющие теоретических моделей эмоционального интеллекта и социальной компетентности, возможно использование некоторых наборов МАК и настольных игр, содержание которых отвечает следующим условиям:

- направленность на формирование умения называть, распознавать, выражать с помощью экспрессии эмоциональные состояния, как свои, так и других людей) (МАК «Исцеление Внутреннего ребенка», «Котейка», «Терапия счастьем», игра «Злой, веселый, грустный», «Азбука настроений», Угадай эмоцию» и др.);
- направленность на формирование умения работать в группе (команде), умения взаимодействовать (не только руководить, но и подчиняться, «болеть» за другого, сопереживать команде, партнерам), (игра «Семейка Гномс», «Лепешка»; «Опасности волшебного леса»);
- с наличием соревновательных ситуаций для развития эмоциональной саморегуляции (адекватно реагировать в ситуации выигрыша и проигрыша –

своего и партнеров по игре) (игры: «Угадай эмоцию», «Черепашьи бега, «Семейка Гномс»).

Также инструментом развития эмоционального интеллекта могут быть комплекты наглядных пособий (для дошкольных учреждений и начальной школы): демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», «Я и мое поведение», «Моя семья», «Я и другие» (Фесюкова Л.Б.). (Ведущий демонстрирует вышеуказанные МАК, настольные игры, комплекты наглядных пособий на экранах электронной презентации, или их бумажный вариант, показывает ряд упражнений с МАК) (Приложение 7-8).

Использование вышеназванных наборов МАК и игр, дидактического материала позволяет быстро устанавливать и поддерживать психологический контакт с ребенком, развивать разные компоненты эмоционального интеллекта и социальные чувства, креативность, отслеживать психоэмоциональное состояние.

### **III. Заключительная часть**

#### **Заключительное слово**

Умение понимать и принимать свои эмоции, эмоции других людей, быть ответственным за выражение своих эмоций в обществе и многое другое позволит ребенку конструктивно разрешать любые проблемы. В играх ребенок находит много общего с другими детьми, тем самым подготавливая себя к общению во взрослой жизни, приобретаем навыки общения не только с друзьями, но и с противниками.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты и настольные игры, обуславливающие взаимодействие, в котором нужно общаться, договариваться, сотрудничать, работать в команде, искать компромиссное решение способствуют эмоциональному развитию, а значит, влияют на уровень эмоционального интеллекта.

Улучшение эмоционального интеллекта должно быть направлено на повышение уровня развития его компонентов. При гармоничной работе каждого из них будет обеспечен высокий уровень EI в целом.

#### **Литература**

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности. 6-я междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, СПГУ, 2004. Ч. 1. – С. 22-26.
2. Буравцова Н.В. Использование ассоциативных карт в работе с детьми и подростками. – Новосибирск, 2017. – 200 с.
3. Кабиева М. Ж., Касен Г. А. Профилактика возникновения непродуктивных копинг-стратегий обучающихся как условие формирования психического здоровья молодежи// Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе: материалы междунар. студ. науч.- практ. конф. Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г. / отв. ред. Л. К. Тропина. - Екатеринбург, Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 438 с.
4. Касен Г.А., Рамазанова С.А. Прогнозирование развития и направления совершенствования содержания арт-педагогической и арт-терапевтической

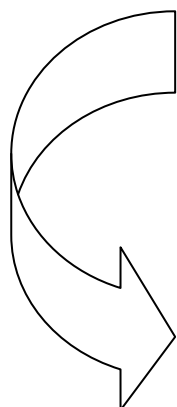
работы в Республике Казахстан// Педагогика и психология. 2017. - № 1 (30). – С. 119-129.

5. Нарикбаева Л.М., Савенков А.И. Интеллект, ведущий к профессиональному успеху как фактор развития профессиональной одаренности будущего специалиста. // Одаренный ребенок. 2007. - № 6. – С. 22–36.
6. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М., Национальный книжный центр, 2015. – 128 с.
7. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к изменениям. / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., Издательство «Институт психологии РАН», 2009. - 350 с.
8. Тунгускова Д.Ю., Джакупов М.С., Толегенова А.А. Эмоциональная компетентность как фактор благополучия детей и подростков// Вестник КазНУ. Серия психология и социология. № 2(57). 2016. – С. 86-92

### Приложение 1

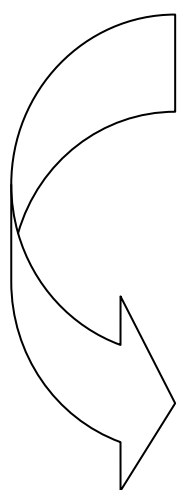
#### Функции эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности (по С.В. Щербакову)

Функция/описание функции
<b>Оценочная</b> , связанная с идентификацией эмоциональных реакций и переживаний как своих собственных, так и окружающих людей и формированием на этой основе адекватного отношения к ситуации, поведению и т.д.
<b>Адаптивная</b> , находящая свое отражение в способности быть гибким, реалистичным, умении адаптироваться, в том числе эмоционально, в незнакомых, непредсказуемых и быстро меняющихся обстоятельствах
<b>Ассертивная</b> , обусловленная способностями ясно выражать свои чувства, желания и эмоции, самостоятельно регулировать свое поведение, отстаивать свое мнение и открыто выражать свои эмоции.
<b>Рефлексивная</b> , заключающаяся в соучастии эмоционального интеллекта в осмыслении эмоциональных переживаний как собственных, так и партнеров по взаимодействию
<b>Коммуникативная</b> , определяемая обеспечением успешности коммуникативного взаимодействия на основе эмоционально-интеллектуального декодирования вербальных и невербальных аспектов коммуникации
<b>Регулятивная</b> , проявляющаяся в участии эмоционального интеллекта в развитии стратегий преодолевающего поведения и минимизации проявлений отдельных признаков эмоционального выгорания
<b>Гедонистическая</b> , выражающаяся в позитивном восприятии окружающего мира и людей на основе формируемых гедонистических эталонов, способствующих успешности удовлетворения потребностей в положительных ощущениях и эмоциях



**Модель EI (Р. Бар-Он)**

**ПОЗНАНИЕ СЕБЯ  
НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ  
СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ  
ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ**



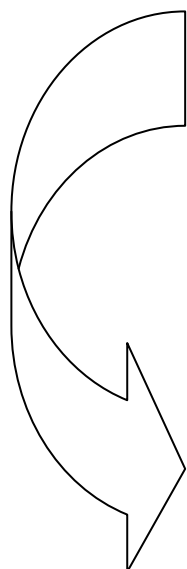
**Модель EI  
(Д.В. Люсин)**

**Внутриличностный ЭИ**

Понимание своих эмоций, управление своими эмоциями,  
контроль эмоций

**Межличностный ЭМ**

Понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями



**Модель эмоционального интеллекта  
и социальной компетентности  
(А.В. Савенков)**

**КОГНИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

**ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

## КОГНИТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ



- **Социальные знания (знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей).**
- **Социальная память (память на имена, память на лица).**
- **Социальная интуиция - оценка чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей и т. п.**
- **Социальное прогнозирование - формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и др.**

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ



- **Социальная выразительность (эмоциональная выразительность/ чувствительность/контроль).**
- **Сопереживание - способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм).**
- **Способность к саморегуляции - умение регулировать собственные эмоции и настроение.**



## ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ



- **Социальное восприятие** - умение слушать собеседника, понимание юмора.
- **Социальное взаимодействие** - способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию, коллективному творчеству.
- **Социальная адаптация** - умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.

Приложение 5

### Методика «Пиктограммы» (для младшего школьного возраста)

Основывается на методике «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний». Автор Н.П. Фетискин.

*Цель:* выявление уровня знаний основных эмоций на основе распознавания различных эмоциональных состояний человека с помощью пиктограмм.

*Оборудование:* бланки с изображениями девяти пиктограмм, изображающих девять основных (базовых) эмоций.

*Инструкция:* На листе изображены девять масок. На этих масках – эмоции. Как вы думаете, какие эмоции изобразил художник? Вам может помочь список эмоций. Подпишите под каждой маской ту эмоцию, которую она отражает.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

*Обработка результатов:* Производится подсчет узнанных эмоций и перевод результатов в баллы:

- 6-9 правильно узнанных эмоций – 2 балла;
- 3-5 правильно узнанных эмоций – 1 балл;
- 0-3 правильно узнанных эмоций – 0 баллов.

### Методика «Эмоциональные лица» (Н. Я. Семаго)

Данная методика была разработана Н.Я. Семаго в 1993 г. и предназначена для оценки возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точности и качества этого опознавания. Также при работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми. В качестве стимульного материала используются две серии изображений эмоциональной лицевой экспрессии. Методика используется для работы с детьми от 3 до 11-12 лет.

*Цель:* Оценка возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точность и качество этого опознания (тонкие эмоциональные дифференцировки), возможность соотнесения с личными переживаниями ребенка. При работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми.

*Процедура проведения:* Исследование в полном объеме состоит из трех последовательных этапов.

- 1) предъявление для опознания эмоциональных состояний 1-й серии изображений (схематичные изображения);
- 2) предъявление реальных изображений (в соответствии с полом ребенка)
- 3) придумывание истории по какому-либо изображению.

В зависимости от поставленных задач и основной диагностической гипотезы обследование может быть завершено уже после первого этапа, в определенной ситуации первый и второй этапы могут меняться местами.

### Перечень МАК и настольных игр для развития ЕІ учащихся

№ п/п	Название МАК (автор)	№ п/п	Название игры (автор)
1.	Котейка (Н. Седова)	1.	Семейка Гномс (Е. Киришина, А. Мухаматулина)
2.	Мир людей (О. Гордина).	2.	Злой, веселый, грустный (Г. Моница, Е. Лютова-Робертс)
3.	Монстрики чувств (Ю. Хох-Корона)	3.	Опасности волшебного леса (О. Хухлаева)
4.	Эмоции и состояния (Е. Баксан)	4.	Черепашьи бега (К. Райнер)
5.	Терапия счастьем (Н. Обст)	5.	Лепешка (Т. Рожкова)
6.	Я и эмоции (Н. Дубашидзе, Н. Рубель)	6.	Замок Эриды (Г. Хорн, Е. Хеллингер)

**Упражнение «В деревне Котофеево»** (автор Г.Д. Васильева)

*Инструментарий:* МАК «Терапия счастьем» (Н. Обст); «Атлас чувств и эмоций» (А. Чичина).

*Возраст:* младший школьный

*Цель:* развивать эмоциональный словарь, креативность.

*Ход упражнения:*

1. Детям предлагается вытянуть ВЗ по одной карте из набора «Терапия счастьем».
2. Определить и назвать эмоции, присущие герою/ям сюжета. (При затруднении определить эмоцию (название) каждый ребенок может воспользоваться «Цветком эмоций» из набора «Атлас чувств и эмоций»).
3. Придумать историю по данной карте (рассказ должен включать в себя): описание того, что произошло до события, изображенного на карте; событие, изображенное на карте; описание того, что произошло потом.
4. Критерии оценки рассказа: логико-смысловая организация сообщения, сюжетное решение, эмоциональный словарь, эмоциональная выразительность рассказчика, элементы собственного творчества.

**Упражнение «Эмоциональное домино»** (модиф. Г.Д. Васильевой)

*Инструментарий:* МАК «Терапия счастьем» (Н. Обст), набор «Чувства и состояния» (Е. Баксан).

*Возраст:* младший школьный

*Цель:* развивать эмоциональный словарь, умение видеть разные грани ситуаций и возникающих в них эмоции, адаптивный копинг, креативность

*Ход упражнения:*

1. Участники вытягивают из колоды вслепую по несколько карт (5-6) с картинками из колоды «Терапия счастьем» и столько же карт со словами из набора «Чувства и состояния».
2. Затем один из них выбирает из имеющихся и выкладывает на стол одну карту с картинкой, задача следующего - подобрать из имеющихся у него словесных карт подходящую к картинке, выложить ее и кратко объяснить свой выбор, стараясь убедить других, что эти карты подходят друг к другу.
3. Следующий участник должен выполнить аналогичную задачу - подобрать подходящую к слову картинку и обосновать свой выбор и т.д. (Если участник считает, что у него на руках нет подходящей карты, он вытягивает карту из колоды).
4. Игра заканчивается, когда у одного из участников заканчиваются все карты.

**Упражнение «Модели поведения»** (автор Г.Д. Васильева)

*Инструментарий:* МАК «Терапия счастьем» (Н. Обст)

*Возраст:* младший школьный

*Цель:* развивать эмоциональный словарь, креативность.

*Ход упражнения:*

1. Детям предлагается вытянуть ВЗ по одной карте из набора «Терапия счастьем».

2. Придумать по картинке историю с использованием разных моделей поведения главных героев: неуверенное, агрессивное, асертивное (уверенное, позитивное).

3. Спросить ребенка, какая модель поведения лучше всего подходит для данной ситуации, наиболее комфортная для героя/ев? Как можно было поступить в данной ситуации? Какая модель поведения больше всего нравится тебе? Почему?

## **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «КАК СДЕЛАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ПОПУЛЯРНЫМ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ?»** *(для родителей учащихся 3-го класса)*

### **Цели:**

1. Сформировать у родителей систему представлений о важности обучения ребенка общению со сверстниками, для его социального статуса в классе.
2. Научить новым эффективным способам взаимодействия с ребенком для успешной социализации ребенка в классе, группе сверстников.
3. Способствовать профилактики дисгармоничного семейного воспитания и успешной социализации ребенка.
4. Формировать желание помочь собственному ребенку в преодолении отверженности со стороны сверстников.

### **Задачи:**

1. Обсудить с родителями проблему детской отверженности сверстниками.
2. Ознакомить с причинами и признаками отвержения сверстниками.
3. Охарактеризовать виды отвержения и типы отвергаемых детей.
4. Показать родителям роль детско-родительских отношений и общения со сверстниками в развитии личности ребенка, в формировании его статуса в коллективе сверстников.

**Продолжительность занятия:** 45-60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки.

### **Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Как сделать своего ребенка популярным среди сверстников?».

### **Раздаточный материал:**

- бланк «Тест на популярность ребенка среди сверстников»;
- памятка для родителей «Секреты социального успеха»;
- листы формата А4

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	1) Вступительное слово. 2) Экспресс-диагностика для родителей «Тест на популярность ребенка среди сверстников».
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Работа в группах (вопросы для обсуждения): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встречались ли в вашей жизни сверстники, которых не принимал коллектив? В чем это выражалось? (признаки отвержения).</li> <li>• Что послужило причиной их отвержения (неприятия)?</li> </ul> 2. Мини-лекция «Кого не любят: портретная «галерея» или Типы отвергаемых детей».
		3. Работа в группах: «Клуб Знаатоков Семейной педагогики» - разработка рекомендаций «Как помочь своему ребенку наладить отношения в классе?»
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки для родителей «Секреты социального успеха».

## Ход занятия

### I. Вводная часть

#### 1) Вступительное слово

В любом детском коллективе неизбежно есть популярные дети и отверженные. Потому что любой коллектив – благоприятная почва для возникновения различных коммуникативных проблем. Это неизбежно, когда люди объединяются не по собственному желанию. А именно так происходит в детских садах, школах, летних лагерях. Заметьте, что в коллективах, объединенных по интересам – кружках, студиях, секциях, - конфликтов бывает гораздо меньше. Впрочем, даже выбрав секцию по душе, ребенок может попасть в малоприятную атмосферу. Сегодня мы поговорим о том, какие дети не пользуются популярностью среди сверстников и почему? Как помочь ребенку преодолеть

непрятие сверстников? Какие условия необходимы для формирования дружеских взаимоотношений? Какую роль играет общество сверстников в формировании и развитии личности ребенка?

2) **Экспресс-диагностика для родителей – Тест на популярность ребенка среди сверстников»** (Приложение 1).

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

### **1. Работа в группах (обсуждение вопросов):**

- Встречались ли в вашей жизни сверстники, которых не принимал коллектив? В чем это выразилось? (признаки отвержения).
- Что послужило причиной их отвержения (неприятия)?

Ведущий обобщает и дополняет высказывания родителей – Признаки отвержения ребенка (Приложение 2).

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдения за детьми.

Проблема отверженных детей особенно обостряется в подростковом возрасте, потому что ведущая деятельность в этом возрасте – межличностное общение. К 11-12 годам обостряется неприятие некоторых психологических и моральных качеств сверстников. Преследуются трусы, лгуны, эгоисты, «психи» и другие, чье поведение расходится с неписаными законами, по которым живет каждая подростковая группа. Неопрятность, неряшливость, грязный носовой платок, валяющийся на парте, неприятный запах несвежего белья, - часто и это становится причиной отказа от общения, обидных высказываний. Какова бы ни была причина отвержения и гонения одних детей другими, в ее основе лежит нетерпимость ребенка к иному, непохожему, несоответствующему его собственным представлениям о норме сверстнику.

Исследования психологов выявили наиболее характерные особенности детей-«жертв»:

- неадекватность защитных реакций на обиды;
- повышенная чувствительность к тому, как к ним относятся окружающие;
- некоторые физические особенности и личностные черты (Приложение 3).

Таким образом, общими особенностями отвергаемых/непопулярных детей является следующее:

- отвергаемые дети сами многое делают для того, чтобы стать жертвами нападков. Они легко поддаются на провокации одноклассников, выдают ожидаемые, часто неадекватные, реакции. Естественно, интересно обижать того, кто обижается, кто бросается с кулаками на окружающих после любого невинного замечания в свой адрес, кто начинает рыдать, если его немного подразнить, и т.д.

- отвергаемые дети не умеют управлять своими чувствами, сдерживать эмоции, неправильно оценивают мотивы и смысл поступков;

- эти дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей.

## **2. Мини-лекция «Кого не любят: портретная галерея или Типы отвергаемых детей» (в сопровождении электронной презентации)**

Чаще всего подвергаются нападкам следующие типы детей (Приложение 4-5).

## **3. Работа в группах: «Клуб Знатоков Семейной Педагогики»**

Разработка родителями рекомендаций «Как помочь ребенку наладить взаимоотношения в классе?»

*Ведущий:* Уважаемые родители, я прошу вас поделиться вашим жизненным и родительским опытом. Представьте себе что Вы – члены клуба «Знатоки Семейной Педагогики». Итак, у нас сегодня несколько групп знатоков семейной педагогики. Каждая группа разработает свои рекомендации «Как помочь ребенку наладить взаимоотношения в классе?». Время работы – 7 минут. (По истечении времени выступает спикер от каждой группы. Ведущий обобщает предложенные рекомендации) (Приложение 6).

## **III. Заключительная часть**

### **1) Заключительное слово**

Успешная социализация ребенка – это не удачное стечение обстоятельств, это работа, в которую вовлечены, в первую очередь, родители, задача которых не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и с раннего детства учить его эффективно взаимодействовать с окружающими. Мы не можем полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Но в наших силах всего лишь воспитать детей доброжелательными и уверенными в себе, научить не завидовать более успешным и уважать менее удачливых сверстников. Помочь им противостоять агрессорам, не становясь самим агрессивными, не поддаваться на провокации и с юмором относиться к неудачам. Но самое главное – дать детям уверенность, что мы, родители, всегда поможем и поддержим в трудную минуту. Удачи нам всем!

### **2) Выдача памятки для родителей «Секреты социального успеха» (Приложение 7).**

## Литература

1. Кравцова М.М. Отверженные: честная книга о детской жестокости / М.М. Кравцова. – Ростов н/Дону, Феникс, 2014. – 237 с.
2. Лоренс Шапиро Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков. – М., АСТ, 2007. – 384 с.
3. Марано Х. Почему меня никто не любит? – М., АСТ, 2007. - 215 с.
4. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога/И.Ю. Млодик. – М, Генезис, 2011. – 179 с.
5. Оклендер В. Окна в Мир ребенка: Руководство по детской психотерапии /перевод с англ. под ред. Ф.Б. Березина, Е.А. Спиркиной, Е.Д. Соколовой. – М., Независимая фирма «Класс», 2005. – 214 с.

## Приложение 1

### Тест на популярность ребенка среди сверстников

Знаете ли вы, насколько хорошо относятся к вашему ребенку окружающие? Родителям порой нелегко определить, насколько их ребенок популярен среди сверстников. Маленьким детям недостает перспективы мышления, чтобы понять абстрактную идею популярности, а дети постарше и подростки нередко просто не хотят делиться этими сведениями с родителями. Однако в целом можно утверждать, что чем больше времени ребенок проводит со сверстниками и чем разнообразнее их времяпрепровождение, тем он популярнее.

*Инструкция:* Ответьте на приведенные ниже вопросы (они касаются детей от 6 лет и старше).

1. Мой ребенок ежедневно разговаривает по телефону с другими детьми.
2. Мой ребенок каждые выходные общается со сверстниками.
3. Мой ребенок рассказывает о своем «лучшем друге».
4. Мой ребенок состоит в спортивной команде или участвует в каких-то спортивных мероприятиях, по меньшей мере, раз в неделю.
5. Мой ребенок состоит в каком-либо внешкольном кружке, не связанном со спортом.
6. Моего ребенка регулярно приглашают в гости к другим детям и на другие социальные мероприятия.
7. Мой ребенок переписывается с другими детьми по обычной или электронной почте.
8. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) часто ходит в гости к другим детям на длительное время (4 часа и дольше).
9. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) время от времени ночует в гостях у кого-то из друзей или кто-то из его друзей ночует у нас дома.
10. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) вместе с другими детьми участвует во внеклассных образовательных занятиях, например в научных проектах, групповых исследованиях или в совместном приготовлении уроков.

### Интерпретация результатов:

Чем больше раз вы ответили «да», тем популярнее ваш ребенок.



### *Примечание:*

Каждый из вопросов в этом списке затрагивает ту или иную вежу, принципиально важную для социального развития ребенка. Если ваш ребенок еще не достиг какой-то из них, существует много простых способов помочь ему в социальной адаптации.

Во-первых, чтобы повысить шансы ребенка на социальный успех, нужно, прежде всего, поддерживать с ним близкие и доверительные отношения.

Во-вторых, вам следует постоянно подавать ему хороший пример социальных навыков - ходить в гости к друзьям, приглашать их к себе, куда-то выбираться вместе. Пусть ребенок видит, как вы взаимодействуете с друзьями, и убеждается, как высоко вы цените дружбу. Кроме этого, ребенку будет очень полезно получить от вас конкретные наставления и помощь в овладении социальными навыками.

## *Приложение 2*

### **Признаки отвержения ребенка**

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- без причины (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

### ***Признаки отвержения со стороны сверстников:***

- отверженных детей не принимают в свой круг одноклассники;
- неохотно садятся на одну парту и не соглашаются дежурить;
- ребенка начинают дразнить, не стесняясь учителей;
- в отсутствие учителя могут откровенно третировать: оскорблять, угрожать, заставлять выполнять за других грязную работу;
- если учитель похвалит такого отверженного, ему могут порвать тетрадь, сломать поделку или избить самого;
- не могут наладить отношения с одноклассниками в течение всего времени обучения в школе.

## *Приложение 3*

### **Общие особенности отвергаемых/непопулярных детей**

Исследования психологов выявили наиболее характерные особенности детей-«жертв»: неадекватность защитных реакций на обиды; повышенная чувствительность к тому, как к ним относятся окружающие; некоторые физические особенности и личностные черты.

1.	<p><b>Неадекватность эмоциональных и поведенческих реакций</b></p> <p>Эти дети молча терпят там, где уместно было бы дать отпор. Зато, когда чаша терпения переполнена, в ответ на ерундовое замечание лезут в отчаянную драку, совершенно не контролируя себя. Упрямо пытаются выяснить отношения из-за какой-нибудь мимоходом брошенной фразы, на которую никто, кроме них, и внимания не обратил.</p>
2.	<p><b>Повышенная чувствительность к отношению окружающих</b></p> <p>Каким бы делом такие дети не занимались, главное для них – то, как реагируют окружающие. Любые шуточки и нешуточные обвинения, подначки, которыми так часто обмениваются между собой подростки, они воспринимают крайне болезненно. На любую усмешку, причину которой ребенок не уловил, он реагирует как на насмешку над собой.</p>
3.	<p><b>Физические недостатки и личностные особенности</b></p> <p>Сами по себе физические недостатки человека снижают его социальный статус более всего в дошкольном и младшем школьном возрасте. Одноклассники чаще оскорбляют таких детей невниманием, тем, что не принимают их в игры и т.п. Отвергаются дети, страдающие косоглазием, имеющие на лице уродливые шрамы («заячья губа», ожоги) или «неловкие», с нарушениями опорно-двигательного аппарата: сколиоз, детский церебральный паралич. Если сам ребенок не «комплексует», то отношение к нему довольно быстро становится нормальным. Но это при условии, что адекватно ведут себя учителя и родители. В некоторых случаях бывает полезно поговорить с ребятами, объясняя им, что любой из них в результате несчастного случая может получить травму и лишиться внешней привлекательности. Но гораздо важнее внушить самому ребенку уверенность в том, что физический дефект не делает его «второсортным». И что вполне возможно, даже имея тяжелую физическую аномалию, добиться в жизни счастья и успеха, ведь многим это удавалось.</p>

#### *Приложение 4*

### **Типы отвергаемых детей**

#### **«Любимчик»**

Дети не любят тех сверстников, которых выделяет учитель или воспитатель. Особенно если они не могут понять, чем «любимчик» лучше их. Взрослые, зная о нелегкой судьбе своего подопечного, жалеют его и берут под свое покровительство и защиту, обрекая на одиночество и оскорбления со стороны одноклассников, которым не известна причина такого отношения.

#### **«Прилипала»**

Это «домашний» ребенок, единственный в семье. До поступления в школу не умеющий общаться со сверстниками, не имеющий опыт общения в коллективе. В классе такие дети, стараясь привлечь к себе внимание других детей, хватают их или обнимают объект симпатии, не давая ему пошевелиться и причиняя боль. Такого одноклассника дети стараются избегать. С ним никто не

хочет сидеть за одной партой, его не берут в команду, отталкивают, над ним смеются и пр. Такие дети буквально виснут на людях, захватывая их физически, чтобы почувствовать себя в большей безопасности. Естественно, что окружающие, особенно дети, начинают избегать их. А на новые попытки сблизиться таким образом отвечают агрессией. Ребенок же не умеет общаться иным способом и часто рад даже агрессивному вниманию со стороны окружающих.

#### **«Шут» или «козел отпущения»**

Ребенок, избравший подобную тактику поведения, как бы предупреждает нападки со стороны окружающих. Его перестают воспринимать всерьез и поэтому особо не обижают. А он, слыша смех одноклассников, не чувствует себя в изоляции. Самое опасное в выбранной тактике то, что изжить однажды сложившуюся репутацию «шута» практически невозможно.

#### **«Озлобленные»**

Некоторые дети, не сумев установить контакт с одноклассниками, начинают вести себя так, будто мстят окружающим за свои неудачи. Чтобы привлечь к себе внимание окружающих, такой ребенок начинает стучать, шуршать, скрипеть всем, что попадется под руку и т.п.

#### **«Непопулярные»**

Такой ребенок не умеет инициировать общение, он застенчив, не знает, как привлечь внимание одноклассников, поэтому его не замечают, с ним никто не играет. Нередко это бывает, когда ребенок пришел в уже сложившийся коллектив или часто пропускает школу. К такому ребенку никто не бросится радостно при встрече после каникул, никто не заметит, что его нет в классе. Это ранит не меньше, чем травля.

#### **«Агрессоры»**

Чаще агрессивный ребенок становится инициатором групповой травли или издевается над жертвой в одиночку при попустительстве окружающих. В противном случае агрессивный ребенок будет пассивно отвергаться сверстниками, так как может за себя постоять, но не умеет сотрудничать.

**Агрессор-нападающий.** Ребенок почти всегда испытывает трудности в общении с семьей и другими детьми. Он изначально отличается от других детей большей вспыльчивостью, непокорностью, непредсказуемостью, дерзостью, мстительностью. Ему свойственны самоуверенность, недостаток внимания к чувствам окружающих. Агрессивными часто бывают дети, наделенные лидерскими чертами, бунтующие против стремления взрослых всецело подчинить их своей воле. Эмоциональная неудовлетворенность (проблемы в семье, неудачи в учебе) заставляет детей искать «утешение» в причинении боли другим - они мучают животных, издеваются над детьми, оскорбляют их словесно и действием. Серьезное отставание в учебе может быть как следствием, так и причиной агрессивности ребенка. Большинство школьных хулиганов плохо читают, имеют низкий уровень грамотности. Сам факт неудач в школьном обучении вводит некоторых детей в состояние разочарования и обиды, которые могут перерасти в протест, агрессивное поведение, желание самоутвердиться за счет более успешных в учебе сверстников.

**Отвергаемый агрессор.** Ребенок не умеет отстаивать интересы в споре, не способен найти адекватные аргументы, поэтому кричит, ругается, требует, хитрит, плачет, отнимает спорную вещь. Он не умеет проигрывать, злится, обижается, отказывается от игры, неудачи надолго выбивают его «из колеи». Эти дети бывают очень обидчивы, бурную реакцию протеста у них может спровоцировать любое замечание или шутливое прозвище. Ребенок, испытывающий напряженность, стресс, неуверенность в себе, тоже может быть агрессивен. Агрессия в данном случае становится средством защиты от чувства тревоги. Такой ребенок попадает в ловушку собственной мнительности. Интерпретируя действия других детей как враждебные, он своими агрессивными реакциями вызывает агрессию со стороны окружающих.

С агрессией детей необходимо бороться, направляя их энергию в мирное русло. Детям необходимо предоставлять как можно больше возможностей для разрядки накопившейся энергии. Очень активным и склонным к агрессии детям следует создавать условия, позволяющие им удовлетворить потребность в движении, а также заняться интересующим их делом.

#### **«Ябеды»**

Жалобщиков не любят ни взрослые, ни дети. Ребенок, решивший пожаловаться, рискует вдвойне: получить от воспитателя пренебрежительный или резкий ответ и быть отвергнутым ребятами за свою жалобу. Самая частая реакция взрослых на детские жалобы - досада или негодование. Сверстники считают ябед нытиками, слабаками, доносчиками, им не доверяют, не берут в общие игры. С жалобщиками стараются не связываться, - угрожая рассказать взрослым что-то о проделках жертвы, ябеда получает над ней власть, которой охотно пользуется. Чаще всего ябеда - это отвергаемый сверстниками ребенок. Вопрос в том, стал ли он изгоем из-за своей «любви» жаловаться или ябедой из-за того, что его отвергли сверстники? Основные причины, побуждающие ребенка жаловаться – это отчаяние и месть.

*Приложение 6*

#### **Как помочь ребенку наладить взаимоотношения в классе?**

**Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка** (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопрез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

**Необходимо обеспечить ребенку условия, которые позволят ему соответствовать общим школьным требованиям.** Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

**Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения**

Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то сумеет сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребен-

ку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

***Обеспечьте ребенку общение с одноклассниками вне школы***

Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними. Всячески способствуйте участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

***Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога***

Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта - это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переоценить его возможности. Не пропустите ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

*Приложение 7*

**Памятка для родителей  
«Секреты социального успеха или  
Как сделать своего ребенка популярным среди сверстников»**

**Секрет №1: социального успеха достигает тот, с кем весело и смешно.**

Юмор - это надежнейший способ завести и сохранить друзей. Чувство юмора необходимо поощрять в каждом ребенке - точно так же, как мы поощряем хорошие манеры и прилежание в учебе. Проще всего внушить ребенку важность юмора, если каждый день показывать ему пример того, как с юмором относиться к жизни.

**Секрет № 2: детей, которые добиваются социального успеха, окружающие ценят за то, что они всегда послушны, готовы помочь, проявляют чуткость и заботу к окружающим, умеют действовать в команде.**

Создайте в семье культуру заботы, альтруизма, сострадания, доброты, самоотверженности. Помогите ребенку осознать, что маленькие добрые дела и проявления заботы глобально изменяют его жизнь и жизнь окружающих. Не жалейте времени на то, чтобы ежедневно поощрять ребенка быть заботливым, чутким, сострадательным, - и вы поспособствуете его эмоциональному и социальному развитию.

**Секрет № 3: социальным успехом пользуются те дети, которые умеют быстро влиться в новую группу сверстников.**

Если ребенку нужно найти новую группу друзей, ему следует предпринять четыре основных шага, а вам, взрослым, - помочь ему в этом.

***1-й шаг: ребенку следует искать группу, у которой общие с ним ценно-***

**сти и интересы.**

Чтобы успешно влиться в компанию детей, ребенку определенно стоит также искать сверстников со сходными личностными чертами.

**2-й шаг: помогите ребенку осознать, что любая компания состоит из детей, между которыми есть определенные социальные различия.**

Наметив себе компанию со сходными интересами или личными чертами, ребенок затем может повысить свои шансы на принятие этими сверстниками, выбрав кого-то одного из группы и попытавшись сблизиться с этим конкретным человеком.

**3-й шаг: помогите ребенку выработать дружелюбную манеру держаться.**

Важнее всего для общения то, как мы передаем свои чувства невербальными способами, поэтому уделите особое внимание тому, чтобы научить ребенка «приветливым» жестам, позам, манере говорить и мимике. Дети в большинстве своем не осознают, что окружающие оценивают их по невербальной коммуникации, по манере держаться, даже если сами судят о других именно так - как говорится, «по одежке».

**4-й шаг: объясните ребенку, что в поисках подходящей компании требуется терпение.**

Кому-то из детей влиться в компанию удастся легко, а кому-то - с трудом. Поэтому если вашему ребенку сложно присоединиться к одной компании сверстников, научите его проявлять настойчивость и не сдаваться - просто пробовать подыскать другую компанию, если в эту вступить не удалось. Проявив настойчивость, а также при условии поддержки и поощрения с вашей стороны, ребенок в конце концов обязательно добьется победы и найдет себе друзей по вкусу.

**Секрет № 4: социального успеха добивается тот, кто умеет разрешать конфликты с окружающими, создавая беспроблемные ситуации.**

Некоторые дети как будто родились на свет миротворцами. Именно они чаще всего предлагают компромиссное решение, - мирный выход из любого сложного положения. Такие дети понимают, что компромисс не означает победу или поражение, но скорее предполагает альтернативное решение, которое позволит спорящим или даже ссорящимся на чем-то согласиться. Они понимают, что суть компромисса заключается в том, чтобы сделать выбор, который устроит всех, даже если это окажется не то решение, которого изначально хотели спорщики.

Детям, которые от природы не наделены качествами миротворцев, можно и нужно преподать навыки социального компромисса, точно так же, как и все прочие важные социальные навыки. От взрослого всего-то и требуется, что убедительно объяснить ребенку, как научиться по-новому воспринимать любой конфликт, менять точку зрения на ситуацию, а потом - помочь ему освоить этот метод и приучить применять его в случае возникновения любого конфликта.

**Секрет № 5: социального успеха достигает тот, кто умеет управлять своими отрицательными и положительными эмоциями, приспосабливаясь к нуждам окружающих.**

Люди делятся на тех, кто позволяет чувствам управлять собой, и на тех, кто сам управляет своими чувствами. Ребенок, который пользуется социальным успехом, умеет контролировать и положительные, и отрицательные эмоции. Если такой ребенок сердится на друга, который его обидел, он способен спокойно обсудить происходящее, выбирая выражения так, чтобы не ухудшить ситуацию. Если такой ребенок счастлив и доволен, например, получил пятерку, он проникнется гордостью и другими положительными эмоциями, но будет иметь в виду, что слишком бурный энтузиазм окружающие воспримут как хвастовство.

**Секрет № 6: социального успеха достигает тот, у кого хорошо развиты навыки ведения беседы, диалога.**

Дети, пользующиеся социальным успехом, как правило, лучше умеют начать и поддержать беседу, чем их сверстники. Такие дети более открыто и охотно говорят о своих чувствах, проявляют больше интереса к словам и мнению других и лучше умеют вести разговор, построенный на взаимных уступках.

**Секрет № 7: научите ребенка различным лидерским навыкам.**

Прирожденные лидеры отличаются от остальных детей ярко выраженной настойчивостью и самостоятельностью. Такой ребенок первым предложит сверстникам новое занятие или новый способ решения задачи.

Подлинная популярность состоит в том, чтобы ты нравился большинству и не нравился лишь немногим. Такого типа популярности чаще всего добиваются дети, которые становятся вожаками и примером для сверстников, но сами, в свою очередь, берут пример с добродетелей, составляющих нравственную основу общества.

## **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ТРЕВОГА ЗА ШКОЛЬНОЙ ПАРТОЙ» (для родителей учащихся 4-го класса)**

### **Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме школьной тревожности.
2. Развивать умение применять полученные знания в практике обучения и воспитания ребенка.
3. Способствовать профилактике школьной тревожности ребенка.

### **Задачи:**

1. Ознакомить с понятием «тревожность», «школьная тревожность», физиологическими и поведенческими признаками тревожности.
2. Сформировать представление о возрастных причинах школьной тревожности; факторах, способствующих формированию и закреплению школьной тревожности.
3. Развивать навыки диагностики тревожного ребенка по вербальным и невербальным признакам.
4. Ознакомить с результатами диагностики детской тревожности.

5. Охарактеризовать методы и приемы профилактики и коррекции тревожности ребенка в семье.

**Продолжительность занятия:** 50-60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки, фломастеры, маркеры.

**Демонстрационный материал:**

➤ электронная презентация «Тревога за школьной партой».

**Раздаточный материал:**

➤ листы формата А4;

➤ таблица «Критерии выявления тревожного ребенка»;

➤ анкета для родителей «Выявление тревожности ребенка»;

➤ матрица результатов диагностики по методике «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына);

➤ памятка для родителей «Как помочь тревожному ребенку».

**Предварительная работа:** диагностика учащихся по методике «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына).

#### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	1) Вступительное слово. 2) Упражнение «Ассоциация». 3) Вводная беседа.
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Тревожность. Физиологические и поведенческие признаки тревожности. Причины возникновения тревожности.
		2. Возрастные причины школьной тревожности. Факторы, способствующие формированию и закреплению школьной тревожности.
		3. Ознакомление родителей с результатами диагностики учащихся по методике «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына).
		4. Профилактика и коррекция



		тревожности ребенка в семье (практические рекомендации).
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Упражнение «Автобусная остановка». 2) Выдача памятки для родителей «Как помочь тревожному ребенку?».

## Ход занятия

### I. Вводная часть

#### 1) Вступительное слово

Школьная тревожность – одна из типичных проблем, с которой сталкивается и школьный психолог, и учитель. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Практика работы школы показывает, что с данной проблемой нужно работать.

И, прежде всего, работать в тесном сотрудничестве школы и семьи.

#### 2) Упражнение «Ассоциация»

*Ход упражнения:* Представьте понятие «тревожность» в виде ассоциации с каким-либо предметом, явлением и т.п. То есть на что оно похоже, если бы имело форму, размер, объем, если можно было увидеть, потрогать, если бы оно реально существовало в нашем мире?

Родители в течение 3-5 мин. на листочках записывают (или рисуют) свои ассоциации по поводу данного понятия. Далее участники прикрепляют свои записи или рисунки на демонстрационную доску, на основе этого выводят свое понимание данного понятия. Ведущий обобщает суждения родителей.

#### 3) Вводная беседа

Вопросы для обсуждения:

- Можете ли вы сказать, что ваш ребенок тревожный?
- По каким признакам вы определили тревожность ребенка? (после ответов родителей психолог предлагает анкеты (Приложение 1-2) для уточнения симптомов тревожности).

## II. Основная часть: информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)

### 1. Тревожность. Физиологические и поведенческие признаки тревожности. Причины возникновения тревожности

**Тревожность** – это индивидуально-психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых раз-

личных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Физиологическими признаками тревоги являются: учащенное сердцебиение; поверхностное дыхание; сухость во рту; ком в горле; слабость в ногах.

Однако помимо физиологических существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Многие авторы в качестве одной из причин повышения уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений.

Тревожность современных детей стала более глубокой и личностной, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время это явление можно наблюдать и учащихся младших классов.

**Школьная тревожность** – специфический вид тревожности, проявляющаяся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющаяся в этом взаимодействии.

Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, в отрицательной оценке со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения, социометрическим статусом, с успешностью обучения.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван: 1) предъявляемыми к ребенку негативными требованиями, которые могут унижить или поставить в зависимое положение; 2) неадекватными, чаще всего завышенными требованиями; 3) противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

## **2. Возрастные причины школьной тревожности. Факторы, способствующие формированию и закреплению школьной тревожности**

Тревожность как психическое состояние имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсациях (Приложение 3-5).

Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Это *«возрастные пики тревожности»* обусловленные возрастным развитием (Приложение 4). Существуют факторы, способствующие формированию и закреплению школьной тревожности: учебные перегрузки; неспособность учаще-

гося справиться со школьной программой; неадекватные ожидания со стороны родителей; неблагоприятные отношения с педагогами; регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации; смена школьного коллектива и/или неприятие ребенка детским коллективом.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний. Но интенсивность переживания (тревоги) не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Именно интенсивное, дезорганизующее учебную деятельность переживание тревожности рассматривается как системообразующий признак школьной дезадаптации.

### **3. Ознакомление родителей с результатами диагностики по методике «Многомерная оценка детской тревожности» (Е.Е. Ромицына)**

Методика предназначена для оценки характеристик тревожности у детей и подростков. (Результаты диагностики следует представить наглядно: диаграмма результатов на класс в целом; табличный вариант индивидуально для каждого родителя).

### **4. Профилактика и коррекция тревожности ребенка в семье**

Работу с тревожными детьми в семье желательно проводить в трех направлениях:

- 1) обучение умению снимать мышечное напряжение;
- 2) повышение самооценки;
- 3) отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Работа по всем трем направлениям может проводиться параллельно или в зависимости от выбранного взрослыми приоритета, постепенно и последовательно.

#### ***Обучение ребенка способам мышечного и эмоционального напряжения***

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Также им свойственно зажатие мышц живота. Поэтому таких детей нужно научить выполнять релаксационные упражнения.

Релаксация является основой мобилизации и программирования необходимых действий и качеств личности. Она оказывает тормозящее воздействие на стрессовую реакцию, устраняет страх, придает силы. В качестве релаксационных упражнений для мимики лица можно предложить, например, такие:

1. Сморщив лоб, подняв брови (удивляюсь), расслабим его. Совсем расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
2. Нахмуриваемся (сержусь) – расслабляем брови (а это мне до лампочки).

3. Расширяем глаза (страх, ужас) – расслабляем веки (лень, хочется подремать).
4. Расширяем ноздри (вдыхаю запах, вдыхаю страстно) – расслабляем.
5. Зажмуриваемся (ужас, конец света) – расслабляем веки (ложная тревога, отбой).
6. Сузим глаза («китаец задумался») – расслабим.
7. Поднимаем верхнюю губу, сморщивая нос, (презрение) – расслабляем.
8. Оскаливаем зубы («африканская» ярость) – расслабляем щеки и рот.
9. Оттягиваем вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабляем.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела тоже способствуют снятию мышечного напряжения.

### ***Повышение самооценки ребенка***

Для того, чтобы помочь тревожным детям повысить самооценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Необходимо как можно чаще называть ребенка по имени, хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в семье поручений. Недопустимо (при взаимодействии с тревожным ребенком) сравнение его результатов с результатами брата или сестры, других детей. Тревожных детей не следует торопить и подгонять с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, прямое общение («глаза в глаза») вселяет чувство доверия ребенку.

### ***Отработка навыков уверенного поведения в конкретных ситуациях***

Обыгрывание ситуаций, травмирующих ребенка (отвечать у доски, идти в медицинский кабинет и т.п.), которые уже происходили, так и возможных в будущем, помогает ребенку выработать навыки уверенного поведения. Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра (для младших школьников). Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А, используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому. Далее ребенку следует предложить игры, в которых он, исполняя роли сильных героев, приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справиться с трудностями. При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций. Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные случаи» из жизни

каждого ребенка (отвечать у доски, выступать на сцене, идти в медицинский кабинет и др.).

Важным условием профилактики тревожности ребенка является создание и поддержание позитивной психологической атмосферы в семье!

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Упражнение «Автобусная остановка»**

*Ход упражнения:* Все участники делятся на три подгруппы. В разных концах помещения висят плакаты с надписями «НАЧАТЬ», «ПРОДОЛЖИТЬ», «ПРЕКРАТИТЬ». Каждая группа занимает место возле одного из плакатов и пишет на нем свои дальнейшие действия:

- 1) Что нужно НАЧАТЬ делать нового сразу после семинара?
- 2) Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать после семинара?
- 3) Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать?

После того, как каждая подгруппа пройдет все три «остановки» плакаты вывешиваются на демонстрационную доску.

*Обсуждение результата:* Вместо обсуждения психолог зачитывает то, что написали участники, задавая уточняющие вопросы «на понимание».

#### **2) Выдача родителям памятки «Как помочь тревожному ребенку?» (Приложение б).**

### **Литература**

1. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб, Речь, 2005. – 198 с.
2. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справиться с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб, Питер, 2017. – 368 с.
3. Лютова Е.К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб, Речь, 2000. – 190 с.
4. Макдонах Т., Д.П. Хэтчер Спокойно, ты справишься! 101 способ избавиться от тревоги и стресса. – М, Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 256 с.
5. Матвеева О.А., Львова Е.А. Помощь в адаптации к средней школе: психолого-педагогическое сопровождение 5-6 классов // Психологическая наука и образование. 2001. – № 3. – С. 57-80.
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб, Речь, 2007. – 248 с.
7. Тарасова С.Ю. Школьная тревожность. Причины, следствия и профилактика. – М., Генезис, 2016. – 144 с.
8. Уиллетс Л., Кресвелл К. Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой. – М, Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 272 с.
9. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб, Речь; М., Сфера, 2009. – 320 с.
10. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема // Вопросы психологии. 2001. - №5. – С. 19-35.

### Критерии выявления тревожного ребенка

**Инструкция:** Поставьте любой знак в графе «да» или «нет» напротив каждого высказывания.

№ п/п	Ребенок	Да	Нет
1.	Испытывает постоянное беспокойство		
2.	Испытывает трудности (иногда невозможность при концентрации внимания на чем-либо)		
3.	Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи)		
4.	Раздражителен		
5.	Имеет нарушения сна		

Чтобы было основание предположить, что ребенок тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

### Анкета для родителей на выявление тревожности ребенка

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «да» или «нет».

№ п/п	Ребенок:	Да	Нет
1.	Не может долго работать не уставая		
2.	Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3.	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4.	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5.	Смущается чаще других		
6.	Часто говорит о возможных неприятностях		
7.	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8.	Жалуется, что снятся страшные сны		
9.	Руки обычно холодные и влажные		
10.	Нередко бывает расстройство стула		
11.	Сильно потеет, когда волнуется		
12.	Не обладает хорошим аппетитом		
13.	Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14.	Пуглив, многое вызывает у него страх		
15.	Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16.	Часто не может сдержать слезы		
17.	Плохо переносит ожидание		
18.	Не любит браться за новое дело		
19.	Не уверен в себе, в своих силах		
20.	Боится сталкиваться с трудностями		

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, относится к ребенку. Высокая тревожность – 15-20 баллов, средняя – 7-14 баллов, низкая – 1-6 баллов.

*Приложение 3*

**Возрастные причины школьной тревожности**

<b>Этап обучения</b>	<b>Возрастные задачи развития</b>	<b>Социально-педагогическая ситуация</b>	<b>Типичные причины школьной тревожности</b>
<b>1 класс</b>	Освоение приемов учебной деятельности и системы школьных требований, формирование произвольности психических процессов	Изменяющаяся: предполагает освоение новых вариантов ролевого взаимодействия (учение-учитель, ученик-одноклассники, ученик-родители ученика)	Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых. Необходимость придерживаться правил школьной жизни. «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни. Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок. Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями). Столкновение с системой школьных оценок.
<b>2-3 (4) класс</b>	Развитие познавательной сферы, выработка и закрепление эффективного стиля учебно-познавательной деятельности	Стабильная (как правило): ребенок находится в системе привычных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)	Хроническая или эпизодическая неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемыми ребенком результатами.
<b>5 класс</b>	Начало процесса смены ведущего вида деятельности с учебной на интимно-личностное общение со сверстниками	Изменяющаяся: ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса	Необходимость осваивать «новую школьную территорию». Увеличение количества учебных дисциплин. Увеличение числа учителей. Отсутствие преемственности требований, предъяв-

Этап обучения	Возрастные задачи развития	Социально-педагогическая ситуация	Типичные причины школьной тревожности
			<p>ляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю.</p> <p>Смена классного руководителя.</p> <p>Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу.</p> <p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.</p> <p>Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи.</p>
<b>6-8 классы</b>	<p>Развитие самосознания.</p> <p>Формирование абстрактного мышления.</p> <p>Формирование чувства взрослости.</p>	<p>Стабильная (как правило): ребенок находится в системе привычных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)</p>	<p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.</p> <p>Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь ребенка.</p> <p>Трудности переживания подросткового возраста.</p> <p>Астенизация как следствие бурного физиологического развития.</p>
<b>9 класс</b>	<p>Первичное профессиональное самоопределение</p>	<p>Изменяющаяся: подросток заканчивает основной этап школьного обучения и оказывается перед проблемой выбора дальней-</p>	<p>Неопределенность дальнейших жизненных перспектив.</p> <p>Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «показаниями» родителей и пе-</p>



Этап обучения	Возрастные задачи развития	Социально-педагогическая ситуация	Типичные причины школьной тревожности
		шего образовательного маршрута	<p>дагогов.</p> <p>Столкновение с ситуацией итоговой аттестации и конкурсного (в ряде случаев) набора в 10-й класс.</p> <p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.</p>
<b>10 класс</b>	Профессиональное и личностное самоопределение	Изменяющаяся: учащийся сталкивается с принципиально новым уровнем требований, усложнением учебной программы	<p>Резкое усиление учебной программы.</p> <p>Изменение системы контроля и оценки знаний.</p> <p>Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу.</p> <p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.</p>
<b>11 класс</b>	Профессиональное и личностное самоопределение	Изменяющаяся: учащийся заканчивает школьное обучение и оказывается перед необходимостью конкретизации собственных жизненных перспектив	<p>Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.</p> <p>Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.</p> <p>Столкновение с ситуацией итоговой аттестации</p> <p>Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов.</p> <p>Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы.</p>

## Динамика школьной тревожности

Периоды школьного возраста	Факторы, влияющие на формирование школьной тревожности
<b>Младший школьный возраст</b>	<p><b>1 класс</b> (период «школьного шока»).</p> <p>Возрастной кризис развития («кризис семи лет»)</p> <p>Расширяется круг потенциально тревожных событий – оценочные ситуации и фактор публичности (ответ у доски, контрольная работа и т.д.)</p> <p><b>2-3 класс</b> - снижение тревожности, но расширяется спектр потенциальных причин школьной тревожности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• школьные неприятности (плохие оценки, замечания, наказания);</li> <li>• домашние неприятности (переживания родителей, наказания);</li> <li>• боязнь физического насилия (старшеклассники могут отобрать деньги, жвачку);</li> <li>• неблагоприятное общение со сверстниками («дразнят», «смеются»).</li> </ul> <p><b>4 класс</b> – возрастает в конце учебного года в связи с переводными контрольными работами, зачислением в среднюю школу.</p>
<b>Средний школьный возраст</b> (переход в среднюю школу)	<p><b>5 класс</b> (изменение системы школьных требований).</p> <p><b>6-7-8-9-ые классы</b> – социально-педагогическая ситуация становится привычной, наблюдается постепенное снижение уровня тревожности.</p> <p>(Некоторое повышение тревожности в 7-ом классе связано с началом пубертатного кризиса, который традиционно характеризуется развитием самосознания. Именно в этот период тревожность может являться устойчивым личностным образованием, связанным с особенностями формирования Я-концепции).</p> <p><b>9 класс</b> – тревожность возрастает в связи с подготовкой к итоговой аттестации.</p> <p>До 14-15 лет преобладает <i>межличностная тревожность</i>, связанная с отношениями со сверстниками (друзьями, одноклассниками).</p>
<b>Старший школьный возраст (16-17 лет)</b>	<p>К 16-17 годам начинает доминировать <i>самооценочная тревожность</i>, обусловленная необходимостью личностного самоопределения и выбора дальнейшего жизненного пути.</p>

**Типичные проявления школьной тревожности  
на различных этапах школьного обучения**

№ п/п	Формы проявления школьной тревожности	Классы						
		1	2- 3(4)	5	6-8	9	10	11
1.	Ухудшение соматического здоровья	*	*	*	*	*	*	*
2.	Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов)	*	*	*	*	*	*	*
3.	Излишняя старательность при выполнении заданий	*	*	*	*	*	*	*
4.	Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий	*	*	*	*	*	*	*
5.	Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия)	*	*	*	*	*	*	*
6.	Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках	*	*	*	*	*	*	*
7.	Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях	*	*	*	*	*	*	*
8.	Страх потерять или испортить школьные принадлежности	*						
9.	Страх опоздать в школу	*						
10.	Ночные страхи, связанные со школьной жизнью	*	*	*				
11.	Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным	*	*	*	*			
12.	Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму)	*	*	*	*	*		

13.	«Сверхценность» школьной оценки		*	*				
14.	Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний			*	*	*	*	*
15.	Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников)			*	*	*	*	*
16.	«Уход» в аддиктивное поведение				*	*	*	
17.	Избегание вопросов, связанных с собственным будущим, или проявление показного равнодушия					*	*	*
18.	Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки					*		*

### Приложение 6

#### Памятка «Как помочь тревожному ребенку?»

- Формирование детской тревожности может быть следствием неправильного воспитания ребенка (завышенные требования, воспитание в «тепличных» условиях, тревожность родителей).
- Родителям следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Важно выработать единый подход к ребенку.
- Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребенком (поглаживайте его, обнимайте ребенка).
- Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена учителя, коллектива, даже перестановка мебели.
- Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т.д. В этом случае, необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием.

- Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Стремитесь, как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки и т.п.
- Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собачку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«ГИМНАСТИКА МОЗГА» или ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**КИНЕЗИОЛОГИЯ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ**  
*(для родителей учащихся 4-го класса)*

**Цели:**

1. Сформировать у родителей систему представлений об индивидуальных психофизиологических особенностях функционирования головного мозга у детей и их связи с успешностью обучения ребенка в школе.
2. Способствовать развитию родительских компетенций учета знаний о функциональной асимметрии полушарий головного мозга, образовательной кинезиологии в успешности обучения ребенка в школе.

**Задачи:**

1. Ознакомить с понятием «функциональная асимметрия полушарий мозга», особенностями функциональной специализации полушарий мозга человека.
2. Охарактеризовать особенности познавательных процессов у детей с доминированием левого и правого полушарий мозга.
3. Раскрыть причины нарушения межполушарного взаимодействия и его последствия.
4. Ознакомить с историей возникновения «Гимнастики мозга» и ее упражнениями.

**Продолжительность занятия:** 50-60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки, карандаши.

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Гимнастика мозга» в помощь родителям и учащимся»

**Раздаточный материал:**

- карточки с палиндромами (для чтения зеркально-поэтических текстов);

- зеркально-симметричные рисунки к упражнению «Зеркальное рисование» (по кол-ву участников»);
- буклет для родителей «Практические рекомендации для родителей».

### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Понятие «функциональная асимметрия полушарий мозга», функциональная специализация полушарий мозга человека. Особенности познавательных процессов у детей с доминированием левого и правого полушарий мозга.
		2. Нарушения межполушарного взаимодействия: причины, последствия.
		3. «Гимнастика мозга» как один из методов повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния.
		4. «Гимнастика мозга» в помощь родителям и учащимся (упражнения): <ul style="list-style-type: none"> <li>• кинезиологические упражнения;</li> <li>• чтение зеркально-поэтических текстов (палиндромы);</li> <li>• зеркальное рисование</li> </ul>
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки «Практические рекомендации для родителей».

**Ход занятия**  
**I. Вводная часть**  
**Вступительное слово**

Одним из важнейших свойств индивидуальности является функциональная асимметрия мозга - она определяет особенности восприятия, запоминания, стратегию мышления, эмоциональную сферу человека.

Каждое полушарие вносит свой вклад, играет свою собственную роль в когнитивном развитии ребенка. Тесная взаимосвязь двух полушарий является необходимым условием для обеспечения нормального функционирования мозга, для обеспечения всех видов ведущей деятельности в каждом возрастном периоде.

Для устранения дисбаланса в работе мозга необходимо дифференцированное обучение и воспитание, учитывающие возрастные и физиологические особенности ребенка, а также знание и использование определенных методов повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния.

**II. Основная часть: информационно-практический блок**  
(в сопровождении электронной презентации)

**1. Понятие «функциональная асимметрия полушарий мозга», функциональная специализация полушарий мозга человека. Особенности познавательных процессов у детей с доминированием левого и правого полушарий мозга**

К психофизиологическим особенностям человека относится асимметрия полушарий мозга. Функциональная асимметрия заключается в том, что при осуществлении одних психических функций доминирует левое полушарие, а других – правое. Левая сторона нашего мозга управляет правой стороной тела, а правая сторона мозга управляет левой стороной тела (Приложение 1).

Основы функциональной специализации полушарий мозга являются врожденными. У каждого конкретного индивида может быть преобладание функций одного из полушарий, что находит отражение в особенностях познавательных процессов и эмоционально-личностной сфере.

Существует несколько типов функциональной организации двух полушарий мозга:

- доминирование левого полушария - словесно-логический характер познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению (левополушарные люди);
- доминирование правого полушария - конкретно-образное мышление, развитое воображение (правополушарные люди);
- отсутствие ярко выраженного доминирования одного из полушарий (равнополушарные люди).

**Правое полушарие** контролирует двигательные функции левой половины тела, а левое – осуществляет аналогичный контроль правой половины тела. Основные функции правого полушария – анализ пространственных признаков, параллельная обработка информации, образное мышление. Как правило, право-

полушарные люди - целостные натуры, открыты и непосредственны в выражении чувств, наивны, доверчивы, внушаемы, способны тонко чувствовать и переживать, легко огорчаться и плакать, приходиться в состояние гнева и ярости, общительны и контактны, часто действуют по настроению. Среди правополушарных много литераторов, журналистов, деятелей искусства, организаторов.

*Левое полушарие* ответственно за речь, анализ времени, осуществляет последовательную обработку сигналов, оно связано с анализом абстрактных признаков и логическим мышлением.

Поскольку большинство людей являются правшами, т.е. правая рука является ведущей, левое полушарие считают ведущим по моторному контролю. Левое полушарие специализируется на формировании положительных эмоций, правое связано преимущественно с отрицательными эмоциями. Левополушарные люди рациональны и рассудочны. Много и охотно пишут, легко запоминают длинные тексты, речь их грамматически правильна. Характерно обостренное чувство долга, ответственности, принципиальности, внутренний характер переработки эмоций. Среди левополушарных много инженеров, математиков, философов, лингвистов, представителей теоретических дисциплин. Часто занимают административные должности, но им не хватает гибкости, непосредственности и спонтанности в выражении чувств. Они предпочитают действовать по заранее составленным схемам, трафаретам, с трудом перестраивают свои отношения с людьми

Психофизиологические особенности являются основой психической деятельности и поведения человека, тем самым оказывают непосредственное влияние на познавательные процессы, эмоционально-личностную сферу, успешность (качество) деятельности. Каждое полушарие вносит свой вклад, играет свою собственную роль в когнитивном развитии ребенка, что необходимо учитывать при организации обучения и воспитания (Приложение 2).

## **2. Нарушения межполушарного взаимодействия: причины, последствия**

Традиционный левополушарный характер обучения не дает возможности проявиться творческому, интуитивному началу ребенка, постижению знаний через интерес, увлечение, самостоятельный поиск решений. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности (торможения) ведущего правого полушария - раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. В результате - неврастения, наиболее распространенный невроз.

Таким образом, причиной невротизации детей независимо от их функциональной асимметрии полушарий является нарушение межполушарного взаимодействия: блокирование активности ведущего полушария и перегрузки менее активного полушария. Для устранения дисбаланса в работе мозга необходимо дифференцированное обучение и воспитание, учитывающие возрастные и физиологические особенности ребенка, а также использование определенных методов и приемов, способствующих профилактике нарушения межполушарного взаимодействия.



### **3. «Гимнастика мозга» как один из методов повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния**

Современные психологи, логопеды, педагоги и другие специалисты, связанные с обучением, развитием и воспитанием детей, постоянно заняты поиском новых, более совершенных, эффективных и нетрадиционных методов обучения и развития. Одним из таких методов является *кинезиология*.

Если говорить простым языком, это наука, позволяющая развивать умственные и физические способности через выполнение определенных двигательных упражнений. Если говорить о кинезиологии чуть более научным языком, то кинезиология – это наука о межполушарном взаимодействии, то есть взаимодействии правого и левого полушарий головного мозга.

«Гимнастика мозга» состоит из простых и доставляющих удовольствие движений и упражнений, которые могут использовать и дети и взрослые. Одним из видов кинезиологии является *образовательная кинезиология*. Образовательная кинезиология применяется в основном в педагогических целях для улучшения обучения.

Программа «Гимнастика мозга» была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих «Долина» в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Пол Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфических движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективной оказалась она в отношении детей, диагностированных как «неспособных к обучению». В 1987 г. результаты «Гимнастики мозга» были оценены экспериментально. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании. В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. С этого времени «Гимнастика мозга» начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в ее простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Кинезиологические упражнения эффективны для активизации интеллектуальных и познавательных процессов, повышения работоспособности, синхронизируют работу полушарий мозга, улучшают психологическое состояние, облегчают все виды обучения и мн. др.

### **4. «Гимнастика мозга» в помощь родителям и учащимся**

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушарий к интеграции. Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушар-

ной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое. Развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Регулярные занятия по *кинезиологической программе* позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий. (Ведущий называет и показывает некоторые упражнения, привлекая родителей к совместному выполнению упражнений) (Приложение 4).

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем задания могут усложняться, объем заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.

Дома, чувствуя усталость при выполнении сложных домашних заданий, ребенок, может прерываться для выполнения кинезиологического комплекса, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда ребенку предстоит интенсивная умственная нагрузка, упражнения рекомендуется применять перед подобной работой. В ходе систематических занятий у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. За внешней простотой и детскостью этих движений стоит глубокая нейрофизическая работа тела.

Кинезиологические упражнения помогают не только активно включиться в работу, но и восстановиться после болезни и травмы. Они особенно важны для нормализации речи, чтения, письма, восприятия чужой речи, для способности передвигаться и одновременно о чем-то думать.

Так же полезны и *виды деятельности, связанные с мелкой моторикой рук*. При этом следует обратить внимание на то, что в таких видах деятельности, как плетение, нанизывание бусин и колец, мозаика, вырезание из бумаги, используются движения первых трех пальцев, которые обычно активны и в быту. Большой, указательный и средний пальцы, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле обозначается как социальная зона руки. Два последних пальца - безымянный и мизинец - находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны. Не используя в упражнениях безымянный палец и мизинец, мы снижаем эффективность работы мозга.

Для гармонизации межполушарного взаимодействия можно использовать *чтение зеркально-поэтических текстов* (палиндромы). Например, таких как «Перевертень» (В. Хлебников). (Совместное чтение текста психологом и родителями).

### **Зеркальное рисование**

Гармоничная и слаженная работа обоих полушарий головного мозга - это фактор успешности в дальнейшем обучении в школе. Одним из приемов, кото-

рый может помочь детям развивать право и левополушарные функции более гармонично, является зеркальное рисование. Почему именно зеркальное? Почему просто не учить ребенка писать обеими руками? Тут принципиальный момент: для правши письмо левой рукой в правую сторону неудобно и даже противоестественно, ребенку не подходит это движение.

Более того, чтобы не создавать трудностей в школьном обучении, чтобы не было путаницы, да и в первую очередь для наших с вами целей – развития способностей – это просто не нужно. Помимо развития моторики обеих рук зеркальное рисование отлаживает естественные функции мозга, позволяя каждому полушарию реализовывать собственный способ восприятия и переработки информации. Для выполнения данного упражнения необходимо взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры (см. Приложение 6).

### **Использование кинезиологических упражнений для снятия стресса**

Использование кинезиологических упражнений эффективно не только для повышения работоспособности, активизации интеллектуальных и познавательных процессов, но и для снятия стрессовых и невротических состояний. (Приложение 7).

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Заключительное слово**

Чтобы ребенок мог учиться легко и с интересом, творчески развивать свои способности и таланты, а знания давались ему не в ущерб здоровью необходимо учитывать его психофизиологические особенности и, прежде всего, тип функциональной асимметрии мозга (правополушарность, левополушарность, равнополушарность) и соответственно, тип мышления (логическое, образное).

Именно эти особенности развития ребенка определяют характер его познавательной деятельности. Пренебрежение ими приводит ко многим педагогическим и социальным проблемам таким как: трудности в обучении, непонимание и механическое заучивание учебного материала, отсутствие интереса к обучению, возникновению школьных неврозов.

«Гимнастика мозга» благотворно влияет на работу всего организма в целом, активизирует скрытые ресурсы, позволяет эффективно корректировать широкий круг проблем. Кинезиологические занятия помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.

#### **2) Выдача памятки «Практические рекомендации для родителей».**

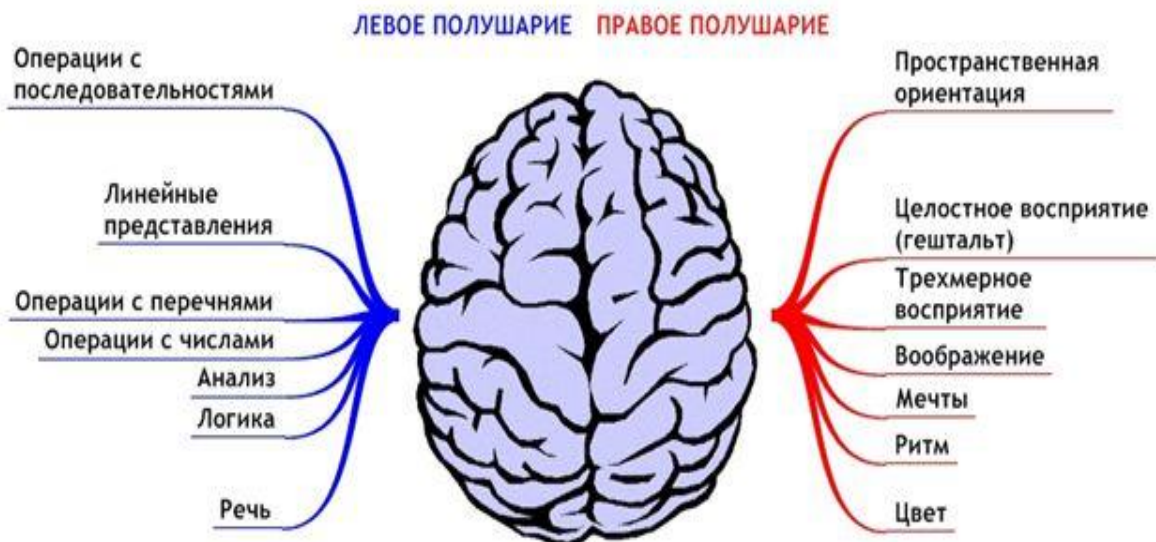
### **Литература**

1. Деннисон Пол Е., Деннисон Гейл Е. Гимнастика Мозга. Книга для учителей и родителей. - М., ИГ «Весь», 2017. – 320 с.
2. Драпак Е.В. НЛП в образовании: Учеб. пособие. Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2002. – 100 с.

3. Ефимова И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий. – СПб, КАРО, 2007. – 160 с.
4. Колганова С.Н., Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. – М., Айрис-пресс, 2014. – 416 с.
5. Леутин В.П., Николаева Е.И. Функциональная асимметрии мозга: мифы и действительность. – СПб, Речь, 2005. – 368 с.
6. Праведникова И.И. Нейропсихология. Игры и упражнения. – М., Айрис-пресс, 2017. – 112 с.
7. Практическая нейропсихология. Опыт работы с детьми, испытывающими трудности в обучении. /Под ред. Ж.М. Глозман. – 2-е изд. – М., Генезис, 2017. – 336 с.
8. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие / А.В. Семенович. – 9-е изд. – М., Генезис, 2017. - 476 с.
9. Сиротюк А.Л. Психофизиологические основы обучения школьников: Учебное пособие. – М., ТЦ Сфера, 2007. – 257 с.

*Приложение 1*

### Функциональная асимметрия полушарий мозга



**Особенности познавательных процессов  
у детей с доминированием левого и правого полушарий мозга  
(по В.В. Голенкову и Е.Б. Филипповой)**

«Левополушарные» дети	«Правополушарные» дети
<b>мышление</b>	
<p>Скорее рациональное Абстрактное, логическое, формальное, аналитическое (абстрактное познание)</p> <p>Программируемое Использование индукции (примат частного)</p> <p>Оперирование цифрами (в том числе счетной системой), математическими формулами и другими знаковыми символами</p>	<p>Скорее эмоциональное Наглядно-образное, синтетическое мышление (чувственное познание); опора на ассоциации, интуицию, предвосхищение, творческие способности</p> <p>Спонтанное Использование дедукции (примат общего)</p> <p>Привлечение ощущений, догадок, предчувствий, представлений, наглядных жизненных представлений</p>
<b>восприятие</b>	
<p>Дискретное (по частям) Аналитико-рассудочное Абстрактное, инвариантное Лучше воспринимаются стимулы вербальные, легко различимые, знакомые</p> <p>Хорошее восприятие речи (устной и письменное) ее смысловых аспектов; различение главного</p> <p>Плохое восприятие сообщений на фоне шума</p> <p>Хорошее восприятие высоких звуков</p>	<p>Восприятие целостное Восприятие эмоционально-чувственное Восприятие конкретное Лучше воспринимаются стимулы невербальные трудно различимые, незнакомые</p> <p>Целостно воспринимаются образная информация, пространственные соотношения, музыка (без ее анализа), шумы</p> <p>Хорошее восприятие сообщений на фоне шума</p> <p>Хорошее восприятие низких звуков</p>
<b>память</b>	
<p>Хорошая слуховая память Плохая память на образы Хорошая память на цифры, формулы, слова</p>	<p>Хорошая образная память Плохая слуховая память Хорошая зрительно-наглядная, образная, эмоциональная память, память на звуки, запахи и т.д.</p>

<p>Доминирование функции перекодирования</p> <p>Доминирование функции перекодирования (смысловое запоминание)</p> <p>Хорошая произвольная память</p> <p>Хорошее запоминание последовательности событий и их вероятностных свойств</p>	<p>Доминирование функции запечатления</p> <p>Хорошая произвольная память</p>
<b>общая характеристика интеллекта</b>	
<p>Хорошо развит вербальный, логический компонент; приверженность теории</p>	<p>Хорошо развит невербальный, интуитивный компонент; приверженность практики</p>

*Приложение 3*

**Нарушение межполушарного взаимодействия**



## Кинезиологические упражнения

**1. Упражнение «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. Упражнение «Кулак - ребро - ладонь».** Показать три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем - левой, затем - двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**3. Упражнение «Ухо-нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**4. Упражнение «Перекрест».** Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем перекрестом. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 сек. смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 сек. взгляд переводится на светлый фон. С появлением образа глаза закрываются, а перекрест медленно переносится в область лба, затем в темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяется 3 раза и служит для проверки включения и работы правого полушария.

**5. Упражнение «Перекрестные шаги»** желательно делать каждое утро, или день, или вечер (или тогда, когда захотите). Это может быть обычный шаг, но в такт движению левой ногой нужно коснуться ее правой рукой и, наоборот, при движении правой ногой нужно коснуться ее левой рукой. Вы можете сидеть, лежать, стоять, бежать или танцевать, при этом касаясь колена левой ноги локтем или ладонью правой руки, и, соответственно, в другую сторону. Это можно делать под музыку и без нее. И столько раз, сколько захотите. В ходе несложных и веселых движений вы пересекаете срединную линию тела и включаете тонкие нейрофизиологические процессы. Упражнение улучшает внимание и координацию движений и синхронизирует работу обоих полушарий мозга.

**6. Упражнение «Ленивые восьмерки».** Делать его нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Проредите три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем то же проделайте

те большим пальцем левой руки, начиная так же влево-вверх, тоже три раза. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, сделайте движение теперь уже двумя руками (три раза). Не пугайтесь, если возникнет легкая боль в мышцах глаз. Она пройдет очень быстро. Обычно болят переутомленные глаза. В ходе упражнения мышцы переобучаются, параллельно с напряженным взглядом вперед включается боковое, периферическое зрение. Это хорошее коррекционное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает не только усталость глаз, но и напряжение в мышцах шеи, боль в спине.

**7. Упражнение «Алфавит восьмерками»** поможет активизировать связь рука-мозг. Это будет важно в тот момент, когда придется быстро нарисовать схему или сделать надписи, не прерывая разговора. Вытянем руку вперед и в поле зрения большим пальцем в воздухе опишем горизонтально расположенную восьмерку (знак «бесконечность»). Глазами непрерывно следим за пальцем. Затем сверху вниз проведем вертикальную линию через центральную точку фигуры. Будем писать печатным шрифтом буквы алфавита любого языка так, чтобы вертикаль была или осью симметрии, или срединной линией буквы. Писать можно любой рукой или чередуя руки. После написания буквы снова начертим знак «бесконечность» и вертикаль. Затем напишем следующую букву и т.д. Таким образом, дойдем до конца алфавита. Упражнение можно прекратить раньше, если почувствуем утомление.

**8. Упражнение «Вращение шеей»** (для расслабления шеи и плеч). Расслабим плечи и опустим голову прямо вниз. На выдохе медленно поворачиваем голову вправо, затем влево. В каком-то положении можем почувствовать, как шея побаливает. Это и есть мышечный зажим. В этот момент нужно сделать несколько небольших круговых движений подбородком по часовой стрелке до исчезновения боли. Движения небольшие и неторопливые.

**9. Упражнение «Кнопки мозга».** Упражнение подготовит к напряженной работе. Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Помассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Потом поменяйте руки.

**10. Упражнение «Позитивные точки»** поможет снять эмоциональное напряжение. Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над глазными яблоками между линией роста волос и бровей. Посидите в этой позе секунд 40. Напряжение начнет спадать.

**11. Упражнение «Думающий колпак»** поможет активизировать слуховой канал и облегчить процесс вспоминания информации. Несколько раз оттянем ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз от верхней части уха к мочке. Мочки массируем очень нежным прикосновением, остальную часть уха массируем плотными движениями. Таким образом, мы механически простимулируем рецепторы наружного уха. Это пробудит к активной деятельности весь механизм слухового восприятия.

**12. Упражнение «Крюки»** снимет нервозность и беспокойство перед общением. Сначала выполнять первую его часть. Положить левую лодыжку по-



верх правой. Ладонь положить на ладонь, перекрестив руки, сложить пальцы «в замок». Переплетенные руки прижать к груди, язык прижать к твердому нёбу, взгляд направить вверх. Постоять или посидеть в этой позе одну минуту, расслабив все мышцы тела. Дыхание глубокое и ровное.

Вторая часть упражнения: ноги разъединить и поставить на пол, а руки опустить и сомкнуть кончики пальцев. Взгляд направить вниз, язык прижать к твердому нёбу. Глубоко и ровно дыша побыть в этой позе одну минуту.

**13. Упражнение «Все наоборот».** Меняйте время от времени руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причесывайтесь иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша), изредка пытайтесь писать левой рукой. Придумайте сами, что еще можно делать «не той» рукой.

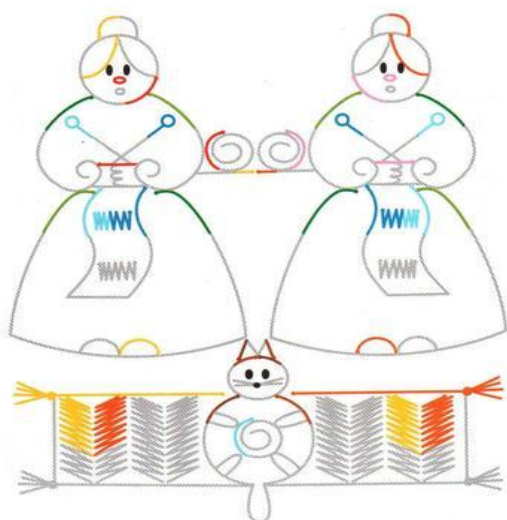
**14. Упражнение «Перекрестная марионетка».** Шаг на месте; при этом, когда поднимается правая нога, то необходимо поднять правую руку, когда поднимается левая нога, необходимо поднять левую руку.

**15. Упражнение «Рисунок двумя руками».** Мысленно в воздухе проводят вертикальную черту. Симметрично этой черты рисуют солнце, волны, кораблик, горы, ёлочку, деревце и т.п.

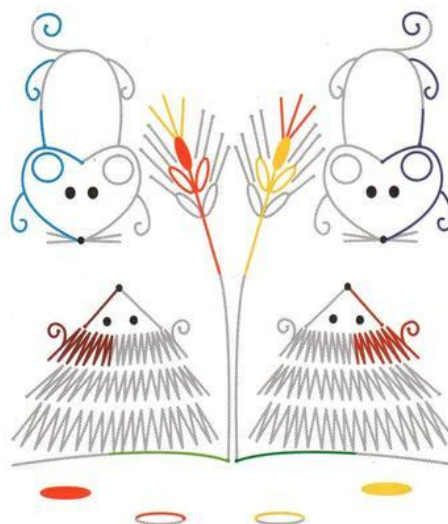
## Приложение 5

### Упражнение «Зеркально рисование» (зеркально-симметричные рисунки)

У весёлых болтушек клубок  
котик вмиг уволок.



С мышами во ржи подружились ежи.



**Упражнение «Зеркальное рисование»  
(зеркально-симметричные буквы)**

**А Д Ж М  
Н О П Т  
Ф Х Ш**

*Приложение 6*

**Упражнения для снятия  
эмоционального напряжения**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
5. «Медуза». Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

*Приложение 7*

**ПАМЯТКА  
«Практические рекомендации для родителей»**

1. Помните, что перед вами не бесполой ребенок, а мальчик или девочка с определенными особенностями мышления, восприятия, эмоций.
2. Обучая мальчиков, опирайтесь на их высокую поисковую активность, сообразительность. Обучая девочек, не только разбирайте с ними принцип выполнения задания, но и учите их действовать самостоятельно, а не по заранее разработанным схемам.
3. Ругая мальчика, помните о его эмоциональной чувствительности и тревожности. Изложите ему кратко и точно свое недовольство.

Мальчик не способен долго удерживать эмоциональное напряжение, очень скоро он перестанет вас слушать и слышать. Ругая девочку, помните об ее эмоциональной бурной реакции, которая помешает ей понять, за что ее ругают. Спокойно разберите ее ошибки.

4. Девочки могут капризничать из-за усталости (истощение правого «эмоционального» полушария). Мальчики в этом случае истощаются информационно (снижение активности левого «рационально-логического» полушария). Ругать их за это бесполезно и безнравственно.

5. Помогая ребенку в учебе, ориентируйтесь на тип функциональной асимметрии полушарий вашего ребенка, дайте ему возможность раскрыть свои способности, создайте ему ситуацию успеха.

6. Ваша оценка, данная ребенку, всегда субъективна и зависит от вашего типа асимметрии полушарий. Возможно, вы относитесь к разным типам мозговой организации и по-разному мыслите.

7. Для гармоничного развития ребенка необходимо научить его по-разному осмысливать учебный материал (логически, образно, интуитивно). Для успешного обучения мы должны свои требования превратить в желания ребенка. Сделайте своей главной заповедью - «не навреди».

## СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ

### «КТО ВАШ РЕБЕНОК: «ЗРИТЕЛЬ», «СЛУШАТЕЛЬ», «ДЕЯТЕЛЬ?!»

*(для родителей учащихся 5-го класса)*

#### **Цели:**

1. Формировать навыки эффективного общения с ребенком на основе знания его модальности.
2. Развивать умение применять полученные знания в практике обучения и воспитания ребенка.

#### **Задачи:**

1. Познакомить родителей с ведущими модальностями (визуальная, аудиальная, кинестетическая).
2. Развивать навыки аутопсиходиагностики ведущей модальности и диагностики ребенка.
3. Упражнять в определении ведущих модальностей по различным показателям.
4. Обучать родителей использовать знания о модальностях в общении с ребенком и обучении.

**Продолжительность занятия:** 60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки.

**Демонстрационный материал:** электронная презентация «Кто ваш ребенок: «Зритель», «Слушатель», «Деятель»?!»

**Раздаточный материал:**

- тест «Ваш способ восприятия» и бланк для ответов;
- таблица «Примеры сенсомоторных слов и выражений»;
- таблица «Поведенческие индикаторы определения модальности учащегося» (по Свассинг и Барб);
- памятка для родителей «Если ваш ребенок... («Зритель», «Слушатель», «Деятель»).

**Предварительная работа с родителями:**

Блиц-тест для определения способа познания (модальности) ребенка

**План**

<b>Наименование части занятия</b>	<b>Структура занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Понятие «модальность», виды модальностей.
		2. Аутодиагностика родителей «Тест «Аудиал, визуал, кинестетик» (С. Ефремцев)
		3. Показатели определения ведущих модальностей: <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнение «Речевые стереотипы модальности»;</li><li>• работа с таблицей «Поведенческие индикаторы определения модальности учащегося» (внешние (поведенческие) признаки).</li></ul>
		4. Блиц-тест для определения способа познания (модальности) ребенка (результаты «домашнего» задания).
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки для родителей «Если ваш ребенок... («Зритель», «Слушатель», «Деятель»).

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

#### **Вступительное слово**

Через наш мозг мы по-разному воспринимаем и перерабатываем поступающую информацию. У каждого индивида со временем формируется специфический набор ключей для приема и переработке информации. И пока эти ключи не «опознаны» и его близкие, его окружение ими не воспользуются, они никогда не смогут ни достучаться до его сознания, ни проникнуться его идеями.

Возможно поэтому один и тот же учащийся по одному и тому же предмету может хорошо учиться у одного учителя и плохо у другого. Объясняется это тем, что и в первом, и во втором случае у него были хорошие учителя, но его стратегия соответствовала стратегии первого учителя, и не соответствовала стратегии второго.

Сегодня мы познакомимся с теми приемами, которые раскроют вам особенности каналов приема и переработки информации как вас, так и вашего ребенка; помогут вам влиять на коммуникабельность вашего ребенка и его успехи в школе; в познании окружающего мира; помогут вам наладить быструю и эффективную коммуникацию с другими субъектами межличностного общения – членами семьи, коллегами, друзьями.

### **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

#### **1. Понятие «модальность», виды модальностей**

С момента рождения мы пользуемся *всеми* нашими органами чувств для сбора информации – «новостей» о нас самих и об окружающем мире: комплекс зрительных образов – зрительный канал; комплекс звуков – аудиальный канал; комплекс ощущений: вкус, осязание, обоняние и др. ощущения тела – кинестетический канал.

Эти каналы называются каналами приема и переработки информации (способами познания, модальностями). Способ познания ребенка можно определить еще в младенчестве, когда влияние семьи и внешних факторов сведено до минимума, поскольку он является врожденной особенностью человека.

Рассмотрим основные особенности представителей разных модальностей (визуалы, аудиалы, кинестетики).

#### **Визуалы**

Люди, которые познают окружающий мир больше полагаясь на зрительные ощущения, относятся к визуалам. Их внимание естественным образом обращено на видимые признаки знакомых объектов, они быстро схватывают и запоминают такие визуальные характеристики, как движение, цвет, форма и размер. Большинство визуалов обладает великолепной зрительно-тактильной координацией и от рождения стремятся, прежде всего, рассмотреть объект, а затем при помощи жестов продемонстрировать свое понятие о нем.

#### **Аудиалы**

Аудиалы познают окружающий мир, воспринимая голоса и звуки, предпочитают слуховые ощущения зрительным и осязательным.

## Кинестетики

Кинестетики познают окружающий мир тактильным (или кинестетическим) способом, то есть путем непосредственного прикосновения или движения. Человек с кинестетической модальностью в первую очередь ориентирован на *осязания и ощущения*.

Какой способ познания у вас, у родителей? Вы скоро убедитесь, что свойственный вам способ познания может существенно повлиять на коммуникабельность вашего ребенка и его успехи в школе, а также в значительной степени определяют вашу способность помочь своему ребенку в познании окружающего мира.

Ведущий канал приема и переработки информации (модальность) можно определить с помощью соответствующих психодиагностических методик и тестов. Сейчас мы с вами воспользуемся одним из них.

### **2. Аутопсиходиагностика родителей: Тест «Аудиал, визуал, кинестетик» (С. Ефремцев) (Приложение 1).**

Таким образом, знание своей ведущей модальности позволит вам правильно подобрать методы и упражнения, необходимые для занятий с ребенком в домашних условиях, а также наладить быструю и эффективную коммуникацию с другими субъектами межличностного общения – членами семьи, коллегами, друзьями.

### **3. Показатели определения ведущих модальностей: речевые стереотипы, внешние (поведенческие) признаки**

Кроме психодиагностических методик и тестов ведущую модальность (тип восприятия) можно определить («считать») с помощью определенных показателей. К таким показателям относятся слова, характеризующие модальность, и внешние (поведенческие) признаки.

Формируя мнение о самом себе и окружающем мире, человек вырабатывает особые речевые стереотипы, выражающие его отношение к миру. Его набор слов может подсказать нам, каким способом он обрабатывает информацию (Упражнение «Речевые стереотипы модальности») (Приложение 2). Таким образом, изучая слова – особенно глаголы, прилагательные и наречия, - обычно употребляемые индивидом, мы можем вычислить его личный «язык чувств» (Приложение 3).

Как было сказано ранее, определить ведущую модальность можно по внешним (поведенческим) признакам. (Работа родителей с таблицей «Поведенческие индикаторы определения модальности учащегося») (Приложение 4).

### **4. Блиц-тест для определения способа познания ребенка**

В качестве «домашнего» задания вам был предложен блиц-тест для определения способа познания (ведущей модальности) вашего ребенка (Приложение 5). Способ познания, набравший большее количество баллов является для вашего ребенка ведущим. (Ведущий предлагает родителям сравнить результаты

блиц-теста с результатами определения модальности ребенка по внешним (поведенческим) признакам).

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Заключительное слово**

Важнейшей психологической предпосылкой эффективного обучения ребенка и общения с ним является выделение его ведущей модальности и опора на нее в процессе непосредственного контакта. Чем выше способность ребенка обращаться ко всем каналам восприятия и переработке информации, тем лучше он способен учиться и общаться.

Зная свою ведущую модальность (способ познания) и ребенка вы можете целенаправленно заниматься с ним, подбирая специальные программы и пособия, игровые материалы, мероприятия с учетом возраста ребенка, прививать ему навыки, которые понадобятся ему в дальнейшем.

Приоритет того или иного способа познания не зависит от возраста. Свойственный вашему ребенку способ познания останется доминирующим на протяжении всей его жизни, однако, в ваших силах не только укрепить врожденные качества, но и развивать новые.

**2) Выдача памятки для родителей «Если ваш ребенок... («Зритель», «Слушатель», «Деятель»)» (Приложение 6).**

### **Литература**

1. Гриндер М. Исправление школьного конвейера. Нейролингвистическое программирование в педагогике. /Перевод Р. Сапожникова. - Нью-Йорк, 1991.- 38 с.
2. Драпак Е.В. НЛП в образовании: Учеб. пособие. Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2002. – 100 с.
3. Завьялова Ж. Б., Фарба Е.О., Каденильяс-Нечаева Е., Авдюнина М.Н. Энергия бизнес-тренинга. Путеводитель по разминкам: Пособие для практикующего бизнес-тренера. – СПб, Речь, 2008. – 159 с.
4. Ледяева Е.В. Интеграция индивидуального и дифференцированного подходов в современном образовательном процессе в контексте межполушарной асимметрии у детей. // Образование и саморазвитие. 2010. - № 6. – С. 171-175.
5. Макдональд В. Руководство по субмодальностям. – Воронеж, НПО «МОД-ЭК», 1994. – 89 с.
6. Марютина Т.И., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию.- М., Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1997. – 161 с.
7. Никифорова О.А. Психофизиологические особенности леворуких учащихся / О.А. Никифорова, В.И. Навалихина // Завуч. 2006. – № 1. – С. 125–128.
8. Николаева Е.И. Мозги набекрень (школа и функциональная асимметрия мозга) / Е.И. Николаева, Н.В. Гладких. // ЭКО. Экономика и организация промышленного производства. 2003. - № 10. – С. 183-192.

**Тест «Аудиал, визуал, кинестетик»  
(С. Ефремцев)**

**Инструкция:**

Отвечайте на вопросы «согласен» или «не согласен» на следующие вопросы:

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Обожаю ходить в сауну.
5. В автомашине для меня важен цвет.
6. Узнаю по шагам кто вошел в комнату.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Много времени посвящаю своему внешнему виду.
9. Люблю принимать массаж.
10. Когда есть свободное время, люблю рассматривать людей.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя костюм/платье в витрине, знаю, что мне будет в нем хорошо.
13. Когда слышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Часто читаю во время еды.
15. Очень часто разговариваю по телефону.
16. Склонен к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После неудачного дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко отдаю деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю сам с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое говорит мне о человеке.
27. Очень часто оцениваю людей по манере одеваться.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель – это для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобные туфли.
31. Очень люблю ходить в кино.
32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через годы.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонту.
34. Умею слушать собеседника.
35. Люблю танцевать, а в свободное время заниматься спортом ли гимнастикой.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядка.



41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в комнате зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это захватывающее дело.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

### Ключ к тесту:

Тип А (видеть)	1 5 8 10 12 14 19 21 23 27 31 32 39 40 42 45
Тип В (ощущать)	3 4 9 11 16 18 22 25 28 29 30 35 38 41 44 47
Тип С (слышать)	2 6 7 13 15 17 20 24 26 33 34 36 37 43 46 48

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

### Интерпретация результатов:

Подсчитайте количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов «да» («+»). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

## Приложение 2

### Упражнение «Речевые стереотипы модальности»

*Цель:* Определить доминирующий тип модальности.

*Ход упражнения:* Ведущий называет предложения, в которых используются слова (речевые стереотипы), свойственные представителям разных модальностей.

1. Эта поездка вызывает у меня приятное **ощущение**. (К)
2. Что ж, по крайней мере, идея **ясна**. (З)
3. **Посмотри** в газете, в какой кинотеатр можно сходить. (З)
4. Это очень **неопределенно**, я бы хотел **перейти** на более **твердую** почву. (К)
5. Я все это уже **слышал**, но **звучит** это как-то неубедительно. (С)
6. Я бы хотел, чтоб мой начальник не **сидел** у меня на шее. (К)
7. Она всегда **благоухает** как роза. (К)
8. Эта идея очень **туманна**. (В)
9. Это **созвучно** нашим намерениям (А)
10. Думаю, вы взяли неверный **тон** (А)
11. Что касается вашей идеи, пока картина **не ясна**. (В)

## Примеры сенсорноопределенных слов и выражений

### **ВИЗУАЛЬНЫЕ**

Смотреть, картина, фокус, воображение, прозрение, сцена, слепой, визуализировать, перспектива, блестеть, отражать, прояснять, рассматривать, глаз, фокусировать, предвидеть, иллюзия, иллюстрировать, замечать, вид, взгляд, точка зрения, показывать, появиться, анонс, видеть, обзор, обозрение, зрение, зрелище, наблюдать, неясный, темный.

### **АУДИАЛЬНЫЕ**

Говорить, акцентировать, рифма, громкий, тон, резонировать, звук, монотонный, глухой, звонок, спрашивать, ударение, внятный, слышать, дискуссия, заявлять, делать замечание, слушать, звенеть, замолчать, неразговорчивый, вокальный, звучать, голос, говорит, тишина, диссонанс, созвучный, гармоничный, пронзительный, тихий, немой.

### **КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ**

Хватать, вручать, контактировать, толкать, тереть, жесткий, теплый, холодный, шершавый, взяться, сдавить, сжать, напрячься, осязаемый, осязаемый, напряжение, твердый, мягкий, нежный, зажимать, держать, задевать, сносить, тяжелый, гладкий.

### **НЕЙТРАЛЬНЫЕ**

Решать, думать, помнить, знать, медитировать, понимать, намереваться, осознавать, оценивать, решать, учить, мотивировать, изменять, сознательный, относиться.

### **ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ**

Душистый, ароматный, дымный, спертый, свежий, благоухающий, вонючий.

### **ВКУСОВЫЕ**

Кислый, соленый, сладкий, вкусный, сочный, привкус, горький.

### **ВИЗУАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

Я вижу, что вы имеете в виду. Я внимательно рассматриваю эту идею. Мы смотрим глаза в глаза. Я имею смутное представление. У него слепое пятно. Покажите мне, что вы имеете в виду. Вы посмотрите на это и рассмеетесь. Это прольет немного света на существо вопроса.

### **АУДИАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

На той же длине волны. Жить в гармонии. Говорить на тарабарском языке. Пропускать мимо ушей. Звонить в колокол. Задавать тон. Слово за слово. Невслыханный. Ясно выраженный. Давать аудиенцию. Держать язык за зубами. Манера говорить громко и отчетливо.

### **КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

Я связался с вами. Я ухватил эту идею. Задержаться на секунду. Я своей печенькой чувствую это. Человек с холодным сердцем. Хладнокровный человек. Толстокожий. Руки чешутся. Пальцем не тронуть. Палец о палец не ударил.

## ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ И ВКУСОВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Чуть недоброе. Горькая пилюля. Вкус к хорошей жизни. Сладкий человек. Кислая мина.

Приложение 4

### Поведенческие индикаторы определения модальности учащегося (по Свассинг и Барб)

Таблица 1

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Организован	Разговаривает сам с собой	Отвечает на физическое вознаграждение
Опрятный и дисциплинированный	Легко отвлекается	Стоит близко, касается людей
Наблюдателен	Шевелит губами, проговаривает слова при чтении	Ориентирован физически
Спокойный (не шумный)	Легко повторяет услышанное	Обилие движений
Ориентирован на внешний вид	Более предпочитает счет и письмо	Богатые физические реакции
Более осмотрительный	Легко осваивает языки	Ранее физическое развитие
Хороший рассказчик	Говорит ритмически	Обучается, делая
Запоминает картинками	Обучается, слушая	Запоминает, гуляя
С трудом запоминает словесные инструкции пальцами	Любит музыку	При чтении водит пальцами
Меньше отвлекается на шум	Может имитировать тон, высоту голоса	Много жестикулирует
Помнит то, что видел	Помнит то, что обсуждал	Помнит общее впечатление
Испытывает замешательство, читая слова, которые раньше не видел	Самый разговорчивый, любит дискуссии, рассказывает все последовательно	Лаконичен, тактичен, использует активные движения
При разговоре подбородок вверх, голос высокий	Внимание к интонации голоса	Подбородок вниз, голос низкий
В чтении силен, успешен, скор	Хорошо читает новые слова	Любит книги, ориентирован на сюжет
Живая, образная речь	Слышит звуки, голоса	-----
Сильная интуиция, богатая фантазия		Не умеет фантазировать, слаб в деталях

**Блиц-тест для определения способа познания  
(модальности) ребенка**

**Инструкция:** Посмотрите, какое из приведенных ниже утверждений больше всего относится к вашему ребенку. Потом ознакомьтесь с содержанием каждой из колонок в отдельности и сравните результаты между собой. Скорее всего, правильные ответы будут сосредоточены в одной или двух колонках. Это и будет четким указанием на то, каким способом познания пользуется ваш ребенок.

**1. Общение. Когда моему ребенку хочется выразить свои мысли...**

Он говорит короткими и не совсем правильными фразами. В классе он редко вызывается отвечать сам. Его словарный запас не превышает среднего уровня для его возраста. Он предпочитает непосредственное общение.	<b>Зритель</b>
Он говорит длинными и сложными предложениями. В классе он часто вызывается отвечать сам. У него обширный словарный запас. Он любит поболтать по телефону.	<b>Слушатель</b>
Он говорит короткими фразами и неправильно произносит отдельные слова. В классе он ведет себя тихо, а на игровой площадке - шумно. Его словарный запас довольно мал. Он старается как можно меньше пользоваться телефоном.	<b>Деятель</b>

**2. Любимые занятия. В свободное время ребенок...**

Большую часть времени он проводит за компьютером. Он прекрасно играет в видео-игры. Он легко складывает головоломки. Ему нравятся настольные игры, и он строго придерживается их правил.	<b>Зритель</b>
Он читает книги из своей любимой серии, которые берет в библиотеке. Он поет песни и читает наизусть диалоги из любимых видеофильмов. Он часто выступает в роли организатора на каких-либо школьных мероприятиях. В играх он всегда бывает заводилой.	<b>Слушатель</b>
Ему нравится смотреть спортивные соревнования, например, футбольные матчи или родео. Он прекрасно играет в футбол. Он может изобразить сцену из какой-нибудь пьесы, однако ему никогда не удастся запомнить слова актеров. Ему больше нравится играть на улице чем дома. Он часто теряет части настольных игр.	<b>Деятель</b>

### **3. Микро-моторика. Когда мой ребенок работает руками...**

Его творческие работы отличаются красотой. Его школьные письменные задания отличаются аккуратностью.	<b>Зритель</b>
Он терпимо относится к урокам творчества. Однако из года в год может выполнять одну и ту же работу. Его письменные работы приемлемы, но не слишком аккуратны.	<b>Слушатель</b>
Ему нравится работать руками на творческих занятиях, однако он небрежно, пользуется материалами. Он сбивается со строки и пишет на полях. Колонки цифр у него часто получаются неровными.	<b>Деятель</b>

### **4. Макро-моторика. Когда мой ребенок проявляет двигательную активность...**

Он отлично играет в игры, требующие высокой визуально-тактильной координации, например, точно набрасывает на шест подковы и играет в бадминтон. Он предпочитает неконтактные виды спорта, такие как бег и туризм.	<b>Зритель</b>
Необходимо немало стимулов, чтобы заставить его принять участие в игре. Он предпочитает подвижные игры, включающие в себя элементы речи, например, игры со скакалкой.	<b>Слушатель</b>
Он ловок, у него хорошо развита координация движений. Он преуспевает в занятиях, связанных с макро-моторикой. В играх он обычно выступает в роли лидера или капитана команды.	<b>Деятель</b>

### **5. Навыки общения. Когда мой ребенок встречается с другими детьми...**

Он держится особняком в компании сверстников. Индивидуальные занятия нравятся ему больше, чем групповые.	<b>Зритель</b>
Он общителен, любит поговорить со сверстниками. Он предпочитает работать в группе, а не выполнять индивидуальные задания.	<b>Слушатель</b>
Он тянется к детям, которым нравятся шумные активные игры. Он плохо справляется как с групповыми, так и с индивидуальными заданиями. Ему часто требуется помощь учителя.	<b>Деятель</b>

### **6. Эмоции. Когда речь заходит о чувствах моего ребенка...**

Он неохотно выражает эмоции. Эмоциональные сцены вызывают у него чувство неудобства.	<b>Зритель</b>
--	----------------

Он легко говорит о своих чувствах. Он относится к чувствам друзей с пониманием и состраданием.	<b>Деятель</b>
Он выражает чувства с помощью неречевых средств: кричит, обнимается, прыгает, топает ногами. У него легко портится настроение, он проявляет нетерпение и быстро выходит из себя.	<b>Слушатель</b>

### **7. Память. Когда мой ребенок учится...**

Он пишет и рисует, чтобы облегчить процесс запоминания, у него обширный запас зрительных образов.	<b>Зритель</b>
Он читает вслух, чтобы облегчить процесс запоминания, у него обширный запас слуховых образов.	<b>Слушатель</b>
Он с трудом запоминает то, что слышит и видит. Он запоминает действие и движения.	<b>Деятель</b>

### **8. В школе. Когда мой ребенок находится в классе...**

На его столе всегда образцовый порядок. Он осознанно выполняет правила школьного распорядка. Он аккуратно одевается, тщательно продумывает все детали костюма. Он преуспевает в математике и орфографии.	<b>Зритель</b>
Он довольно организованный ребенок. Ему не всегда легко удается запомнить и передать какое-нибудь сообщение. Ему нравится одеваться так, что одни детали костюма не всегда сочетаются с другими. Он преуспевает в общественных дисциплинах и чтении.	<b>Слушатель</b>
Его рабочее место часто находится в беспорядке. Он часто встает и выходит из класса во время занятий. Его одежда часто бывает мятой и перепачканной. Ему нравится выполнять практические научные задания. Возможно, ему необходима дополнительная помощь по чтению и математике.	<b>Деятель</b>

*Приложение 6*

#### **Памятка для родителей «Если ваш ребенок...» «Зритель» (визуальная модальность)**

Восприятие визуалом учебного материала становится продуктивнее, если он видит одновременно с объяснением материала графики, таблицы, рисунки, схемы, иллюстрации, фотографии или фильмы. Он быстрее и качественнее запоминает то, что видел. Поговорка о том, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, именно про него. Отличительной чертой визуала является устойчивость произвольного внимания, неотвлекаемость на внешние шумовые раз-

дражители. У таких детей очень хорошо развито образное мышление. Они легче запоминают и работают с понятиями, оставившими реальный образ в их памяти. Прекрасно работают со схемами и моделями. Для визуалов очень важно наличие дидактических раздаточных материалов, причем эстетика оформления играет немалую роль.

#### **«Слушатель» (аудиальная модальность)**

Аудиал хорошо воспринимает информацию, слушая ее. Причем новый материал желательно рассказывать не монотонным, а выразительным голосом, интонациями выделяя важные моменты. Аудиал легко отвлекается на посторонние звуки. На уроках и дома для таких учащихся нужны звуковое сопровождение и диалог. Не стоит запрещать им проговаривать свои действия, они часто этим пользуются при решении особенно сложных заданий или вычислений.

Для запоминания аудиалам надо произнести новый материал вслух, обсудить его. Распечатанный материал аудиалы воспринимают плохо. Для таких учащихся лучше, например, подготовить аудиозапись или сопроводить видеоряд звуком.

#### **«Деятель» (кинестетическая модальность)**

У кинестетика главный инструмент восприятия - тело, а главный способ восприятия - движение, действие. Чтобы понять новое, им надо сделать, повторить действие руками. Если это справочная информация, то для запоминания кинестетику надо записать ее собственноручно. Таким детям можно предложить составить конспект, выписать новые понятия, определения

Если это порядок действий, то их надо делать по мере поступления. Для таких учеников важно наличие конкретных шагов. Для них «просто рассказ» лишен смысла. Им можно предложить задания на исследование, на нахождение нескольких способов решения или задания с четкими инструкциями по их выполнению. Ребенку-кинестетику сложно долго слушать и только смотреть. Как правило, он начинает повторять действия других.

### **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА. РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА»**

*(для родителей учащихся 6-7 классов)*

#### **Цели:**

1. Расширить психолого-педагогические знания родителей по проблеме использования внутренних ресурсов личности для сохранения и поддержания психологического здоровья ребенка.
2. Способствовать формированию адаптивных копинг-стратегий поведения ребенка за счет саморегуляции когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер.

#### **Задачи:**

1. Ознакомить с понятием «внутренние ресурсы личности»; «психологическое здоровье», критериями психологического здоровья.

2. Ознакомить с понятием «копинг»; «адаптивный копинг», компонентами копинга.
3. Показать взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий человека.
4. Развивать навыки аутопсиходиагностики копинг-стратегий поведения.
5. Рассмотреть отличительные особенности адаптивности-дезадаптивности личности в стрессовых ситуациях.
6. Сформировать представление о сущности саногенного и патогенного мышления, их признаках.
7. Охарактеризовать способы саморегуляции эмоций.
8. Упражнять в развитии навыков когнитивной переинтерпретации проблемы, саногенного мышления, вербализации чувств, перестройки поведения и коррекции стратегий и планов.

**Продолжительность занятия:** 50 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение; доска, проектор, ручки

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Психологическое здоровье подростка. Роль родителей в сохранении и укреплении психологического здоровья подростка»

**Раздаточный материал:**

- бланк методики «Диагностика копинг-стратегий» (с интерпретацией) (Э. Хейм, в адаптации Л.И. Вассермана);
- бланки к упражнению «Знатоки эмоций»,
- листы формата А4

#### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Психологическое здоровье: понятие, критерии, взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий человека. Компоненты копинга.
		2. Аутопсиходиагностика родителей: Методика копинг-стратегии Э. Хейм (адапт. Л.И. Вассерман).
		3. Адаптивность-дезадаптивность личности в стрессовых ситуациях



		<p>4. Когнитивное преодоление (позитивное мышление):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение «Самая оптимистичная команда»;</li> <li>• упражнение «Совладание»</li> </ul>
		<p>5. Эмоциональное преодоление (регуляция эмоций):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение «Знатоки эмоций» (приемы выражения чувств);</li> <li>• дыхательные техники саморегуляции;</li> <li>• использование образов для саморегуляции</li> </ul>
		<p>6. Поведенческое преодоление (изменение модели поведения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение «Поиск позитивного»</li> </ul>
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	Заключительное слово

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

##### Вступительное слово

Трудно найти человека, который никогда не испытывал психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненные трудности. Как мы, взрослые, преодолеваем жизненные трудности, какие для этого используем стратегии – все это является примером для подражания нашим детям. Какие способы реагирования в сложных жизненных ситуациях используем мы - родители, такие способы будет использовать и наш ребенок. Помогать ребенку быть психологически здоровым, быть уверенным в себе, понимать себя и других, свое отношение к людям и жизни как таковой может только родитель с развитой аутопсихологической культурой (понимание и принятие себя), с культурой «Я-родитель». Главное условие сохранения здоровья – активная деятельность самого человека по устранению неблагополучия, неудовлетворенности, недостигнутых желаний. Здесь основополагающую роль играет использование человеком своих внутренних ресурсов (Приложение 1). Задача родителей – помочь всем членам семьи, в том числе и себе, реализовать внутренние ресурсы для жизни в мире, где есть риск, возможность выбора, а, следовательно, и ответственность. Сегодня мы поднимемся по «ступеням», ведущим к психологическому здоровью.

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

### **1. Психологическое здоровье: понятие, критерии, взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий человека. Компоненты копинга**

*Психологическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармоничное развитие (О. Хухлаева).* В качестве главных критериев психологического здоровья ею выделены: позитивное самоощущение, позитивное восприятие окружающего мира; высокий уровень развития рефлексии; наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности; успешное прохождение возрастных кризисов; адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Наше психологическое здоровье зависит от того, как слаженно взаимодействуют в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегии человека, которые являются одним из элементов внутренних ресурсов личности. Термин «копинг» происходит от англ. «соре» - справляться, бороться, преодолевать. В русскоязычной литературе термин «копинг» переводится как «преодолевающее поведение». Копинг (совладающее поведение) – это выработка поведения, имеющего целью уменьшение или исключение психологического дистресса или обстоятельств, вызывающего стресс. Копинг включает следующие компоненты (Приложение 2).

#### ***Когнитивное преодоление***

Использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления.

Когнитивные последствия стресса - нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

#### ***Эмоциональное преодоление***

Осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

#### ***Поведенческое (деятельностное) преодоление***

Перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции - агрессия, бегство, дезорганизация.

(Родителям предлагается провести аутопсихологическую диагностику копинг-стратегий).

### **2. Аутопсиходиагностика родителей: Методика копинг-стратегий Э. Хейма**

Данная методика позволяет выявить копинг-стратегии человека: адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные (Приложение 3). (Ведущий поясняет результаты диагностики).

### 3. Адаптивность-дезадаптивность личности в стрессовых ситуациях

**Адаптивный копинг** – это использование конструктивных стратегий, приводящих в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс, поэтому наш дальнейший разговор будет именно о них.

**Психическая ригидность** (склонность к широкому спектру фиксированных форм поведения и неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания и т.п.) затрудняет процесс адаптации человека к новым, изменившимся условиям.

Использование адаптивных копинг-стратегий, их согласованность позволяет успешнее справиться с жизненными обстоятельствами: быстрее и с наименьшими потерями для своего здоровья преодолеть их (Приложение 4). (Здесь можно привести цитату Леонардо да Винчи): «Надобно понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие стихий его поддерживает, а их раздор его разрушает и губит».

Рассмотрим на практических примерах каждый из компонентов копинга.

### 4. Когнитивное преодоление: позитивное (саногенное мышление)

Как было сказано ранее, одним из компонентов копинга является когнитивное преодоление. Склонность мыслить позитивно является важным ресурсом стрессоустойчивости. Мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания, и соответственно, предотвращает заболевания, называется *саногенным мышлением* (мышление, порождающее здоровье, «чистота» мышления). Ключевой характеристикой позитивного мышления является концентрация на преимуществах, возможностях ситуации, поиск позитива.

Обыденное мышление, находящееся во власти привычного и автоматизмов, программируемых требованиями культуры, называется *патогенным мышлением* (т.е. мышлением, порождающим болезнь). Патогенное мышление заостряет наше внимание на изъянах, рисках ситуации, представляя все черными красками. Патогенное мышление умножает страдание человека, так как с помощью своего мышления человек воспроизводит ситуацию стресса бесчисленное множество раз, вводит себя в состояние хронического стресса, разрушающего организм. Ни одно переживание не проходит бесследно.

Для удобства сравнения этих двух видов мышления обратимся к табл. 1.

Таблица 1

#### Признаки и последствия саногенного и патогенного мышления

Патогенное мышление	Саногенное мышление
Поиск негатива (недостатков, рисков)	Поиск позитива (преимуществ, возможностей)
Мышление на «автопилоте»	Сознательное управление мыслью
Ригидность, стереотипность мышления	Гибкость, оригинальность мысли
Зависимость от негативных эмоций	Контроль над негативными эмоциями

Эскалация стресса	Минимизация стресса
Ощущение себя жертвой обстоятельств	Ощущение себя хозяином своей жизни
Конфликты и разрушение отношений	Гармонизация отношений с людьми
Ощущение тупика	Видение перспектив
Финансовые проблемы	Рост благосостояния
Неудовлетворенность жизнью	Удовлетворенность жизнью
Усиление патологии. Появление новых болезней.	Оздоровление организма

Светлые, позитивные мысли порождают хорошее, оптимистичное настроение. На уровне мозга этот процесс поддерживается выработкой особых химических веществ - эндорфинов. Эндорфины вырабатываются автоматически, если мы чему-то радуемся, находимся в радостном ожидании, переживаем приятное волнение и т.п. И хотя эти вещества не могут продуцироваться непрерывно, мы можем повлиять на этот процесс, посмотрев на ситуацию с улыбкой. (Ведущий предлагает обратиться к практическим упражнениям).

### **Упражнение «Самая оптимистичная команда»**

*Цель:* развивать навыки позитивного мышления.

*Ход упражнения:* Участники делятся на две команды. Ведущий объявляет какую-либо проблемную ситуацию. Участники, посоветовавшись в течение одной минуты, должны найти в названной ситуации как можно больше плюсов. В каждом раунде выигрывает одно очко та команда, которая назвала «плюс» последней. Игра продолжается до пяти раундов. Побеждает та команда, которая наберет больше очков. Это упражнение, благодаря соревновательному мотиву, хорошо «будит» группу.

\* Примечание: Для упражнения лучше подобрать ситуации легкие и комичные. Например:

1. Вы хотели прогуляться на свежем воздухе, а тут начался дождь.
2. Вы купили в магазине литр молока, которое оказалось несвежим.
3. Ваш кот-озорник разбил любимую вазу для цветов вашей дочери.
4. Вместо сахара вы добавили в тесто для блинов соль.
5. Ваш ребенок ужасный спорщик.

### **Упражнение «Совладание»**

*Цель:* развивать навыки когнитивной переинтерпретации проблемы

*Раздаточный материал:* листы формата А4, ручки

Ход упражнения приведен в Приложении 5.

## **5. Эмоциональное преодоление (регуляция эмоций)**

Следующий компонент копинга – эмоциональное преодоление.

Эмоции – это реакция на окружающую действительность; они влияют на работоспособность и здоровье человека. Систематически повторяющиеся отри-

цательные эмоции (гнев, злость, ревность, неудовлетворенность собой и т.д.) неблагоприятно сказываются на организме. Как защитить организм от чрезмерных напряжений, губительных для здоровья? Здесь много зависит от человека. Каждый может и должен приложить определенные усилия для своего оздоровления и сохранения здоровья. И здесь большая роль принадлежит приемам саморегуляции эмоций, самовнушения, волевого усилия над собой.

*Регуляция эмоций* – это осознание человеком своих эмоциональных переживаний, биологически и социально целесообразное их использование для достижения цели и удовлетворения потребности. Принятие своих переживаний составляет значимый ресурс саморегуляции человека. Чем больше человек принимает свои чувства, учится не бояться и понимать их, тем легче проходит его психосоциальная адаптация, тем лучше будет его психическое здоровье, ведь эмоции – основной энергетический ресурс

Человек не всегда может «обнародовать» многие чувства. Мы не только стесняемся выразить страх или гнев, но часто и любовь. Поэтому, с одной стороны, человеку важно учиться делать это в соответствии со своей внутренней экологией (учась говорить о своих чувствах, формулировать свое отношение в «Я-высказываниях»). А с другой – необходимо учиться работать с чувствами тогда, когда скопилось много деструктивных переживаний, прощать или, если сделать это трудно, овладевать приемами символического выражения чувств (написать рассказ об обидчике, нарисовать его портрет, побить куклу, похожую на обидчика и т.п.)

### **Упражнение «Знатоки эмоций»**

*Цель:* упражнять в осознании эмоций, их адекватном назывании, расширять эмоциональный тезаурус (приемы выражения чувств)

*Раздаточный материал:* листы формата А4, ручки

Ход упражнения приведен в Приложении 6.

Итак, вербализация эмоций – это проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой. Будучи выраженным в слове и оказавшись объектом наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать. Проговаривание эмоций содействует ослаблению аффектного пресса на процесс осмысления актуально существующей проблемы и освобождению мыслительных процессов, направленных на поиск способов ее решения.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др. Частные способы регуляции эмоционального состояния в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных К. Изардом:

**1) Посредством другой эмоции.** Первый способ регуляции предполагает *сознательные усилия*, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Отключение

(отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств.

**2) Когнитивная регуляция.** Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это *переключение* сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности.

**3) Моторная регуляция.** Третий способ предполагает *использование физической активности* как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения (длительная прогулка, танцы, занятие какой-нибудь полезной физической работой и т. д.).

Рассмотрим некоторые способы саморегуляции эмоций - способы, связанные с управлением дыханием (дыхательные техники), и способы, связанные с использованием образов (Приложение 7).

## **6. Поведенческое преодоление**

**Упражнение «Поиск позитивного»** (Приложение 8).

*Цель:* развитие позитивного мышления, то есть умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

*Материалы:* Плакаты на доске либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления, схема возможного выбора. (Данное упражнение можно использовать как частично, так и целиком в зависимости от временного ресурса).

Таким образом, мы рассмотрели некоторые приемы, способствующие адаптивности личности к сложной жизненной ситуации. Использование адаптивных копинг-стратегий в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах способствует снижению или исключению психологического дистресса или обстоятельств, вызывающего стресс, а это - шаг к здоровью!

## **III. Заключительная часть**

### **Заключительное слово**

Никому не дано пройти по жизни без огорчений и поражений, без несчастья и горя. Они такой же естественный компонент жизни, как радость и печаль.

Подростковый период является сензитивным для формирования копинг-стиля. Оказавшись в трудной жизненной ситуации подросток ищет поддержки родителей, идентифицируется с ними, имитируя их способы поведения. Родители – модели совладания с трудными жизненными ситуациями.

Наша задача как родителей – учить и помогать ребенку быть психологически здоровым, быть примером для него. Знание и практическое использование адаптивных копинг-стратегий, приемов саморегуляции поможет осуществить оптимальную координацию эмоций и поведения, развивает конструктивную активность в окружающем социуме, что в целом, способствует сохранению и укреплению психологического здоровья.

## Литература

1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб, Речь, 2008. – 336 с.
2. Кабиева М. Ж., Касен Г. А. Профилактика возникновения непродуктивных копинг-стратегий обучающихся как условие формирования психического здоровья молодежи// Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе: материалы междунар. студ. науч.- практ. конф. Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г. / отв. ред. Л. К. Тропина. - Екатеринбург, Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 438 с.
3. Касен Г.А., Кабиева М.Ж. Копинг-стратегии поведения подростков: практический аспект // Вестник КазНУ им. Аль-Фараби. 2015. – № 1. – С. 43-50.
4. Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. –№5 (16). – URL: <http://medpsy.ru>
5. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб, Речь, 2010. – 232 с.
6. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
7. Хухлаева О.В. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы // Школьный психолог. 2007. – № 14. – С. 2-44.

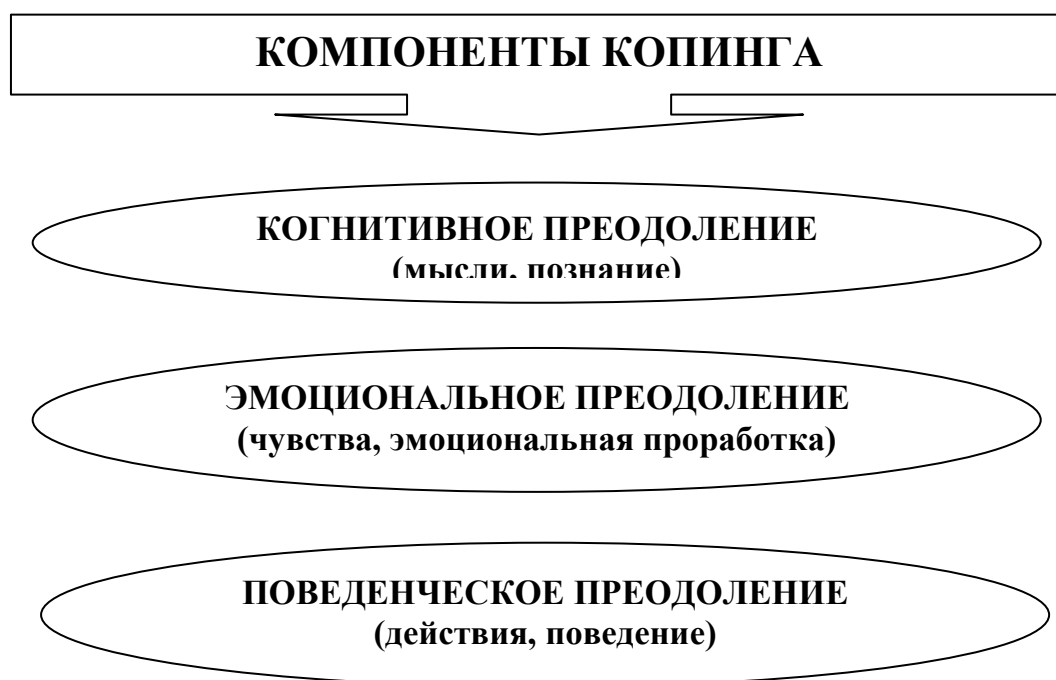
*Приложение 1*

### **ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

<b>Способности</b>
Способность обратиться за помощью и принять помощь
Навыки психической саморегуляции
Умение формировать сеть поддержки
Информационная активность
<b>Личностные установки на восприятие и использование психологической информации</b>
Психологическая компетентность
Психологические защиты
Тайм-менеджмент
<b>Поведенческие</b>
Поиск социальной поддержки
Копинг-стратегии
Ассертивное поведение
<b>Физические ресурсы</b>
Состояние здоровья
Забота о сохранении и укреплении здоровья

<b>Стиль жизни</b>
Наличие/отсутствие вредных привычек
Отдых, питание, сон
<b>Личностные</b>
Активная мотивация преодоления стресса
Интернальный локус контроля
Уверенность в себе
<b>Позитивное и рациональное мышление</b>
Эмоционально-волевые качества
Эмоциональный интеллект
Знания

*Приложение 2*



*Приложение 3*

**Методика копинг-стратегий (Э. Хейм)**

**Инструкция:**

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!



## **Варианты копинг-поведения:**

### ***А. Когнитивные копинг-стратегии***

- Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
- Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

### ***Б. Эмоциональные копинг-стратегии***

- Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
- Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
- Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

### ***В. Поведенческие копинг-стратегии***

- Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиться на своих неприятностях»
- Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

- Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).»
- Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
- Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

**Интерпретация результатов:**  
*Адаптивные, неадаптивные,  
относительно адаптивные копинг-стратегии*

**Условные обозначения:**

«+» - адаптивные копинг-стратегии;

«-» - неадаптивные копинг-стратегии;

«±» - относительно адаптивные копинг-стратегии

**А. Когнитивные копинг-стратегии:**

- Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (-)
- Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (-)
- Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (-)
- Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (+)
- Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (+)
- Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк» (±)
- Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (±)
- Растерянность – «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (-)
- Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (±)
- Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (+)

**Б. Эмоциональные копинг-стратегии:**

- Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (+)
- Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (±)
- Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе» (-)
- Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (+)

- Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (±)
- Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности» (-)
- Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (-)
- Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (-)

***V. Поведенческие копинг-стратегии:***

- Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (±)
- Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях» (+)
- Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях» (-)
- Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (±)
- Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.). (±)
- Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (-)
- Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (+)
- Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (+)

*Приложение 4*

**Адаптивность-дезадаптивность личности  
в стрессовых ситуациях**

<b>Адаптивность личности</b>	<b>Деадаптивность личности</b>
<p><b><i>Когнитивное преодоление</i></b> Понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления</p>	<p><b><i>Когнитивная ригидность</i></b> Трудность перестройки восприятия и мышления при получении новой и дополнительной информации</p>
<p><b><i>Эмоциональное преодоление</i></b> Осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний; овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств; контроль динамики переживания; устранение застреваний, неполного отреагирования и др.</p>	<p><b><i>Эмоциональная ригидность</i></b> Неспособность изменить эмоциональное восприятие изменяющихся объектов эмоций</p>
<p><b><i>Поведенческое преодоление</i></b> Перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности; активизация или дезактивация поведения или деятельности</p>	<p><b><i>Поведенческая ригидность</i></b> Неспособность изменить модель поведения в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения поведения</p>

### Упражнение «Совладение»

*Цель:* развитие навыков когнитивной переинтерпретации проблемы

*Инструкция:* Назовите и опишите свои затруднительные жизненные ситуации. Если практические действия в них невозможны, то можно заменить их словесными способами поведения. Проработайте каждую из названных проблем словесно с помощью следующих стратегий:

**«Сравнение, идущее вниз».** Сравните себя с другими людьми, находящимися в худшем положении относительно вас.

**«Использование контрафактов».** Придумайте альтернативный сценарий события, по которому ваше нынешнее положение будет восприниматься как относительно хорошее, так как могло бы быть хуже.

**«Сравнение, идущее вверх».** Вспомните о своих успехах в других областях.

**«Предвосхищение».** Представьте и опишите во всех подробностях будущие возможные проблемные ситуации - все более угрожающие сцены вплоть до самых страшных. Найдите и опишите способы их решения.

**«Изменение сознательного контекста».** Ответьте на вопросы «Для кого из других людей данное событие может быть положительным? Могу ли я пережить все это ради него?»

**«Изменение восприятия намерения».** Убедите себя в отсутствии у вашего оппонента злого умысла и найдите у него более одобряемые мотивы.

**«Справедливая плата».** Рассмотрите негативное событие как справедливую плату за то, что вы сделали или собираетесь сделать.

Приложение 6

### Упражнение «Знатоки эмоций» (приемы выражения своих чувств)

*Цель:* упражнять в осознании эмоций, их адекватном назывании, расширять эмоциональный тезаурус (приемы выражения чувств)

*Раздаточный материал:* листы формата А4, ручки

*Ход упражнения:* Участники делятся на 4 группы. Каждой группе дается карточка с названием приема выражения чувств и одним примером выражения чувства (группа 1. – название собственных чувств; группа 2. – употребление сравнений и метафор и т.д.). Каждая группа должна привести 5-6 примеров с указанным на карточке приемом выражения чувств. Время работы 5-7 минут. По окончании времени представитель группы называет свой эмоциональный тезаурус. Другие группы могут дополнить этот список. Выигрывает та группа, которая назовет как можно больше выражений эмоционального тезауруса.

### **Название собственных чувств**

1. Мне грустно.
2. У меня беспокойно на душе.
3. Я боюсь.
4. Я испытываю отвращение.
5. Мне весело.
6. Я чувствую себя спокойно и расслабленно.
7. Я злюсь

### **Употребление сравнений и метафор**

1. Чувствую себя так, словно выиграл в лотерею.
2. У меня такое ощущение, будто я обидел невинного ребенка.
3. Я чувствую себя как загнанная лошадь.
4. Жизнь для меня кончена.
5. У меня сердце горит огнем.
6. Я был на седьмом небе от счастья.

### **Описание своего физического состояния, возникшего под влиянием эмоциональных переживаний**

1. У меня сильнее забило сердце.
2. У меня сдавило горло и перехватило дыхание.
3. Когда назвали мое имя, у меня засосало под ложечкой.
4. Меня начинает тошнить от всех этих историй (разборок).
5. Когда я узнала, что ты натворил, у меня разболелась голова.
6. У меня остановилось сердце.

### **Обозначение возможных действий, к которым побуждает переживаемые чувства**

1. Мне хотелось бы тебя обнять и расцеловать.
2. Мне хотелось ее растерзать на части.
3. Как бы я хотел ударить тебя.
4. Мне хотелось танцевать и кричать во весь голос.
5. Я хотел бы подарить тебе самые лучшие цветы на свете.
6. Мне хотелось наложить на себя руки.
7. Я мечтаю скрыться с твоих глаз

## БАНК СПОСОБОВ СОВЛАДНИЯ (эмоциональная саморегуляция)

### Способы, связанные с управлением дыханием

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

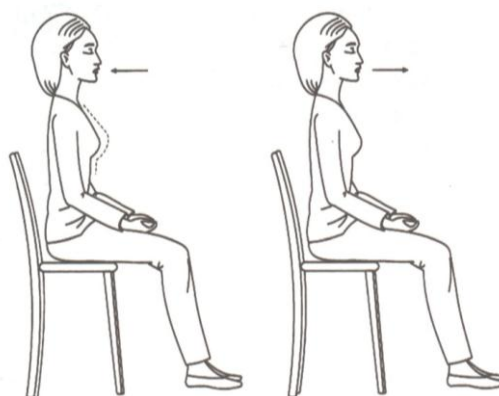
Главное преимущество дыхательных упражнений состоит в том, что выполнять их можно в любом месте: дома, на работе, в транспорте, на улице, в местах массового скопления людей и пр.

### Дыхательная техника «Океан»

*Цель:* успокоение, снятие напряжения и тревоги

*Инструкция:*

1. Сядьте удобно, чтобы ни одну часть вашего тела не пережимало, не сдавливало (снимите резинки с руки, часы, для женщин – тяжелые серьги, если есть).
2. Прислушайтесь к звуку своего дыхания. На что оно похоже? На шум моря или шепот ветра? Подумайте об этом.
3. Продолжайте наблюдать за дыханием. Прислушайтесь к его ритму и услышите успокаивающие, расслабляющие звуки океана.
4. Растворитесь в звуках своего дыхания, в его вдохах и выдохах.
5. Начните создавать собственное дыхание, размеренное и неторопливое. То дыхание, которое успокоит ваше тело, понизит пульс и нормализует давление. Дыхание, свободное от страха.

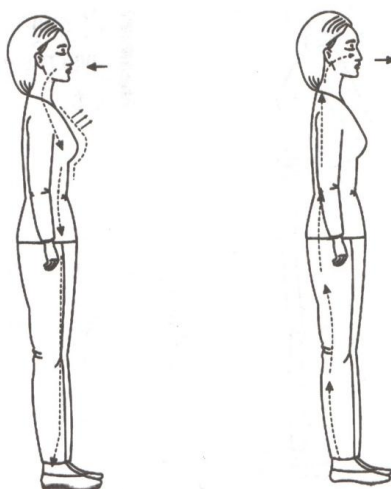


### Дыхательная техника «Восхождение»

Эта простейшая дыхательная техника поможет снять напряжение даже в самый, казалось бы, неподходящий момент: например, когда вы идете по улице или находитесь в окружении большого скопления людей, а сесть и успокоиться нет возможности.

*Инструкция:*

1. Остановитесь.
2. Глубоко вдохните. В момент вдоха ощутите прилив энергии в тело.
3. «Пронесите» эту энергию снизу вверх. Похоже на то, как корни деревьев берут воду из земли и как полезные элементы растекаются по всему дереву – от корней до макушки.
4. Выдохните энергию через нос.
5. Повторите 3-4 раза.

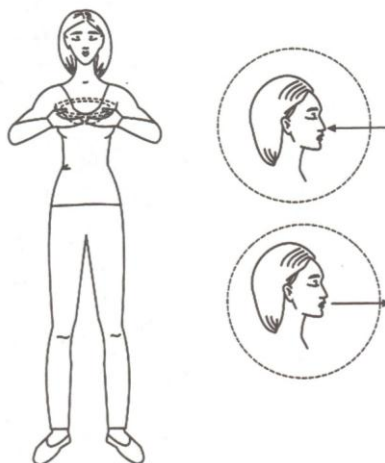


**Дыхательная техника «Остудите суп»**

*Цель:* расслабление, эмоциональное успокоение, концентрация на позитивном настрое

*Инструкция:*

1. Примите комфортную для вас позу (стоя или сидя).
2. Закройте глаза и представьте, что вы держите перед собой тарелку горячего супа.
3. Сделайте вдох через нос, а затем выдох через губы, сложенные трубочкой.
4. Делайте это неторопливо, как если бы вы остужали суп.
5. Выполняйте это упражнение, пока не почувствуете, что взяли себя в руки.

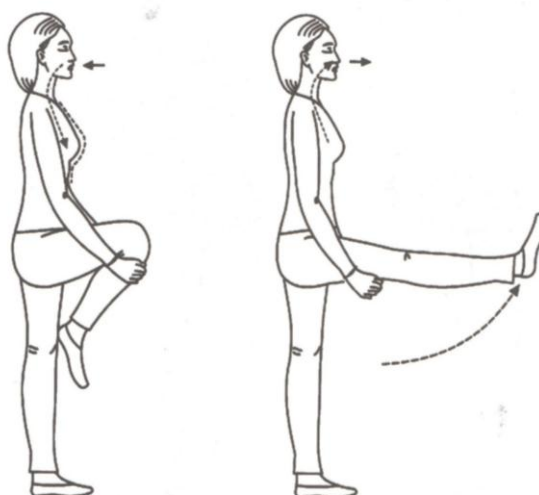


### Дыхательная техника «Ха-дыхание»

*Цель:* эмоциональное очищение, установление позитивного настроения

*Инструкция:*

1. Встаньте прямо и закройте глаза.
2. Ступни установите ровно, чтобы они полностью стояли на полу.
3. Подумайте, от чего бы вы хотели избавиться (страх, вина, обида, жалость, стыд и пр.).
4. Сделайте глубокий вдох, при этом поднимите правое колено и прижмите его к себе.
5. На выдохе разогните колено, как бы пиная невидимый мяч, одновременно издайте громкое «Ха!».
6. Представляйте, что в момент произнесения «Ха!» вы отпускаете чувство, от которого хотели избавиться.
7. Поставьте ногу на место.
8. Повторите это же упражнение с левой ногой.
9. Выполните упражнение 8-10 раз, и вы почувствуете, как с каждым «Ха!» вам становится гораздо легче.



### Дыхательная техника «Квадратное дыхание»

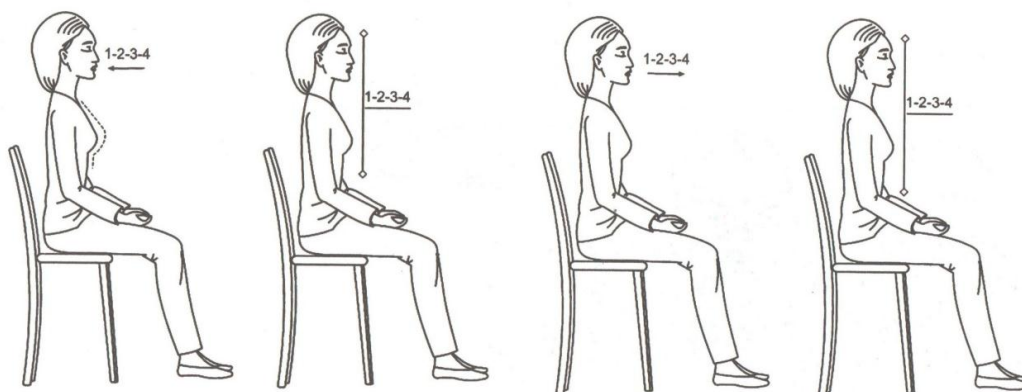
*Цель:* расслабиться, успокоиться, снять мандраж, волнение, приступ страха и панической атаки

*Инструкция:*

1. Примите удобную для вас позу (сидя или стоя).
2. Начинайте делать вдох, при этом считайте про себя: «Один, два, три, четыре».
3. Задержите воздух в себе, при этом одновременно считайте: «Один, два, три, четыре».
4. Начинайте делать выдох, при этом считайте про себя: «Один, два, три, четыре».
5. Снова задержите дыхание, при этом одновременно считайте: «Один, два, три, четыре». Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по продолжительности. Ритм, комфортный для большинства, - примерно 4-6 секунд.



6. Продолжайте дышать по этой схеме в момент, когда это необходимо.

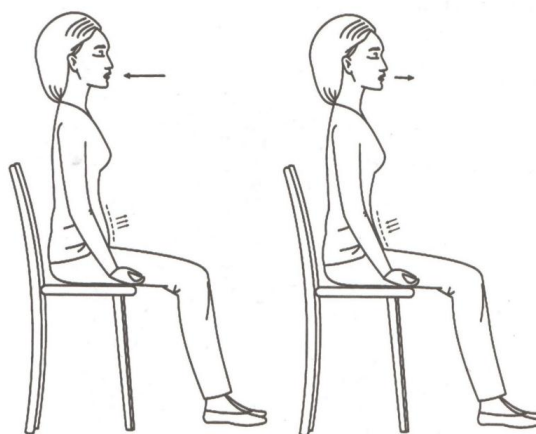


### Дыхательная техника «Капалабхати»

*Цель:* тонизация организма, улучшение общего эмоционального фона

*Инструкция:*

1. Примите удобную для вас позу (сидя, полулежа, поза лотоса).
2. Делайте глубокий и медленный вдох.
3. Затем мощный и быстрый выдох, при этом задействуя лишь нижнюю часть живота.
4. Тренируйтесь до тех пор, пока не получится выдыхать воздух лишь низом живота.
5. Когда поймете, что дышать таким способом стало комфортно, выполните это упражнение 8-10 раз с перерывами в одну-две секунды.



### Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

## Способ 1

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
  - 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
  - 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
  - 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

## Способ 2

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к реальности.

Приложение 8

### Упражнение «Поиск позитивного»



*Ведущий:*

«Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Если так, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Давайте посмотрим на схему (демонстрация схемы, пояснение по схеме).

Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые помогают не только увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти в ход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются «Формулы позитивного мышления».

**Формула № 1. «Театр в табакерке»**

Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как бы это выглядело? Опишите, что вы видите». Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущений бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

**Формула № 2. «Вторая сторона медали»**

«Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами: «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите поистине существенный позитив.

**Формула № 3. «Проблема как друг»**

«Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?» В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

**Формула № 4. «Совет другу»**

«Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?» Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, целиком. Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

**Формула № 5. «Незамеченный ресурс»**

«На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?» Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

**Формула № 6. «Маленькие кирпичики большой стены»**

«Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены». Активизируется возможность достижения цели.

**Формула № 7. «У камина»**

«Давай представим, что прошло какое-то время, и все, что происходит

сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой какие-то близкие люди, и ты рассказываешь историю о том, как однажды с тобой произошла одна история... Ты рассказываешь о событиях твоей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас». Когда мы думаем о прошлом, все проблемы видятся с расстояния и ясно виден выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение проблемы с большого по времени расстояния помогает найти решение, которое есть риск не заметить во время погружения в нее.

**Инструкция:**

«Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора. *(Раздает)*

Теперь один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в вашей жизни. И с помощью партнера и формул рассмотрите возможные выходы. Чем больше формул вы используете, тем лучше. Для этого у вас есть 20 минут. Потом по моему сигналу поменяетесь ролями».

**Обсуждение:** «Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?»

**Резюме ведущего:**

«Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь в использовании формул вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!»

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА В ПОМОЩЬ  
РОДИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ»  
(для родителей учащихся 7 классов)**

**Цель:** формирование практических умений по использованию достижений психологии цвета в учебной, личной, профессиональной деятельности, в сохранении и укреплении психологического здоровья.

**Задачи:**

1. Упражнять в определении цветопсихотипа по выбору четырех основных цветов М. Люшера (виртуальная цветовая аутопсиходиагностика).
2. Сформировать представление об особенностях цветового поведения разных цветовых психологических типов (цветовые психологические программы).
3. Охарактеризовать ведущие индивидуально-типологические особенности личности и их взаимосвязь с цветовыми предпочтениями.
4. Обсудить профорientационные аспекты цветовых предпочтений.
5. Ознакомить с методами и приемами восстановления эмоционально-энергетических ресурсов личности с помощью шедевров музыкального и изобразительного искусства.

**Продолжительность занятия:** 45 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки.

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Психология цвета в помощь субъектам образовательного процесса»;
- видеоролик «Музыкальный слайд-фильм «2-ой Концерт С. Рахманинов-И. Левитан» (В.М. Элькин);
- «цветовые» музыкальные классические произведения (фрагменты);
- «цветовые» пейзажные произведения (репродукции) (электронный или бумажный вариант).

**Раздаточный материал:**

- бланк для ответов (А5) для фиксирования ответов экспресс-диагностики

### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Виртуальная цветовая диагностика по 4-ем основным цветам М. Люшера. Программы цветового предпочтения. Цветовые типы поведения.
		2. Ведущие индивидуально-типологические особенности личности и цветовые предпочтения, их взаимосвязь.
		3. Профориентационные аспекты цветовых предпочтений.
		4. Цвет и психологическое здоровье: <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнение «Вернисаж»;</li><li>• упражнение «Музыкальная краска»;</li><li>• музыкальный слайд-фильм «2-ой Концерт С. Рахманинов-И. Левитан» (В.М. Элькин)</li></ul>
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки для родителей «Профессиональные аспекты цветовых предпочтений».

## Ход занятия

### I. Вводная часть

(Звучит музыка. Участники рассказываются за столами, в группы по 4-5 человек).

#### Вступительное слово

«Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными» (Аристотель).

Мы редко задумываемся над тем, какое значение в нашей жизни играет цвет. Почему мы так по-разному воспринимаем цвета, любим одни и терпеть не можем другие? Отчего мы так чувствительны к окружающей нас цветовой среде? Вопросы цвета и его влияния на человека издавна интересовали умы человечества: философы и физики, искусствоведы и этнологи, врачи и психологи занимаются ею в течение столетий, добывая знания частично на ощупь, интуитивно. История изучения цвета являет миру длинный список великих имен: Авиценна, Леонардо да Винчи, физики – И. Ньютон и Г. Гельмгольц, Д. Максвелл, поэт – И. В. Гете, ученые М.В. Ломоносов, И.В. Павлов, С.И. Вавилов, композиторы – Н.А. Римский-Корсаков и А.Н. Скрябин, положившие начало цветомузыке. И конечно, цветом занималось множество психологов и врачей, среди известнейших – М. Люшер и В.М. Бехтерев. Они и множество других, менее знаменитых, а то и вовсе безывестных служителей науки внесли свой вклад в ту алмазную россыпь знаний о цвете, которой мы сейчас обладаем.

Одно из важнейших возможных применений цвета – познание самого себя. Сегодня мы познакомимся с достижениями науки в области психологии цвета. Но для того, чтобы нас последующий разговор был предметным, я предлагаю вам пройти экспресс-диагностику.

## II. Основная часть: информационно-практический блок

(в сопровождении электронной презентации)

### 1. Виртуальная экспресс-диагностика по четырем основным цветам М. Люшера. Программы цветового предпочтения. Типы цветового поведения.

Наше психологическое состояние влияет на восприятие основных цветов. Интуитивный выбор цвета отражает не только наше психологическое состояние. Предпочтение цвета соответствует определенной психологической программе, которая состоит из установок, желаний, типа самовосприятия и восприятия мира, индивидуально-типологических особенностей, типа поведения.

Главный закон цветовой психологии гласит: если человек предпочитает цвет, то он «принимает» психологическую программу этого цвета. Отрицание цвета – отрицание программы. Существуют четыре психологические программы цветового предпочтения: *синий* – спокойствие, удовлетворенность; *зеленый* – воля преодоления, настойчивость; *красный* – энергичность, активность; *желтый* – надежда, оптимизм, стремление к общению. Предпочтение основного цвета выявляет эмоциональное состояние, а возможно – и тип человека. Характеристика цветовой программы очень точно отражена в подобранных «цвето-

вых» афоризмах В.М. Элькина, который много лет занимается изучением новых возможностей цветовой диагностики, психотерапией произведениями искусства:

- «Ключ к счастью – в спокойствии» (*синий цветovýбор*).
- «Там, где воля натянута, как тетива, там муравей одолевает льва (Мирза Абдулкарим Бедиль);
- «Будьте довольны своей судьбой, нельзя быть первым во всем» (Эзоп); «Ты будешь всегда проигрывать, если прекратишь попытки побеждать» (*красный цветovýбор*).
- «Смеющийся и через железо пройдет» (*желтый цветovýбор*).

Мы все носим в себе стереотипы и навыки поведения всех цветовых типов, однако и в жизни, и в произведениях искусства люди с исключительно гармоничным развитием всех цветовых типов встречаются редко. Под влиянием различных факторов окружающей среды (воспитание, влияние родителей и других авторитетных лиц, материальных и социальных условий и т.п.) человек чаще всего развивается весьма неравномерно. Чаще всего в поведении человека мы можем отметить сочетание двух наиболее выраженных цветовых типов. 6 цветовых сочетаний – это символы человеческих типов (см. Приложение 1).

Как было сказано ранее, предпочтение цвета соответствует определенной психологической программе, которая состоит из установок, желаний, типа самовосприятия и восприятия мира, типа поведения и др. Л.Н. Собчик были выявлены ведущие индивидуально-типологические особенности личности в соответствии с цветовыми предпочтениями (см. Приложение 2).

Мы видим, что ведущие индивидуально-типологические тенденции пронизывают все уровни целостной личности и проявляются на всех уровнях ее развития. Именно этим обусловлена индивидуальная избирательность человека в выборе профессиональной деятельности, сферы интересов, круга общения и вида социальной активности.

## **2. Профессиональные аспекты цветовых предпочтений**

Анализ практических исследований, касающихся цветового теста М. Люшера и сходных психодиагностических методик, позволил выявить определенные закономерности в выборе цвета респондентами и склонностью к той или иной деятельности, что имеет важное значение в профессиональном самоопределении личности, выборе досуговой деятельности. Так, например, Л.Н. Собчик были выделены профессиональные аспекты цветовых предпочтений (см. Приложение 3). Выбор профессии – это выбор будущей жизни. Выбор профессии молодыми людьми принадлежит к категории так называемых разовых решений, поэтому ошибки, совершаемые учащимися в профессиональном самоопределении, дорого обходятся как обществу, так и самим молодым людям. Знание и учет цветового типа поведения в выборе профессии поможет более точно определить вид профессиональной деятельности.

## **3. Цвет и психологическое здоровье**

Цветовое воздействие на организм давно известно психологам. Огромную помощь в оздоровлении, восстановлении эмоционально-энергетических ресурсов личности могут оказать шедевры живописи и музыки - рабочая/домашняя «изобразительная и музыкальная аптечка», которые желательно иметь и на работе, и дома, чтобы человек мог с ними общаться, и, конечно, же, приобщать к этому детей. И опять нам поможет ЦВЕТ. Великий живописец В. Ван Гог писал: «Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться». Шедевры живописи и музыки помогут снять стресс, достичь расслабления, восполнят энергией, гармонизируют чувства и отношения с людьми. Художники-живописцы издавна используют влияние цвета на эмоциональное настроение человека. Итак, я приглашаю Вас на вернисаж пейзажной живописи.

### **Вернисаж пейзажной живописи**

#### **Упражнение «Вернисаж» (автор Васильева Г.Д.)**

*Цель:* определение эмоционального состояния участников, цветовая психокоррекция.

*Материал:* репродукции картин пейзажной живописи русских и зарубежных художников (больше, чем количество участников).

*Ход упражнения:* Ведущий предлагает участникам выбрать из предложенных репродукций одну наиболее понравившуюся.

*Обсуждение:* Какие чувства вызывает картина? Есть ли на этой картине Вы? Где вы находитесь? Как бы вы назвали эту картину? и т.п. (Интерпретация и резюмирование ведущего по результатам рассказов участников).

*Интерпретация ведущего* (психологическое, «цветовое» содержание картин).

(После выполнения упражнения ведущий приглашает слушателей в музыкальную гостиную).

### **Музыкальная гостиная**

Чтение стихотворения «Музыка и душа» (см. Приложение 4). «Музыкальная «краска» - что это такое? Могут ли цвета соответствовать тому или иному звуку? И существует ли вообще подобное соответствие? Оказывается, существует! Немногие из нас обладают цветным слухом (синопсия), какой был у композиторов Н. А. Римского-Корсакова и А. Н. Скрябина, художника и композитора М. Черлениса и Б. В. Астафьева, композитора Ф. Листа и Р. Вагнера. Они воспринимали тональности (последовательность звуков, гамма) в определенном цвете, но по-разному соотносили цвет и звук.

(Ведущий предлагает прослушать «цветовые» музыкальные произведения – упражнение «Музыкальная краска»).

#### **Упражнение «Музыкальная краска» (автор Васильева Г.Д.)**

*Цель:* развитие творческого воображения, музыкальная цветовая психокоррекция, активизация работы правого полушария.

*Материал и оборудование:* «цветовые» музыкальные произведения (фрагменты).



*Ход упражнения:* Ведущий предлагает для прослушивания музыкальные произведения (5-6 фрагментов), а затем просит участников назвать, какого цвета, по их мнению, были предложенные произведения (см. Приложение 5).

*Обсуждение:* Какой фрагмент понравился больше всего? Какого цвета, на ваш взгляд, были прослушанные музыкальные произведения? Какие чувства вызвал тот или иной фрагмент музыкального произведения? Как вы сейчас можете охарактеризовать свое эмоциональное состояние? Какое эмоциональное состояние было до прослушивания, и какое сейчас?

*Интерпретация психолога* (психологическое, «цветовое» содержание фрагмента музыкального произведения).

В последние годы в отечественной и зарубежной психологии цвета возникла и развивается привлекательная идея цвето- и музыкально-звуко-терапии. Так, например, психотерапевт, музыкальный терапевт, музыкант В.М. Элькин создал серию слайд-фильмов, в которых присутствует классическая мелодия, в сочетании с замечательными образами. Данный синтез является очень *деликатным, максимально безопасным и результативным способом восстановления сил*. Эти фильмы, аккумулируя светлые, позитивные эмоции, способствуют гармонизации человека. (Демонстрация музыкального слайд-фильма «2-ой концерт С. Рахманинова-И. Левитан»).

Итак, каждый цвет несет определенную энергию, дает определенное эмоциональное состояние. Чтобы получить необходимое эмоциональное состояние, нужно пользоваться цветом, дающим его.

Шедевры живописи и музыки помогут снять стресс, достичь расслабления, восполнят энергией, гармонизируют чувства и отношения с людьми. Цвет (в музыке, в живописи) – самое доступное «лекарство» в нашей рабочей/домашней аптечке. И мы всегда можем «брать» тот, который необходим нам для восстановления душевного равновесия и здоровья в данный момент. Также для восстановления эмоционально-энергетических ресурсов можно носить одежду данного цвета, использовать окружающие предметы такого же цвета или смотреть на цветные таблицы.

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Заключительное слово**

Цвет оказывает большое влияние на нашу жизнь, независимо от того, обращаем мы на него внимание или нет. Одно из важнейших возможных применений цвета – познание самого себя.

Знание и практическое использование информации о цвете поможет узнать и понять свои индивидуально-типологические особенности, в выборе профессиональной деятельности, в оздоровлении организма и восстановлении эмоционально-энергетических ресурсов личности.

Всемирно известный ученый Макс Люшер говорил так: «Есть цвета твоей внутренней жизни - флага твоего корабля. Будь капитаном своего корабля! Ты должен достичь внутреннего равновесия во всех ситуациях. Всегда крепко де-

жись в седле: достигай энергии красного цвета, устремленности желтого, самоуважения зеленого, удовлетворенности синего».

**2) Раздача памятки для родителей «Профессиональные аспекты цветовых предпочтений» (Приложение 3).**

### Литература

1. Анрэ Н., Некрасова С. Практическая психология цвета. М., Профит-Стайл, 2019. - 224 с.
2. Базыма Б. А. Психология цвета: теория и практика /Б. А. Базыма. - М., Речь, 2005.- 205 с.
3. Верховодова Р.А., Галустов Р.А. Зарубежный опыт арт-педагогике как система интегрированного применения элементов искусства в образовательном процессе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. - № 1. – С. 15-18.
4. Касен Г.А., Рамазанова С.А. Прогнозирование развития и направления совершенствования содержания арт-педагогической и арт-терапевтической работы в Республике Казахстан// Педагогика и психология. 2017. - № 1 (30). – С. 119-129.
5. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип. изд. – М., Когито-центр, 2014. – 197 с.
6. Люшер М. Цвет вашего характера. – Пер. с англ. – М., РИПОЛ КЛАССИК, Вече, 1977. – 240 с.
7. Психология цвета: сборник докладов. - Пер с англ. – М., Рефл-бук; Киев, Ваклер, 1996. – 352 с.
8. Рюгер К. Музыкальная аптека// Музыкальная психология и психотерапия. 2007. - № 1. – С. 94-99.
9. Собчик Л.Н. Метод цветовых выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство./ Л.Н. Собчик. – СПб, Речь, 2016. – 128 с.
10. Хакимова Г.А. Психология и символика цвета // Молодой ученый. 2018. - № 9 (195). – С. 107-109.
11. Шереметьева Г. Магическая сила цвета. Семь цветов здоровья. – 6-е изд. – М., Свет, 2016. – 336 с.
12. Элькин В.М. Чудо музыка// Музыкальная психология и психотерапия. 2008. - № 2. – С. 118-131.
13. Элькин В.М. Театр цвета и мелодии ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и Ваши тайные способности. – СПб, ИД «Петрополис», 2005 г. - 292 с.

**Тип цветового поведения (по В.М. Элькину)**

№ п/п	Цветовое сочетание	Тип цветового поведения
1.	красный-желтый	Энергетичный тип (максимально энергичен, экстравертирован)
2.	зеленый-синий	Тип «Мудрец» (интровертный, спокойный, рассудительный)
3.	красный-зеленый	Тип «Лидер» (мужественный, волевой)
4.	желтый-синий	Тип «Женственный» (добрый, женственный)
5.	зеленый-желтый	Тип «Учитель» (реалистичный, общительный)
6.	красный-синий	Тип «Интуит» Художественный тип восприятия

**Ведущие индивидуально-типологические особенности  
в соответствии с цветовыми предпочтениями**

Цвет	Тип реагирования	Ведущий мотив	Ведущая эмоция	Позиция
синий	<b>Сензитивность</b> (чувствительность, ориентация на авторитет более сильной личности)	избегание неуспеха	пессимизм	женственность
зеленый	<b>Ригидность</b> (инертность установок)	удержание позиций	агрессивность (защитного характера)	зрелость
красный	<b>Спонтанность</b> (раскованное стремление к самоутверждению и лидерованию)	достижение успеха	импульсивность	мужественность
желтый	<b>Лабильность</b> (изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость)	общение	оптимизм	инфантильность

**Профориентационные аспекты  
цветовых предпочтений**

**Профессиональные предпочтения**

**СИНИЙ**

Предпочтение синего цвета свойственно представителям довольно широкого круга профессий, в которых требуются такие качества, как вдумчивость, сосредоточенность на содержательной, смысловой структуре информации, эстетической и нравственной стороне деятельности, тяга к кабинетному стилю работы без вовлеченности в большое число контактов. При наличии высокого интеллекта это могут быть научные деятели, теоретики, искусствоведы, словесники, литераторы.

**ЗЕЛЕНый**

Предпочитаемый зеленый цвет чаще встречается у лиц с формально-логическим мышлением, опирающимся на цифровую знаковую систему, тяготеющим к точным сферам знаний. В сочетании с синим цветом он формирует пару, которая отражает способности к математике, технике или физике, изобретательность, стремление системно оценивать информацию, опираясь при этом на конкретный опыт. Отсюда и сфера интересов лежит в области экономики, инженерно-конструкторской деятельности, либо связана с бухгалтерским делом, преподаванием точных наук, военной кадровой службой.

**КРАСНый**

Красный цвет на первых позициях встречается весьма часто в разных профессиональных группах и в большинстве случаев интерпретируется как признак лидерства, предприимчивости, целеустремленности, склонности к риску. Большинство руководителей, администраторов, общественных активистов отличаются предпочтением красного цвета. Кроме того, такой выбор часто характерен для летчиков, шоферов, танцоров, артистов.

**ЖЕЛТый**

Предпочитаемый желтый цвет встречается в выборках тех людей, профессия которых так или иначе связана с широкими контактами, вовлеченностью в разные сферы общения. При этом, каким бы ни было содержание выполняемой работы, сам процесс деятельности, привлекательный для индивида, значим для него в гораздо большей степени, чем та цель, на достижение которой эта деятельность направлена. Кроме того, явное предпочтение оказывается тем видам работ, в которых существует меньше формальностей и больше простора для свободного выбора действий. Лицам, предпочитающий желтый цвет, свойственно преобладание художественного склада ума и образного восприятия.

## МУЗЫКА И ДУША

Есть на Земле одна страна,  
Зовется музыкой она.  
Душа без музыки страдает,  
Она как будто замирает.  
А сердце бьется еле-еле,  
Когда душа болеет в теле.

Бесценный музыки бальзам  
Творец вручил с рожденья нам,  
Чтобы душа не уставала  
И телу чахнуть не давала.

### Музыкальная цветокоррекция

№ п/п	Цвет	Рекомендуемые музыкальные произведения/жанр музыки для цветокоррекции
1.	красный	громкая, быстрая музыка, рок-н-ролл, произведения Ф. Листа
2.	желтый	музыкальная комедия, оперетта, джаз
3.	зеленый	структурная музыка Г.Ф. Генделя, И.С. Баха, А. Вивальди
4.	синий	спокойная музыка, фолк-музыка, церковная музыка
5.	фиолетовый	музыка в жанре «космической» электроники и диско

### СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И СТРАТЕГИИ КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ» (для родителей учащихся 7-8-го класса)

#### Цели:

1. Сформировать у родителей систему представлений об акцентуациях характера ребенка-подростка и учета этой информации во взаимодействии с ребенком.
2. Способствовать гармонизации детско-родительских отношений и развитию личности подростка.

#### Задачи:

1. Ознакомить с понятием «акцентуация характера», характерными особенностями типов акцентуации.
2. Ознакомить родителей с результатами диагностики личностных особенностей и типов акцентуации характера подростков.
3. Развивать навыки рефлексии собственных (родительских) воспитательных воздействий: переосмысление последствий воспитательных воздействий в семье (стиль и методы воспитания, общение) в свете понимания их влияния на акцентуации характера и личностное развитие подростка.

4. Сформировать представление о влиянии типов акцентуации характера подростков на возможность формирования зависимости от психоактивных веществ.

**Продолжительность занятия:** 45-60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска; проектор, ручки.

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Акцентуации характера и стратегии конструктивного взаимодействия с подростком»

**Раздаточный материал:**

- результаты диагностики учащихся;
- рекомендации для родителей «Особенности взаимодействия с подростком в зависимости от типа акцентуации».

#### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Акцентуации характера как одна из проблем подросткового возраста.
		2. Ознакомление родителей с результатами диагностики: «Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук). Характеристика типов акцентуации.
		3. Работа в группах: «Клуб Знатоков Семейной Педагогики» (разработка рекомендаций).
		4. Акцентуации характера и склонность к аддиктивному поведению.
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Заключительное слово. 2) Выдача памятки для родителей «Особенности взаимодействия с подростком в зависимости от типа акцентуации».

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

#### **Вступительное слово**

Сейчас ваш ребенок находится в подростковом возрасте. Это сложный и противоречивый возраст. Акцентуации характера одна из проблем подросткового возраста. Незнание, непонимание родителями особенностей характера своего ребенка приводит к неправильному воспитанию, которое, в свою очередь, еще больше заостряет слабые места характера подростка. Сегодня мы поговорим о том, как наладить конструктивное взаимодействие и общение в семье с учетом особенностей характера, как сделать общение с ребенком позитивным и бесконфликтным, как не допустить формирования зависимости к психоактивным веществам.

### **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

#### **1. Акцентуации характера как одна из проблем подросткового возраста**

Уважаемые родители, сегодня разговор пойдет о таком понятии психологии характера как «акцентуации характера». Почему мы считаем необходимым обратиться к этому вопросу? По нескольким причинам: во-первых, акцентуации характера – это одна из основных проблем подросткового возраста; во-вторых, умение определить тип акцентуации у подростка помогает найти общий язык с ним, правильно строить с ним взаимоотношения, тем самым предупредив конфликт непонимания.

**Акцентуации характера** - крайний вариант его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Акцентуация является крайним вариантом нормы, а не патологией, поэтому не нужно воспринимать акцентуированного подростка как особенного, «больного», не нужно ставить диагноз. Каждому типу акцентуации характера присущи свои, отличные от других «слабые места» или «точка наименьшего сопротивления».

«Точка наименьшего сопротивления» - это такие особенности в характере подростка, благодаря которым он чувствует себя особенно неприспособленным к определенным ситуациям или условиям. Эти специфические черты проявляются лишь в определенных ситуациях, для разных характеров отличающихся. В этих ситуациях подросток с определенной акцентуацией характера ведет себя неадекватно, неразумно, не так, как другие подростки. В то же время в других ситуациях подросток ведет себя так же, как все, и не испытывает психологического дискомфорта. Часто в семье и в школе родители, сверстники и педагоги, не учитывая «точки наименьшего сопротивления» подростка, невольно, из лучших побуждений создают своим поведением условия, в которых он испытывает раздражение, депрессию, страдает и протестует. Другие же подростки в этих условиях не испытывают потребности протестовать и прекрасно себя чувствуют. Например, такого рода трудностями для подростков одного типа ак-

центуации могут стать невнимание, безразличие окружающих, одиночество; для другого типа акцентуации – необходимость быстро устанавливать с окружением глубокие неформальные контакты. Если психическая травма не адресуется к месту наименьшего сопротивления, то обычно проявляется адекватная личностная реакция, не нарушающая надолго и существенно социальной адаптации. Итак, внимание на экран. (Вниманию родителей предлагается электронная презентация).

## **2. Ознакомление родителей с результатами диагностики: Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук).**

Данная методика позволяет выявить нарушение внутрисемейных отношений, личностные особенности подростка, типы акцентуации характера. (Психолог дает краткую характеристику типов акцентуации характера, выявленных по данной методике, не используя специальную терминологию – название типов акцентуации характера!).

К «группе риска» относят следующие типы акцентуаций характера:

➤ **I тип** (гипертимный). Отличается хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, не разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

➤ **II тип** (демонстративный). Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

➤ **III тип** (шизоидный). Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим внутренний мир, в мир фантазий и грез.

➤ **IV тип** (эмоционально-лабильный). Характерна крайняя непредсказуемая изменчивость настроения. Высокочувствителен к отношениям окружающих.

## **3. Работа в группах: «Клуб Знатоков Семейной Педагогики» (разработка рекомендаций по взаимодействию с подростком в соответствии с типом акцентуации).**

*Ведущий:* А сейчас, уважаемые родители, я прошу вас поделиться вашим родительским педагогическим опытом. Представьте себе что Вы – члены клуба «Знатоки Семейной Педагогики». У нас сегодня 4 группы знатоков семейной педагогики. Каждая группа разработает свои практические рекомендации родителям учащихся с определенным типом акцентуации характера.

*Первая группа* разработает практические рекомендации родителям учащихся с I-ым типом акцентуации. Условно назовем этот тип «**Всегда в тонусе**».



*Вторая группа* представит рекомендации родителям учащихся со II-ым типом акцентуации. Условное название этого типа **«Люблю быть на виду!»**.

*Третья группа* подготовит советы родителям учащихся с III-им типом акцентуации. Условно назовем этот тип – **«Индивидуалист»**.

*Четвертая группа* разработает рекомендации родителям учащихся с IV-ым типом акцентуации. Условное название этого типа – **«Непредсказуемый»**.

(Подсказкой для родителей является слайд презентации с характеристиками вышеназванных типов). Исходя из особенностей каждого типа, родители должны представить свои рекомендации. Время работы – 7 минут. По окончании времени представитель от каждой группы озвучивает свои рекомендации. (Ведущий благодарит каждую группу за хорошее знание и понимание особенностей характера подростков, дополняет рекомендации родителей).

В подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей детей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления разных форм нарушения поведения. Одной из них является *аддиктивное поведение*.

#### **4. Акцентуации характера и склонность к аддиктивному поведению**

**Аддиктивное поведение** – злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние.

Аддиктивное поведение представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как: конфликты с окружающими, совершение преступлений, утрата работоспособности.

Важную роль в развитии аддиктивного поведения играют особенности личности – акцентуации характера. Многие исследователи (К. Леонгард, А.Е. Личко, Б.М. Гузиков, Д.В. Романов и др.), изучавшие особенности зависимости от психоактивных веществ у подростков, указывают на влияние акцентуации личности на возможность формирования склонности к алкоголизму и наркомании.

В начале занятия мы с вами рассмотрели четыре типа акцентуации. И это неслучайно. Дети с этими типами акцентуации характера являются потенциальной «группой риска». Они наиболее уязвимы при формировании зависимости к психоактивным веществам. Видные зарубежные и отечественные психиатры и психоаналитики едины во мнениях, что основные проблемы, ведущие к нарушению адаптации человека к жизни и толкающие его к употреблению психоактивных веществ, суицидальному поведению касаются четырех основных психологических аспектов жизни: чувств, самооценки, взаимоотношений, навыков заботы о себе (Приложение 1-2).

В целях профилактики формирования зависимости от ПАВ родители должны знать особенности этих типов акцентуации.

##### **I тип акцентуации характера**

Подростки этого типа очень любят компании сверстников и стремятся занимать в них лидирующую позицию. Высокая коммуникабельность приводит

подростков к неразборчивым знакомствам, повышает риск попадания в асоциальную компанию. С приятелями они легко могут предаваться развлечениям, выпивкам и т.п. Опасной проблемой для них может стать и увлечение спиртными напитками, другими психоактивными веществами.

Аддиктивные формы поведения всегда проявляются в компании и поначалу не носят серьезный характер, однако такое «баловство» может привести к печальным последствиям – формированию зависимости.

### **II тип акцентуации характера**

Чтобы обратить на себя внимание сверстников, родителей подростки прибегают к непонятным кражам, демонстрируют интерес к психоактивным веществам, могут совершать суицидальные попытки. Подобными действиями подростки просят обратить на себя внимание, требуют любви и заботы.

### **III тип акцентуации характера**

Подростковый период является для подростков этого типа тяжелейшим испытанием, и родители должны очень внимательно следить за ними в это время. В случае изменения состояния требуется срочная психологическая, а иногда и психиатрическая помощь. Именно в этот период их замкнутость может перерасти в отчужденность, а повышенная чувствительность и утомляемость заставляют все больше отдаляться от живых и подвижных сверстников. Родным этих подростков важно понять и принять их такими, какие они есть. Стараться помогать им и развивать их способности, регулируя быт, труд и отдых.

В силу своей замкнутости, отгороженности от других подросток может стать объектом насмешек и издевательств со стороны более сильных одноклассников. Это необходимо учесть и стараться предотвратить такие нарушения. Усугубить уход в себя может и скрытое эмоциональное отвержение родителей. Воспитание по типу «гипопротекция» также может усложнить положение подростка, привести его в асоциальную компанию.

### **IV тип акцентуации характера**

Слабое место данного типа – отвержение со стороны эмоционально значимых лиц, утрата близких, вынужденная разлука с ними. В период сниженного настроения лабильного подростка обидные слова могут довести даже до суицидальных мыслей, подтолкнуть к употреблению психоактивных веществ.

## **III. Заключительная часть**

### **1) Заключительное слово**

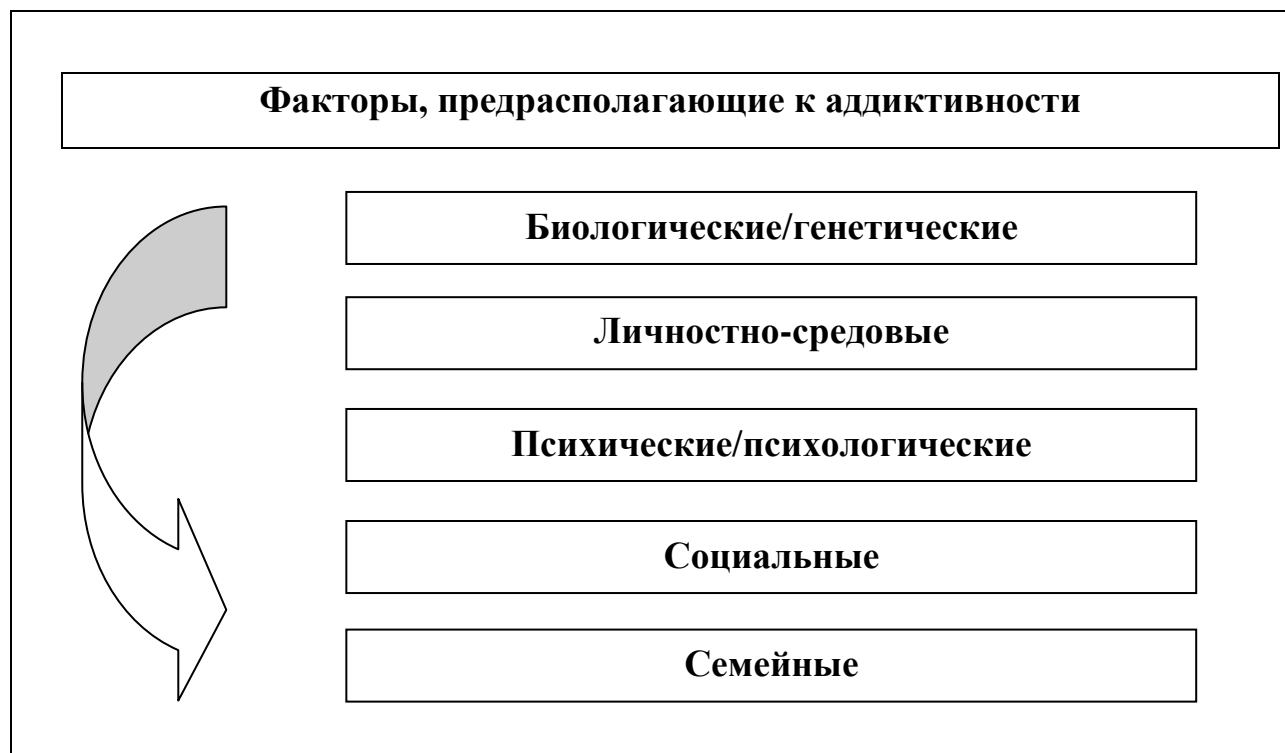
Любовь к детям должна быть разумной, требовательной, она должна активизировать развитие личности ребенка. В основе осмысленной родительской любви лежит педагогическая перспектива, способность родителей проникать во внутренний мир ребенка, замечать душевные движения, перемены и разумно управлять ими.

### **2) Раздача памятки для родителей «Особенности взаимодействия с подростком в зависимости от типа акцентуации».**

## Литература

1. Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д. Подростковая группа риска. – СПб, Питер, 2005. – 336 с.
2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб, Речь, 2019. – 304 с.
3. Семья: психология, педагогика, социальная работа/Под ред. А.А. Реана. – М., АСТ, 2010. – 576 с.
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. «Проблемы подросткового периода и адаптационные стратегии подростков» /Сирота Н.А., Ялтонский В.М.// <http://www.medpsy.ru>
5. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. – М., Эксмо, 2014. – 240 с.
6. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб, Речь; М., Сфера, 2009. – 320 с.

## Приложение 1





**Памятка для родителей  
«Особенности взаимодействия с подростком  
в зависимости от типа акцентуации»**

**I тип акцентуации**

1. В общении с ребенком придерживайтесь позитивного стиля общения. Отмечайте все его успехи, хвалите, но только если они заслуженные.
2. Старайтесь не давить на ребенка, не ограничивать его свободу, не унижайте мелочным контролем и недоверием. Это не значит, что ребенку можно позволять делать все, что он хочет.
3. Когда вы отдаете распоряжения, вы можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь, сходи, пожалуйста, в магазин» и т.п. Делайте акцент именно на слове «помощь».
4. Стремитесь к четкому распределению обязанностей ребенка. Он должен четко знать, что ему необходимо сделать по дому. Оговорите распределение обязанностей на семейном совете и объясните важность и необходимость для всей семьи его деятельности. Если подросток что-то не сделал, спокойным тоном попросите его все-таки выполнить поручение и разъясните, какие последствия имели его действия, как они отразились на других членах семьи».

### **II тип акцентуации**

1. Старайтесь реже открыто восхищаться своим ребенком, не внушайте, что он намного умнее, красивее и т.п. своих друзей, одноклассников.
2. Не прививайте ему чувство исключительности.
3. Реже демонстрируйте достоинства и успехи подростка окружающим.
4. Не потакайте всем капризам подростка. Приостанавливайте его желание иметь самую лучшую и дорогую одежду и прочие вещи.
5. Приучайте сына/дочь к труду.
6. Никогда не поддавайтесь на демонстративные истерики подростка, хотя совсем не замечать их, конечно же, нельзя. Но подросток не должен получать что-либо таким способом. Если вы твердо это покажете, то у него отпадет надобность в таких «концертах».
7. Старайтесь придерживаться одной стратегии воспитания у всех членов семьи. Это поможет формированию ответственности, уменьшит эгоцентризм подростка.

### **III тип акцентуации**

1. Старайтесь не давать вашему ребенку слишком сильно уходить в себя, чтобы он полностью не отрывался от повседневной жизни.
2. Избегайте серьезных и длительных конфликтов, которые могут спровоцировать психический срыв.
3. Старайтесь уделять больше внимания своему ребенку.
4. Тактично расспрашивайте подростка о его делах, проблемах. Лучше проявить неподдельный интерес к его хобби. Это поможет вам улучшить взаимопонимание с ребенком.

### **IV тип акцентуации**

1. Постарайтесь окружить вашего подростка любовью и пониманием.
2. Избегайте в разговоре с ребенком авторитарного, приказного тона. Гораздо эффективнее мягко и четко попросить его о помощи.
3. Имейте в виду склонность вашего ребенка к частым перепадам настроения, учитывайте это при общении с ним.
4. Старайтесь воспитывать в ребенке самостоятельность, способность самому справляться со своими проблемами. Делать это необходимо очень тактично и постепенно.
5. Когда ребенок возвращается домой (из школы, секции и т.п.), проявите участие, несмотря на свою занятость, спросите, как дела, чем он хочет поделиться с вами.
6. Старайтесь быть в курсе дел подростка – это поможет предотвратить возможные сложности трудного возраста.

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ:  
СТАНОВЛЕНИЕ НОВОГО ТИПА  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»**  
(для родителей учащихся 8-9-го класса)

**Цели:**

1. Расширить круг психолого-педагогических знаний по проблеме становления нового типа взаимоотношений «Родитель» - «Подросток».
2. Активизировать процесс самопознания, самосовершенствования, сознательного поиска наиболее эффективного стиля индивидуального воспитания подростка.
3. Способствовать профилактике дисгармоничного семейного воспитания.

**Задачи:**

1. Сформировать представление о психологических особенностях и потребностях подростка, причинах конфликтного взаимодействия «Родитель» - «Подросток».
2. Показать значение и роль родителей в социальной ситуации развития подростка.
3. Уточнить представления об основных функциях родителей, показать психологическую значимость функций родителей в развитии личности подростка.
4. Ознакомить родителей с результатами диагностики детско-родительских отношений.

**Продолжительность занятия:** 50 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор, ручки.

**Демонстрационный материал:**

- плакаты с цитатами выдающихся педагогов, писателей, философов, общественных деятелей о семейном воспитании, роли родителей в воспитании и социализации ребенка и т.п.;
- электронная презентация «Родители и дети: становление нового типа взаимоотношений».

**Раздаточный материал:**

- бланк с вопросами для обсуждения;
- листы формата А3; ручки;
- памятка для родителей «Потребности подростка как личностный ресурс».

**Предварительная работа:**

- диагностика учащихся и родителей учащихся: опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская) (подростковый вариант).

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Работа в группах: «Клуб Знатоков Семейной педагогики» (обсуждение вопросов): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укажите причины, по которым вы чаще всего конфликтуете с ребенком?</li> <li>• Чего нужно избегать в общении с подростком?</li> <li>• Как нужно выстраивать отношения с подрастающими детьми?</li> </ul>
		2. Ознакомление с памяткой «Потребности подростка как личностный ресурс».
		3. Мини-лекция «Родители как субъекты воспитательной деятельности: функции родителей».
		4. Ознакомление родителей с результатами диагностики: опросник «Взаимодействие Родитель-Ребенок» (И.М. Марковская) (подростковый вариант).
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	1) Упражнение «Автобусная остановка». 2) Заключительное слово.

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

(Звучит музыка. Родители рассаживаются за столами по 4-5 человек).

#### Вступительное слово

Родители – природой данные воспитатели своих детей, и очень важно, чтобы их действия были согласованными. Как важно для каждого из нас, чтобы люди, которые рядом с нами, понимали нас. Понимали наше слово, жест, мимику, наши взгляды. К сожалению, не всегда так получается в реальной жизни. Взрослым людям некомфортно, если их не понимают. А каково детям? Многие трудности семейного воспитания напрямую связаны с непониманием, с неуме-

нием родителей войти в мир вещей и взаимоотношений ребенка, в мир подростка.

Нам очень хочется, чтобы спустя годы наш ребенок сказал нам спасибо за то, что мы родители, есть на этой земле. Но как дождаться этих слов, как сделать так, чтобы ребенок хотел видеть нас рядом в любом возрасте, в любом состоянии? Как сделать так, чтобы его не тяготила родная семья, чтобы не была она для него «домокловым мечом», уничтожающим радость пребывания дома?

Сегодня мы будем говорить о том, насколько мы с вами состоялись как родители, что нам еще нужно сделать, чтобы профессия быть родителями была в радость и нам, и детям.

## **II. Основная часть: информационно-практический блок**

(в сопровождении электронной презентации)

### **1. Работа в группах (обсуждение вопросов) (7 мин.)**

*Вопросы для обсуждения:*

- 1) Укажите причины, по которым вы чаще всего конфликтуете с ребенком?
- 2) Чего нужно избегать в общении с подростком?
- 3) Как нужно выстраивать отношения с подрастающими детьми?

В выработке правильной точки зрения по данной проблеме вам помогут плакаты с цитатами (Приложение 1). (Результаты работы группы оформляются на листе формата А3 и вывешиваются на доску. Представитель каждой группы резюмирует итоги работы. Ведущий обобщает результаты работы родителей).

Итак, чаще всего конфликты и трудности возникают из-за расхождения представлений родителей и подростка о характере прав и степени самостоятельности подростка.

Причинами конфликтов в семье могут быть:

- неустойчивость родительских отношений (взрослый не видит положительных качеств подростка, лишь усиливая недостатки подростка);
- сверхтребовательность родителей;
- неуважение прав подростка на самостоятельность;
- давление «отцовского авторитета» (высмеивание проявлений слабости; отсутствие поощрений и похвалы);
- отстранение от воспитания матери и т.п.

Трудности во взаимодействии с подростками обусловлены психологическими особенностями возраста: повышенной возбудимостью, относительной неустойчивостью нервной системы, быстро протекающими изменениями в организме, проявлением «чувства взрослости», завышенными притязаниями, переоценкой возможностей, самоуверенностью и др. Нельзя сказать, что подросток стал лучше или хуже, он стал другим в результате других биологических и социальных условий развития.

Чувство взрослости – особая сторона самосознания подростка. Оно проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить себя от вмешательства других людей, добиться, чтобы взрослые, старшие уважали его, считались с его мнением. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликт, отстаивая свою «взрослую» позицию. Родители



и другие взрослые должны строить свои отношения с подростком, исходя из его психологических особенностей. Если они учитывают возросшие возможности подростка, относятся к нему с уважением и доверием, помогают преодолеть трудности в учении и общественно полезной деятельности, в установлении взаимоотношений с товарищами, то тем самым они создают благоприятные условия для его дальнейшего личностного развития.

## **2. Ознакомление с памяткой «Потребности подростка как личностный ресурс» (Приложение 2).**

## **3. Мини-лекция «Родители как субъекты воспитательной деятельности: функции родителей»**

На протяжении всего периода взросления родители являются для ребенка чрезвычайно значимыми людьми. По отношению к ребенку взрослые выступают, по мнению И.С. Кона, в разных «ипостасях». По мере взросления соотношение этих функций и их психологическая значимость изменяются.

Во-первых, *родители – это источник эмоционального тепла и поддержки*, без которой ребенок чувствует себя незащищенным и беспомощным. Потребность в эмоциональной привязанности, любви и поддержке – базовая для человека и проявляется с самого раннего возраста. Невозможность ее удовлетворения приводит к искажениям личностного развития и способна подтолкнуть ребенка к неадекватным формам поведения.

Во-вторых, родители воспринимаются как *директивная инстанция, высшая власть*, распорядители жизненных благ, наказаний и поощрений, как «верховная власть», от которой зависит удовлетворение значительной части потребностей ребенка. Младенец полностью зависим от взрослых в удовлетворении потребностей «нужды» - в пище, воде, физическом комфорте и т.д.

По мере взросления родители играют важнейшую роль в удовлетворении потребностей «роста», таких как принадлежности к социальной группе, самооценки, самоуважения. На протяжении школьного периода значимость родителей как директивной инстанции постепенно уменьшается. Взрослые все больше учитывают мнение ребенка. Но даже в подростковом возрасте, когда авторитет и власть родителей впервые ставятся ребенком под сомнение, его зависимость от семьи еще достаточно велика.

В-третьих, родители – *это образец, пример для подражания*, воплощение лучших личностных качеств, модель взаимоотношений с другими людьми. В раннем и дошкольном возрасте ребенок копирует преимущественно внешние формы поведения. В более позднем возрасте объектами для подражания становятся и более глубокие черты личности родителей – их стили общения с другими людьми, отношение к окружающему миру, система ценностей. В подростковом и юношеском возрасте родители уже не являются для ребенка абсолютным авторитетом, как в детстве. Дети начинают воспринимать родителей более критично. Стремление к подражанию и степень идентификации с родителями заметно снижается, а в качестве примера и модели для подражания начинают выступать и другие люди: знакомые, сверстники, популярные личности. Вместе

с тем, подростки хотят иметь таких родителей, которые «подают хороший пример для подражания», «хотят гордиться своими родителями, видеть их людьми, которыми можно восхищаться», и тогда они, как правило, чувствуют себя в этом мире достаточно комфортно.

В-четвертых, родители являются *источником жизненного опыта, друзьями и советчиками* в решении сложных жизненных проблем. С детства важнейшей функцией родителей является помощь ребенку в освоении окружающего мира. Именно родители называют ребенку различные предметы, рассказывают о них, открывают мир взаимоотношений между людьми, советуют, как поступить в тех или иных случаях.

В школьном возрасте основную роль в получении знаний ребенком берет на себя система образования, однако родители остаются важным источником получения опыта, информации. Особую значимость в подростковом возрасте приобретает помощь ребенку в решении сложных для него жизненных проблем – объяснение, информирование, содействие в формировании оценки самых разных сторон жизни. Подросток вступает в период интенсивного овладения социальными ролями взрослого человека, формирования системы ценностных ориентаций, его круг общения быстро расширяется. Поэтому при всей тяге к самостоятельности подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших. Эта роль родителей ощущается и самими подростками.

Таким образом, функции и задачи родителей необходимо рассматривать в динамике, поскольку их изменение напрямую зависит от возраста ребенка. В то же время некоторые функции и задачи родителей остаются неизменными на разных этапах. Имеются в виду создание благоприятной обстановки в доме, эмоциональная поддержка, любовь, забота и уважительное отношение к ребенку!

#### **4. Знакомление родителей с результатами диагностики детско-родительских отношений и взаимодействия.**

Мы неслучайно говорили о функциях родителей. О том, как выполняем свои функции, как своевременно меняем их приоритетность, как воспитываем детей - узнаем от них самих. (Ведущий знакомит родителей с результатами диагностики). В качестве диагностического инструментария нами использовался опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская) (подростковый вариант). Методика предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей.

### **III. Заключительная часть**

#### **1) Упражнение «Автобусная остановка»**

*Ход упражнения:* Все участники делятся на три подгруппы. В разных концах помещения висят плакаты с надписями «НАЧАТЬ», «ПРОДОЛЖИТЬ», «ПРЕКРАТИТЬ». Каждая группа занимает место возле одного из плакатов и пишет на нем свои дальнейшие действия:

- 1) Что нужно «НАЧАТЬ» делать нового сразу после семинара?
- 2) Что нужно продолжать делать после семинара?
- 3) Что нужно прекратить делать?

После того, как каждая подгруппа пройдет все три «остановки» плакаты вывешиваются на демонстрационную доску.

*Обсуждение результата:* Вместо обсуждения психолог зачитывает то, что написали участники, задавая уточняющие вопросы «на понимание».

## **2) Заключительное слово**

Главными героями в индивидуальной истории взрослеющего члена семьи неизбежно оказываются самые близкие люди – родители, окружающие его с самого рождения. Именно вы становитесь его проводниками в сложном и неоднозначном взрослом мире, от вас зависит избираемый путь, вы задаете скорость движения, темп развития индивидуальности, вашими усилиями определяется успешность социализации и многое другое.

Только саморазвитие, самосовершенствование, постоянная работа родителей над собой создают в семье необходимую для нормального развития детей атмосферу. Современные родители должны обладать важнейшей способностью к рефлексии на индивидуальные и возрастные особенности ребенка, готовностью к сознательному поиску наиболее эффективного стиля его индивидуального воспитания.

Именно в наше время так много возможностей обучаться и продвинуться в выработке собственного неповторимого стиля, культуры семейного воспитания.

### **Литература**

1. Андреева Т.В. Психология семьи. Учебное пособие. – СПб, Питер, 2018. – 505 с.
2. Волков Б.С. Психология подростка. 5-е изд. – СПб, Питер, 2010. -240 с.
3. Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д. Подростковая группа риска. – СПб, Питер, 2005. – 336 с.
4. Пахальян В.П. Развитие и психологическое здоровье. – СПб, Питер, 2005. – 240 с.
5. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб, Питер, 2010. – 816 с.
6. Семья: психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А.А. Реана. – М., АСТ, 2010. – 576 с.
7. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье подростка: риски и возможности. – М., Генезис, 2018. – 190 с.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4 изд. – СПб, Питер, 2008. – 672 с.

### Афоризмы о родителях и семейном воспитании

«Как грубо ошибаются многие, даже лучшие из отцов, которые почитают необходимым разделять себя с детьми строгостью, суровостью, недоступной важностью! Они думают этим возбудить к себе уважение, и в самом деле возбуждают его, но уважение холодное, боязливое, трепетное, и тем отвращают от себя их и невольно приучают к скрытности и лживости».

В. Г. Белинский

«Ясновидение матери не дается никому. Между матерью и ребенком протянуты какие-то тайные невидимые нити, благодаря которым каждое потрясение в его душе болью отдается в ее сердце и каждая удача ощущается как радостное событие собственной жизни».

О. Бальзак

«Родитель, пытающийся изменить своего ребенка, не начиная с себя, не просто напрасно теряет время, но очень жестоко рискует».

В. Леви

«Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Мы устаем, от того, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться, чтобы не обидеть».

Я. Корчак

«Ваши дети - это не ваши дети. Они появляются через вас, но не из вас. Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы, потому что у них есть их думы. Вы можете дать дом их телам, но не их душам. Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы, которые вы зовёте своими детьми»

Д. Х. Джебран

### Памятка для родителей «Потребности подростка как личностный ресурс»

- **потребность во внимании и поддержки без осуждения и оценок**, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости;
- **потребность в четких (но не тесных) правилах и границах**, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление подростка, - без учета границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться;
- **потребность в развитии и обучении через жизненную практику** – подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;
- **потребность в интересных жизненных событиях** – интерес – это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;
- **потребность в удовольствии** – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному общению, естественно, что удовольствия – это наиболее желаемые переживания;
- **потребность в уважении и признании** – когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;
- **потребность в общении и в признании сверстников** – подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать, признали его «своим», даже если при этом придется наступать на горло собственному «Я»;
- **потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение** – именно это неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, - к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т.д.;
- **потребность в творческом самовыражении и самореализации** – творческая самореализация – это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт;
- **потребность в постановке жизненных целей** – несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в

его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

*Приложение 3*

## **Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок»**

**(И.М. Марковская)**

### **Подростковый вариант**

**Инструкция:** Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-балльной системе. Оцените утверждения отдельно для каждого родителя в бланке ответов: под буквой М – для матери, под буквой О – для отца.

5 – несомненно, да (очень сильное согласие);

4 – вобщем, да;

3 – и да, и нет;

2 – скорее нет, чем да;

1 – нет (абсолютное несогласие)

1. Если уж он (а) чего-то требует от меня, то обязательно добьется этого.
2. Он (а) всегда наказывают меня за мои плохие поступки.
3. Я редко говорю ему (ей), куда иду и когда вернусь.
4. Он (а) считает меня вполне самостоятельным человеком.
5. Могу рассказать ему (ей) обо всем, что со мной происходит.
6. Он (а) думает, что я ничего не добьюсь в жизни.
7. Он (а) чаще замечает во мне недостатки, чем достоинства.
8. Он (а) часто поручает мне важные и трудные дела.
9. Нам трудно достичь взаимного согласия.
10. Иногда он (а) может разрешить то, что еще вчера запрещал (а).
11. Я всегда учитываю его (ее) точку зрения.
12. Я бы хотел (а), чтобы мои будущие дети относились ко мне так же, как я к нему (к ней).
13. Я редко делаю с первого раза то, о чем он (а) меня просит.
14. Он (а) меня редко ругает.
15. Он (а) старается контролировать все мои действия и поступки.
16. Считает, что главное — это слушаться его (ее).
17. Если у меня случается несчастье, в первую очередь я делюсь с ним (ней).
18. Он (а) не разделяет моих увлечений.
19. Он (а) не считает меня таким умным и способным, как ему (ей) хотелось бы.
20. Он (а) может признать свою неправоту и извиниться передо мной.
21. Он (а) часто идет у меня на поводу.
22. Никогда не скажешь наверняка, как он (а) отнесется к моим словам.
23. Могу сказать, что он (а) для меня авторитетный человек.
24. Мне нравятся наши с ней (ним) отношения.
25. Дома он (а) дает мне больше обязанностей, чем в семьях большинства моих друзей.
26. Бывает, что он (а) применяет ко мне физические наказания.
27. Даже если я не хочу, мне приходится поступать так, как желает он (а).

28. Считает, что он (а) лучше знает, что мне нужно.
29. Он (а) всегда мне сочувствует.
30. Мне кажется, он (а) меня понимает.
31. Он (а) хотела бы многое во мне изменить.
32. При принятии семейных решений он (а) всегда учитывает мое мнение.
33. Он (а) всегда соглашается с моими идеями и предложениями.
34. Никогда не знаешь, что от него (нее) ожидать.
35. Он (а) является для меня эталоном и примером во всем.
36. Я считаю, что он (а) правильно воспитывает меня.
37. Он (а) предъявляет ко мне много требований.
38. По характеру он (а) мягкий человек.
39. Обычно он (а) мне позволяет возвращаться домой, когда я захочу.
40. Он (а) стремится оградить меня от трудностей и неприятностей жизни.
41. Он (а) не допускает, чтобы я подмечал его (ее) слабости и недостатки.
42. Я чувствую, что ему (ей) нравится мой характер.
43. Он (а) часто критикует меня по мелочам.
44. Он (а) всегда с готовностью меня выслушивает.
45. Мы расходимся с ним (ней) по очень многим вопросам.
46. Он (а) наказывает меня за такие поступки, как совершает сам (а).
47. Я разделяю большинство его (ее) взглядов.
48. Я устаю от повседневного общения с ним (ней).
49. Он (а) часто заставляет меня делать то, что мне не хочется.
50. Он (а) прощает мне то, за что другие наказали бы.
51. Он (а) хочет знать обо мне все: о чем я думаю, как отношусь к своим друзьям и т. п.
52. Я не советуюсь с ним (ней), с кем мне дружить.
53. Могу сказать, что он (а) – самый близкий мне человек.
54. Он (а) все время высказывает недовольство мной.
55. Думаю, он (а) приветствует мое поведение.
56. Он (а) принимает участие в делах, которые придумываю я.
57. Мы по-разному с ним (ней) представляем мою будущую жизнь.
58. Одинаковые мои поступки могут вызвать у него (нее) то упреки, то похвалу.
59. Мне хотелось бы быть похожим на него (нее).
60. Я хочу, чтобы он (а) всегда относился (лась) ко мне так же, как сейчас.

### **Обработка и интерпретация результатов:**

Все формы опросника (детская и взрослые) обрабатываются по сходной схеме. Подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале, при этом учитывается — прямые это или обратные утверждения. Обратные утверждения переводятся в баллы следующим образом:

<b>ответы</b>	1	2	3	4	5
<b>баллы</b>	5	4	3	2	1

В бланках-ключах обратные вопросы обозначены звездочками. Поскольку шкалы 3 и 5 содержат по 10 утверждений, а не по 5, как в остальных, то ариф-

метическая сумма по этим шкалам делится на 2. Суммарная оценка проставляется в последнем столбце бланка для ответов. Каждая строка бланка для ответов принадлежит к одной шкале (см. ключ). Например, к 1-ой шкале относятся утверждения: 1; 13; 25; 37; 49 и т.п.

### **Шкала опросника ВРР для подростков и их родителей**

#### **Шкала 1. «Нетребовательность - требовательность родителя»**

Данные по этой шкале показывают тот уровень требовательности родителя, который проявляется во взаимодействии родителя с ребенком. Чем выше показания по этой шкале, тем более требователен родитель, тем больше он ожидает от ребенка высокого уровня ответственности.

#### **Шкала 2. «Мягкость - строгость родителя»**

По результатам этой шкалы можно судить о суровости, строгости мер, применяемых к ребенку, о жесткости правил, устанавливаемых во взаимоотношениях между родителями и детьми, о степени принуждения детей к чему-либо.

#### **Шкала 3. «Автономность - контроль по отношению к ребенку»**

Чем выше показатели по этой шкале, тем более выражено контролирующее поведение по отношению к ребенку. Высокий контроль может проявляться в мелочной опеке, навязчивости, ограничительности; низкий контроль может приводить к полной автономии ребенка, вседозволенности, которая может быть следствием либо безразличного отношения ребенка, либо любования. Возможно также, что низкий контроль связан с проявлением доверия к ребенку или стремлением родителей привить ему самостоятельность.

#### **Шкала 4. «Эмоциональная дистанция - эмоциональная близость ребенка к родителю»**

Данная шкала отражает представление родителя о близости к нему ребенка. Такая трактовка этой шкалы вызвана зеркальной формой опросника, по которой дети оценивают свою близость к родителям, свое желание делиться самым сокровенным и важным с ними. Сравнивая данные родителей и ребенка можно судить о точности представлений родителей, о переоценке или недооценке близости к ним ребенка.

#### **Шкала 5. «Отвержение – принятие ребенка родителем»**

Шкала отражает базовое отношение родителя к ребенку, принятие или отвержение его личностных качеств и поведенческих проявлений. Принятие ребенка как личности является важным условием его благополучного развития, адекватной самооценки. Поведение родителей может восприниматься ребенком как принимающее или отвергающее.

#### **Шкала 6. «Отсутствие сотрудничества - сотрудничество»**

Наличие сотрудничества между родителями и детьми как нельзя лучше отражает характер взаимодействия. Сотрудничество является следствием включенности ребенка во взаимодействие, признания его прав и достоинств. Оно отражает равенство и партнерство в отношениях родителей и детей.

Отсутствие такового может быть результатом нарушенных отношений, авторитарного, безразличного или попустительского стиля воспитания.



### **Шкала 7. «Несогласие - согласие»**

Эта шкала также описывает характер взаимодействия между родителем и ребенком и отражает частоту и степень согласия между ними в различных жизненных ситуациях. Используя две формы опросника – детскую и взрослую, можно оценить степень согласия не только по этой шкале, но и по всем остальным шкалам, так как расхождения между ними тоже позволяют судить о различиях во взглядах ребенка и родителя на воспитательную ситуацию в семье.

### **Шкала 8. «Непоследовательность – последовательность родителя»**

Последовательность родителя является важным параметром взаимодействия, в этой шкале отражается, насколько последователен и постоянен родитель в своих требованиях, отношении к ребенку, применении наказаний и поощрений и т. д. Непоследовательность родителя может быть следствием эмоциональной неуравновешенности, воспитательной неуверенности, отвергающего отношения к ребенку и т. п.

### **Шкала 9. «Авторитетность родителя»**

Результаты этой шкалы отражают самооценку родителя в сфере его влияния на ребенка, насколько его мнения, поступки, действия являются авторитетными для ребенка, какова их сила влияния. Сравнение с данными ребенка позволяют судить о степени расхождения оценок родительского авторитета. Когда дети дают высокую оценку авторитетности родителя, то чаще всего это означает выраженное положительное отношение к родителю в целом. Поэтому показатели по этой шкале очень важны для диагностики позитивности-негативности отношения ребенка к родителю, как и показатели по следующей, 10-й шкале.

### **Шкала 10. «Удовлетворенность отношениями с ребенком (родителем)»**

На основе полученных данных можно судить об общей степени удовлетворенности отношениями между родителями и детьми, как с той, так и с другой стороны. Низкая степень удовлетворенности может свидетельствовать о нарушениях в структуре детско-родительских отношений, возможных конфликтах или об обеспокоенности сложившейся семейной ситуации

Для интерпретации данных опросника ВРР можно пользоваться результатами процентильной стандартизации (табл. 1, 2):

*Таблица 1*

**Процентильная стандартизация опросника ВРР  
на выборке родителей старшекласников (70 чел.)**

<b>Шкалы опросника</b>									
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
11	5	12,5	15	12,5	13	12	12	13	14
13	7	14	16	13,5	14	13	14	14	17
14	8	14,5	16	14	16	13	15	15	18
15	8	15,5	18	14,5	18	14	16	15	19
15	10	15,5	19	15	19	15	17	16	20
16	12	17	20	15,5	20	16	19	17	21
16	12	18	20	16	20	16	19	18	22

17	14	18	21	17	21	17	20	19	23
18	15	20	22	18	22	19	22	20	24
19	18	22,5	24	19,5	23	25	24	23	25

Таблица 2

**Процентильная стандартизация опросника ВРР  
на выборке старшеклассников (100 чел.)**

<b>Шкалы опросника</b>										
<b>про- цен- тили</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	7	5	10	10	11	9	7	9	9	7
<b>20</b>	10	6	11	11	19	11	10	11	11	11
<b>30</b>	11	8	13	12	14	12	11	11	12	13
<b>40</b>	12	9	14	12	15	13	12	12	13	15
<b>50</b>	13	10	15	14	16	14	13	13	15	17
<b>60</b>	14	12	15,5	16	18	15	14	14	16	17
<b>70</b>	16	13	16,5	17	19	16	15	15	18	18
<b>80</b>	17	14	18	19	20	18	17	16	19	20
<b>90</b>	18	15	19	20	21	19	18	17	22	21
<b>100</b>	22	18	22	24	21	24	24	21	24	25

Таблица 3

**Процентильная стандартизация опросника ВРР  
на выборке старшеклассников (100 чел.)**

<b>Шкалы опросника</b>										
<b>про- цен- тили</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>10</b>	7	5	10	10	11	9	7	9	9	7
<b>20</b>	10	6	11	11	19	11	10	11	11	11
<b>30</b>	11	8	13	12	14	12	10	11	12	13
<b>40</b>	12	9	14	12	15	13	12	12	13	15
<b>50</b>	13	10	15	14	16	14	13	13	15	17
<b>60</b>	14	12	15,5	16	18	15	14	14	16	17
<b>70</b>	16	13	16,5	17	19	16	15	15	18	18
<b>80</b>	17	14	18	19	20	18	17	16	19	20
<b>90</b>	18	15	19	20	21	19	18	17	22	21
<b>100</b>	22	18	22	24	21	24	24	21	24	25

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«АДАПТИВНЫЙ КОПИНГ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ**  
**И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**  
*(для родителей учащихся 9-го класса)*

**Цель:** расширение круга психологических знаний по проблеме копинг-поведения, направленного на профилактику суицидального и аддиктивного поведения учащихся в стрессовых ситуациях.

**Задачи:**

1. Развивать навыки аутопсиходиагностики копинг-стратегий поведения.
2. Ознакомить с понятиями «копинг», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «адаптивный копинг».
3. Упражнять в определении и анализе копинг-стратегий, оценивая их достоинства и недостатки.
4. Развивать адаптивные стратегии совладающего поведения.
5. Формировать позитивную адекватную самооценку, креативность, ответственность, оптимистическое мировоззрение.

**Продолжительность занятия:** 65 мин.

**Оборудование и материалы:**

- просторное помещение, доска, проектор;
- видеоролик «Господа, купите зонтик» (О. Шак);
- фрагменты инструментальной музыки (темп умеренно-средний) для музыкального сопровождения упражнений.

**Демонстрационный материал:**

- электронная презентация «Адаптивный копинг как способ сохранения и укрепления психологического здоровья»

**Раздаточный материал:**

- лист бумаги формата А4 для техники «Жизненная прямая» (по кол-ву учащихся);
- бланк методики «Диагностика копинг-стратегий» Э. Хейм (адапт. Л.И. Вассермана) (по кол-ву учащихся);
- метафорические ассоциативные карты «Зонтики» (автор: Галина Гераськина) (2 набора).

## План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	1. Техника «Жизненная прямая».
		2. Позитивное высказывание (беседа по цитате) (Ф. Скотт Фицджеральд)
		3. Аутопсиходиагностика родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Диагностика копинг-стратегий (А. Хейм, адапт. Л.И. Вассермана);</li> <li>• ознакомление с понятиями «копинг», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «адаптивный копинг».</li> </ul>
		4. Просмотр видеоролика «Господа, купите зонтик» (О. Шак).
		5. Работа в группах (МАК «Зонтики» (Г. Гераскина): <ul style="list-style-type: none"> <li>• «вводная техника»;</li> <li>• техника «Личный арсенал»;</li> <li>• техника «Ромашка»</li> </ul>
		6. Обратная связь
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	Заключительное слово

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

(Звучит музыка. Родители рассаживаются за столами по 4-5 человек).

#### Вступительное слово

Ситуация современной действительности предъявляет повышенные требования к социальной мобильности личности, ее конкурентоспособности, стрессоустойчивости, развитому адаптационному потенциалу. От того, насколько успешно индивид сможет приспособиться к динамично изменяющимся условиям социального мира, гибко встраиваясь в систему изменяющихся условий, зависит не только его социальная успешность, но и уровень субъективного благополучия, психологического здоровья. Как говорит американский ученый Ру-

дольф Муус, «многие люди замечательно устойчивы и даже процветают перед лицом невзгод. Они действуют, смотря в лицо опасности, преодолевают большинство жизненных кризисов и ведут плодотворную жизнь. Как такое возможно? Ответ на этот вопрос является достойной наградой, чтобы за ней гнаться». Итак, сегодня мы попытаемся ответить на этот вопрос.

## **II. Основная часть: информационно-практический блок** (в сопровождении электронной презентации)

### **1. Техника «Жизненная прямая»**

*Алгоритм:*

1. Предлагается нарисовать линию и представить, что это символический рисунок Вашего жизненного пути.
2. Каждый участник отмечает главные, по его мнению, события, которые уже произошли с ним, и точку «сегодняшнего дня».
3. Предлагается сделать анализ произошедших за данный временной период событий. Все ли события были радостными?

*Обсуждение:* В жизни не все бывает гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда, кажется, что «черная полоса» никогда не кончится, НО... Приведите примеры трудных ситуаций (по желанию слушателей, не называя саму ситуацию) для вашего возраста, когда вы одержали победу в них. Как вы с ними справились? Что помогло?

### **2. Позитивное высказывание (беседа по цитате)**

Как вы понимаете цитату: «Жизнестойкость - это не просто умение терпеть, это способность всё начинать с самого начала» (Ф. Скотт Фицджеральд, американский писатель) (высказывания родителей). Кто для вас является примером жизнестойкости? Приведите примеры людей, попавших в трудные жизненные ситуации, потерпевших жизненные неудачи, кризисы и сумевших выйти с честью из этих испытаний. Это могут быть примеры из жизни известных, выдающихся людей, так и примеры людей из вашего окружения (близкие, знакомые). (Ведущий может привести свои примеры: Алексей Маресьев, Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Милтон Эриксон, Ник Вуйчич и др.). Почему одни люди способны преодолевать жизненные невзгоды, стрессовые ситуации, а другие склонны к саморазрушающему (деструктивному) поведению (употреблению психоактивных веществ, суициду и др.)?

Какие качества/умения/ресурсы, на ваш взгляд, необходимы, чтобы преодолеть жизненные невзгоды, трудности? (высказывания родителей).

Жизнеспособность – индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивными сферами. Ряд исследователей предполагают, что личностно-основанная жизнеспособность заключается в самом человеке, в таких его качествах как *выносливость, копинг, позитивные эмоции*. По мнению Ф. Уолш, аспектами «человеческого капитала» являются: способность решать проблемы, регуляция эмоций, чувство владения ситуацией и адекватные умения. (В за-

ключение беседы можно слова О. Бальзака «Жизнь – это чередование всяких комбинаций, их нужно изучать, следить за ними, чтобы всюду оставаться в выгодном положении»). Жизнь и Здоровье – высшая ценность. Пока мы живы, все можно исправить.

### **3. Аутопсиходиагностика родителей: методика «Диагностика копинг-стратегий (А. Хейм, адапт. Л.И. Вассермана). Ознакомление с понятиями «копинг», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «адаптивный копинг»**

Для того чтобы узнать, как каждый из нас ведет себя в трудных жизненных ситуациях, к каким стратегиям он прибегает мы будем использовать методику «Диагностика копинг-стратегий» А. Хейма. (Ведущий предлагает родителям ответить на вопросы методики, согласно инструкции, а затем комментирует результаты диагностики, используя понятия «копинг», «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «адаптивный копинг»).

Термин «копинг» происходит от англ. «cope» - справляться, бороться, преодолевать. Копинг-поведение – это такая форма поведения, которая отражает готовность человека к решению жизненных проблем; такое поведение, которое направлено на то чтобы приспособиться к обстоятельствам.

**Копинг-стратегии** (эмоциональные, когнитивные, поведенческие) – это способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Как любое поведение, поведение в трудной жизненной ситуации имеет свои задачи:

- **Эмоциональные копинг-стратегии** (эмоциональное преодоление), направлены на сохранение эмоционального баланса, избегание эмоциональных крайностей, умения адекватно эмоционально реагировать в трудной жизненной ситуации;

- **Когнитивные копинг-стратегии** (когнитивное преодоление) – использование мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления: понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления;

- **Поведенческие копинг-стратегии** (поведенческое (деятельностное) преодоление – перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения, или деятельности.

**Адаптивный копинг** – это использование конструктивных стратегий, приводящих в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

### **4. Просмотр видеоролика «Господа, купите зонтик» (О. Шак)**

### **5. Работа в группах с МАК «Зонтики» (Г. Гераськина)**

Зонт - устройство, предназначенное для защиты человека от дождя или от солнечных лучей. Но сегодня мы будем использовать зонтики в другом качестве.

Как было сказано ранее, копинг-стратегии – это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации. Это способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации. При помощи набора психологических картинок «Зонтики» мы поупражняемся в определении и анализе копинг-стратегий. В данном наборе психологических картинок зонт – это метафора того, как мы справляемся с различными жизненными трудностями. Он является метафорой приобретенных человеком копинг-стратегий (способов совладания) со сложными жизненными ситуациями и творческого приспособления к ним. (Техники приведены в Приложение 1).

## **6. Обратная связь**

Итак, наше занятие подходит к концу. У меня остался один вопрос к Вам, пожалуй, самый главный: как вы считаете, есть ли связь между сохранением психологического здоровья и используемыми человеком копинг-стратегиями? И если есть, то в чем? (высказывания родителей). (Ведущий напоминает понятие «психологическое здоровье», обобщает и дополняет высказывания родителей).

Как показывают отечественные и зарубежные исследования, одним из способов успешной адаптации к стрессам, а, значит, к сохранению и укреплению психологического здоровья является многообразие используемых копинг-стратегий - когнитивных, эмоциональных, поведенческих. Современные психологические данные позволяют говорить о том, что адаптивные люди чаще прибегают к продуктивным, адаптивным копинг-стратегиям. Личности же с деструктивным (саморазрушающим) поведением склонны к малопродуктивным стратегиям.

Использование адаптивных копинг-стратегий, их согласованность, многообразие позволяет успешнее справиться с жизненными обстоятельствами: быстрее и с наименьшими потерями для психологического здоровья их преодолеть!

## **III. Заключительная часть**

### **Заключительное слово**

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

Каждый способ психологического совладания специфичен, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно

одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке эмоционального состояния.

В юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, еще активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым. Именно в этом и состоит предназначение старших.

Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

### Литература

1. Бутрим Г.А., Колмаков А.А. Неадаптивные копинг-стратегии как фактор суицидального риска у молодых людей // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: сборник материалов международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19-21 апреля 2012 г. / СПбГИПСР; редкол.: Ю.П. Платонов и др. – СПб, 2012, - 778 с.
2. Гераськина Г. Зонтики. Метафора совладания со сложными жизненными ситуациями. – М., Генезис, 2018. – 40 с.
3. Гуцунаева С.В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. - № 3 (часть 1). – С. 92-95.
4. Кабиева М. Ж., Касен Г. А. Профилактика возникновения непродуктивных копинг-стратегий обучающихся как условие формирования психического здоровья молодежи // Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе: материалы междунар. студ. науч.- практ. конф. Екатеринбург, 3–4 июня 2015 г. / отв. ред. Л. К. Тропина. - Екатеринбург, Изд-во Урал. ун-та, 2015. - 438 с.
5. Касен Г.А., Кабиева М.Ж. Копинг-стратегии поведения подростков: практический аспект // Вестник КазНУ им. Аль-Фараби. 2015. - № 1. – С. 43-50.
6. Касен Г.А., Рамазанова С. А. Прогнозирование развития и направления совершенствования содержания арт-педагогической и арт-терапевтической работы в Республике Казахстан // Педагогика и психология. – № 1(30) 2017. – С. 119-129.
7. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: Методические рекомендации. / Авторы-составители: Васинцев С.А., Кобизь Т.Н. и др. – Смоленск, ГАУ ДПО СОИРО, 2017. – 105 с.
8. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. научно-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г.: в 2 т. /отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. – 284 с.
9. Симатова О.Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков // Вестник ЧитГУ. 2016. - № 6 (57). – С. 93- 98.



## Упражнения с МАК «Зонтики»

### Упражнение «Вводное» (тренировочное)

*Цель:* Знакомство с набором метафорических ассоциативных карт, техникой работы с ними

*Материалы:* Метафорические ассоциативные карты «Зонтики» (автор и художник Галина Гераськина)

*Ход упражнения:*

Ведущий предлагает участникам вытянуть наугад (в закрытую, т.е. «рубашкой» вверх) по две карты. Затем каждый из участников показывает свою карту и описывает ее согласно прилагаемой схеме.

### Упражнение «Личный арсенал»

*Цель:* Упражнять в определении и анализе копинг-стратегий, которые имеются в репертуаре, оценить их достоинства и недостатки.

*Инструкция:* Из разложенной на столе колоды карт выберите те зонты, которые символически иллюстрируют имеющиеся у вас способы, позволяющие пережить, преодолеть сложные жизненные ситуации. Расскажите о них: когда и при каких обстоятельствах они у вас появились; насколько они вам близки; как и в каких случаях защищают вас; в каких ситуациях они спасают, а в каких бессильны; хотели бы вы выбрать себе другие зонты? И т.п.

### Упражнение «Ромашка»

*Цель:* Показать возможность изменения (расширения) имеющихся стратегий действия в сложных ситуациях, поиск возможных адаптивных механизмов; развивать креативность и гибкость.

*Инструкция:* Один из участников в открытую выбирает карточку с незаконченным предложением. Эта карточка кладется на стол и образует серединку ромашки.

Остальные (тоже в открытую, «рубашкой» вниз) выбирают по одной карточке с изображениями, которые, как им кажется, подходят к этому предложению (к этой ситуации). Затем все участники по очереди подходят к столу и кладут свою карточку к карточке с предложением, объясняя, почему они выбрали именно эту карту и как такое сочетание связано с их жизненной ситуацией.

В результате получается ромашка, из лепестков которой первый участник (предложивший карточку с ситуацией) выбирает одну и объясняет причину своего выбора. Он может ничего не выбрать из предложенных участниками вариантов, а подобрать лепесток самостоятельно и объяснить свой выбор. Можно вытянуть карточку с изображением вслепую («рубашка» сверху) и рассказать, подходит лепесток этой ромашке или нет. Если не подходит, то участник решает, к какой карточке с предложением он подойдет.

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАСНИКУ**  
**НАЙТИ «СВОЮ» ПРОФЕССИЮ?**  
*(для родителей учащихся 9-10-го класса)*

**Цели:**

1. Сформировать у родителей понимание значения самостоятельного выбора старшеклассниками будущей профессии, его важность для будущего ребенка.
2. Способствовать психолого-педагогической грамотности родителей по проблеме профессионального выбора ребенком.

**Задачи:**

1. Ознакомить родителей с понятием «внутренние ресурсы личности» (интересы, склонности, способности, профессионально важные качества), их значимости в выборе профессии.
2. Проанализировать распространенные ошибки выбора профессии и обсудить стратегии правильного выбора профессии.
3. Показать значение и роль родителей в стимулировании размышлений старшеклассника о своей будущей профессии, значимость внутренних ресурсов личности старшеклассника в выборе профессии, влияние неправильного выбора профессии на личностное развитие.
4. Обсудить важность учета индивидуально-психологических и личностных особенностей учащихся при выборе профессии.
5. Ознакомить родителей с результатами диагностики профессиональной направленности и провести их анализ.

**Продолжительность занятия:** 60 мин.

**Оборудование и материалы:** просторное помещение, доска, проектор.

**Демонстрационный материал:**

- презентация «Как помочь старшекласснику найти «свою» профессию?»

**Раздаточный материал:**

- рисунок «Круг Айзенка»;
- таблица «Проявление качеств личности в зависимости от темперамента»;
- «Психологическая карта характера» (6 типов характера);
- рисунок «Теория мозговой доминанты Неда Херрманна» и описание типов мышления;
- результаты диагностики профессиональной направленности учащихся.

### План

Наименование части занятия	Структура занятия	Содержание занятия
<b>I. Вводная часть</b>	Введение в тему занятия	Вступительное слово
<b>II. Основная часть</b>	Информационно-практический блок (в сопровождении электронной презентации)	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="900 376 1436 499">1. Внутренние ресурсы личности и выбор профессии.</li> <li data-bbox="900 499 1436 546">2. Ошибки в выборе профессии.</li> <li data-bbox="900 546 1436 936">3. Темперамент и выбор профессии: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="908 640 1436 719">• работа с раздаточным материалом;</li> <li data-bbox="908 719 1436 936">• ознакомление родителей с результатами диагностики учащихся по методике «Формула темперамента (А. Белов)</li> </ul> </li> <li data-bbox="900 936 1436 1283">4. Тип характера и предпочитаемые сферы деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="908 1025 1436 1104">• работа с раздаточным материалом;</li> <li data-bbox="908 1104 1436 1283">• ознакомление родителей с результатами диагностики по методике «Ориентация» (И. А. Соломин)</li> </ul> </li> <li data-bbox="900 1283 1436 1637">5. Тип мышления и выбор профессии: <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="908 1373 1436 1451">• работа с раздаточным материалом;</li> <li data-bbox="908 1451 1436 1637">• ознакомление с результатами диагностики учащихся по методике «Тип мышления» (модиф. Г. В. Резапкиной)</li> </ul> </li> <li data-bbox="900 1637 1436 1722">6. Стратегия правильного выбора профессии.</li> </ol>
<b>III. Заключительная часть</b>	Подведение итогов занятия	Заключительное слово

## Ход занятия

### I. Вводная часть

#### Вступительное слово

Выбор профессии – это выбор судьбы. Если работа по душе, «по вкусу», по твоим духовным и физическим силам, она приносит моральное удовлетворение, радость. Такая работа меньше утомляет, создает творческую перспективу, побуждает к поиску. (Обратить внимание родителей на плакаты с цитатами (Приложение 1). Работа, выбранная случайно, приносит много неприятностей.

Мы знаем, что немало людей тратят свои годы на выполнение не по призванию (и потому тягостных) занятий, на которые обрекла их непродуманно избранная профессия, уступка советам друзей или настоянию родителей. Мы знаем, что можно встретить работников, которые упорно продолжают занимать не принадлежащее им по праву место, пытаются выполнять обязанности, не совпадающие с их склонностями и устремлениями, и главное – несоразмерные с их способностями.

Старшие подростки слабо представляют себе специфические особенности, характер и условия труда и судят о профессиях чаще всего как о привлекательных или непривлекательных. Кроме того, они недостаточно знают свои возможности, характер, волю, нужно ли считаться со своими индивидуальными особенностями.

Поэтому им так необходим Ваш совет и помощь, уважаемые родители. Именно мнение родителей является главным в принятии решения о выборе профессии для многих старшеклассников. Вы ближе своему ребенку, вы лучше всех знаете его слабые и сильные стороны, притязания и степень их объективности, характер и волю. Вы знаете, чем он увлекается, чему отдает предпочтение, каковы его вкусы: обладает ли он теми качествами, которых требует избранная профессия; хватит ли на это его физических и духовных сил; сумеет ли он приспособиться к такому образу жизни, которого требует избранная профессия. Итак, как выбрать «свою» профессию?!

### II. Основная часть: информационно-практический блок

(в сопровождении электронной презентации)

#### 1. Внутренние ресурсы личности и выбор профессии

Для того, чтобы сделать правильный, осознанный выбор профессии человек должен знать свои особенности, свои *внутренние ресурсы* - интересы, склонности, способности, индивидуально-психологические особенности. Знание своих особенностей позволяет выбрать профессию по душе, по своим духовным и физическим силам.

**Интересы** – активная познавательная направленность человека на тот или иной предмет, явление или деятельность, связанная с положительным эмоциональным отношением к ним («хочу знать»).

**Склонности** – стремление заниматься определенной деятельностью, жажда этой деятельности («хочу сделать»).

**Способности** – это индивидуально-психологические особенности человека, которые помогают ему добиваться успеха в какой-либо деятельности, но не

сводятся к знаниям, привычкам, навыкам. Наличием способностей часто объясняют легкость и быстроту приобретения этих знаний и умений.

Для того чтобы освоить определенную профессию и затем успешно трудиться, человек должен обладать конкретными качествами, отвечающими тем требованиям, которые предъявляет эта профессия к личности работающего.

**Профессионально важные качества (ПВК)** – качества, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности. Другими словами, это требования профессии к человеку. Поэтому очень важно, выбирая профессию, знать эти требования. Основой ПВК являются специальные способности, которые в отличие от общих - обеспечивают успешность деятельности в конкретных ее видах.

Кроме того, выбирая профессию важно знать психологические характеристики профессии и обладать ими.

**Психологические характеристики профессии** – требования к психологическим особенностям человека:

- к органам чувств: зрительному, слуховому, осязательному восприятию;
- двигательным качествам: силе и выносливости, скорости и точности движений, подвижности, ловкости;
- умственным способностям: концентрации внимания, памяти, речи, пространственному воображению, логическим рассуждениям;
- чертам характера: общительности, самостоятельности, сдержанности, волевым качествам, эмоциональной устойчивости, организованности и т.д.

Если требования, предъявляемые профессией к работающему, совпадают с его личными качествами и возможностями, то говорят о профессиональной пригодности. Другими словами, профпригодность – эта гармония человека и его дела, соответствие человека и профессии.

Таким образом, знание своих внутренних ресурсов, требований профессии к человеку позволяет соотнести эти требования и выбрать профессию «по себе». Последствия неправильного выбора профессии могут сказываться всю жизнь. Ведь от работы зависит не только материальное благополучие, но и души, здоровья.

## **2. Ошибки в выборе профессии**

Ошибки в выборе профессии могут быть связаны с отсутствием, недостатком или искажением информации. Например, человек имеет смутное представление о своих способностях, о содержании будущей профессии: «Знал бы, что ждет космонавтов, лучше бы в рабочие пошел». Значимую роль в искажении выбора играют взрослые, формируя у детей предубеждения против некоторых профессий (парикмахер, учитель и др.).

Самые распространенные ошибки при выборе профессии следующие:

- отношение к выбору профессии как к выбору жизненного пристанища, ориентация сразу на профессию высокой квалификации;
- существующие предрассудки, когда некоторые важные для общества профессии и занятия считаются недостойными, неприличными;

- выбор профессии «за компанию», чтобы не отстать от друзей;
- перенос отношения к представителю какой-либо профессии на саму профессию;
- увлечение только внешней или какой-либо другой частной стороной профессии;
- отождествление школьного учебного предмета (или преподавателя этого предмета) с соответствующей профессией;
- устарелые представления о характере труда в некоторых сферах производства;
- неумение разбираться в своих индивидуально-психологических, личных качествах (склонности, способности);
- незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.

Чтобы избежать ошибок в процессе выбора профессии, нужно хорошо знать свои личностные особенности. Разговор о своих личностных особенностях мы начнём с понятия «Темперамент».

### 3. Темперамент и выбор профессии

Природные особенности оказывают существенное влияние на профессиональное становление человека. Их игнорирование может привести к потере интереса к работе, различного рода перегрузкам, а то и к нервным заболеваниям.

**Темперамент** – индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его психической деятельности и поведения.

Темперамент – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент влияет на скорость запоминания, быстроту восприятия новой информации, живость ума, длительность концентрации внимания, способность не отвлекаться, длительно хранить в памяти определенные сведения. Темперамент задает темп деятельности, ее ритм, характеристики реагирования на внешние воздействия. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества. Выделяют два основных показателя динамики психических процессов и поведения – активность и эмоциональность.

**Активность** психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, проявлять себя в разнообразной деятельности, в различной скорости и силе протекания психических процессов, в различной степени двигательной (или моторной) подвижности, скорости или замедленности реакций.

**Эмоциональность** выражается в различной степени эмоциональной возбудимости, в скорости возникновения и силе эмоций человека, в эмоциональной впечатлительности (восприимчивости к эмоциональным воздействиям). Существует 4 типа темперамента: *холерический (холерик)*, *сангвинический (сангвиник)*, *флегматический (флегматик)*, *меланхолический (меланхолик)*. Особенности темпераментов образно представлены в Приложении 2.

Успех овладения профессией зависит от особенностей темперамента. Одни профессии предъявляют высокие требования к выдержке, самообладанию,

быстроте реакции, другие требуют усидчивости, выносливости. То, что подходит сангвинуку, там не может работать меланхолик; там, где может успешно работать холерик, не выдержит флегматик, но есть профессии, где при разных природных особенностях переносят нагрузки все типы темперамента.

К представителям указанных типов темпераментов следует подходить, опираясь на следующие принципы:

- **«Ни минуты покоя»** – в подходе к холерику, учитывая его высокую активность и инициативность. Он должен быть все время загружен работой, решением производственных или учебных задач, иначе он может использовать свою энергию неадекватно. Холерику нужна работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойной деятельности. Ему не следует выбирать профессии операторского типа, летчика, диспетчера, водителя.

- **«Доверяй, но проверяй»** - в подходе к сангвинуку, обладающему оптимизмом и жизнерадостностью, общительному и эмоциональному, но в то же время склонному к рассеянности и торопливости в выполнении учебных (производственных) задач. Сангвинуку интереснее заниматься разнообразной работой, где он получает новые задания. Ему подходят профессии, связанные с общением и организацией деятельности других людей. Ему подходит деятельность, требующая быстрой реакции и, вместе с тем, уравновешенности.

- **«Не торопи»** - в подходе к флегматику, который обладает терпеливостью, старательностью. Он надежен только в неторопливом, стабильном и не стрессовом режиме работы. «Инертным» (флегматикам) лучше выбирать себе такие профессии, которые выполняются по редко меняющимся алгоритмам, не требуют спешки и принятия решений в условиях дефицита времени.

- **«Не повреди»** - в подходе к меланхолику, который способен вполне продуктивно работать только в благоприятных условиях. Он мало надежен в условиях быстрой переадаптации, нервно-психических перегрузок, эмоционально травмирующих его. Меланхолику подходит работа, требующая тонких ручных умений, высокой чувствительности. Ему противопоказаны профессии, связанные с постоянными стрессовыми ситуациями, с неожиданностями и сложностями. Надо искать работу там, где можно спокойно трудиться за столом, либо заниматься предметным трудом, исследованием, творчеством, моделированием, конструированием.

#### *Работа с раздаточным материалом*

Ведущий предлагает родителям обратиться к раздаточному материалу - «Круг Айзенка», «Проявление качеств в зависимости от темперамента» (Приложение 3, 5).

*Цель:* определить тип темперамента своего ребенка и определить профессии, которые ему подойдут.

После этого ведущий знакомит родителей с результатами диагностики учащихся по методике «Формула темперамента (А. Белов)» (Приложение 4).

Успех овладения профессией зависит не только от особенностей темперамента. Зависимость профессии от характера и характера от профессии неизбежна.

#### 4. Тип характера и предпочитаемые сферы деятельности

**Характер** – индивидуальное сочетание существенных свойств личности, показывающих отношение человека к окружающему миру и выражающихся в его поведении, поступках. Характер – это отношение, закрепленное в привычных формах поведения.

Формирование типа характера существенно зависит от свойств темперамента, более тесно связанного со свойствами нервной системы, а также от специфического сочетания особенностей личности. Характер меняется под воздействием внешних факторов. Тем не менее, у каждого человека есть устойчивые черты характера, которые остаются неизменными на протяжении всей жизни. Именно на них нужно опираться, выбирая профессию.

##### *Работа с раздаточным материалом*

Ведущий предлагает обратиться к раздаточному материалу - «Психологическая карта характера» (Приложение 6) и определить типа характера своего ребенка. После этого ведущий знакомит родителей с результатами диагностики учащихся по методике «Ориентация» (И. А. Соломин) (Приложение 7).

Кроме темперамента и характера к числу индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих успешность овладения профессией, относится мышление.

#### 5. Тип мышления и выбор профессии

**Мышление** – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

**Мышление** - процесс отражения в сознании человека связей и отношений между предметами или явлениями действительности.

В определении типов мышления существуют различные подходы. По степени развернутости решаемых задач выделяют мышление *дискурсивное* (умозаключающее) и *интуитивное* – мгновенное, характеризующееся минимальной осознанностью.

По характеру решаемых задач мышление подразделяют на *теоретическое* (концептуальное) и *практическое*, осуществляемое на основе социального опыта и эксперимента.

По содержанию решаемых задач выделяют *предметно-действенное*, *наглядно-образное* и *словесно-логическое мышление*. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности.

##### *Работа с раздаточным материалом*

Ведущий предлагает обратиться к раздаточным материалам «Теория мозговой доминанты Неда Херрманна». Разные половины мозга человека отвечают за разные психические функции. В раздаточном материале представлена схема с четырьмя секторами – это области мозга.

В каждом секторе дано описание типа мышления, который обычно предпочитают люди, у которых эта часть мозга доминирует над остальными («сильнее остальных»). Ниже схемы приведено более подробное описание этих четырех типов мышления (Приложение 8). Пользуясь раздаточным материалом, ро-



дители определяют тип мышления своего ребенка. После этого ведущий знакомит родителей с результатами диагностики учащихся по методике «Тип мышления» (модиф. Г. В. Резапкиной) (Приложение 9).

Таким образом, познакомившись с результатами диагностики темпераментной структуры личности, типа характера и типа мышления вашего ребенка, вы увидели его неповторимые, индивидуально-психологические особенности, что поможет вам вместе сделать правильный, осознанный выбор.

## 6. Стратегия правильного выбора профессии

Как было сказано выше, правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Какой выбор можно считать правильным? Далее необходимо ознакомить родителей со стратегией правильного выбора профессии, в которой присутствуют три фактора:

- **фактор «ХОЧУ»** (желания, интересы, склонности);
- **фактор «МОГУ»** (способности, таланты, здоровье, материальные, транспортные, психологические возможности);
- **фактор «НАДО»** (востребованность профессии на рынке труда, ее «полезность» для отдельных групп людей и общества в целом).

Если человек, выбирая профессию, не учитывает эти факторы, то его ждет разочарование. Давайте обсудим следующие аспекты:

- если совпадает «хочу» и «надо», но отсутствует фактор «могу». Каковы последствия такого выбора? Сможет ли человек быть специалистом в своей области?;
- если совпадает «хочу» и «могу», но профессия не востребована. Какие трудности будут у человека в этом случае?;
- если выпадает «хочу». Представьте себе человека, который выбрал нужную профессию и у него есть способности к ней, но работать ему скучно и неинтересно, будет ли такой человек счастлив в профессиональном плане?

Теперь представим три слагаемых правильного выбора в виде трех окружностей (рис. 1-3).

**Стратегия 1.** Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека даже не пересекаются, это значит, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не нужно (рис. 1).

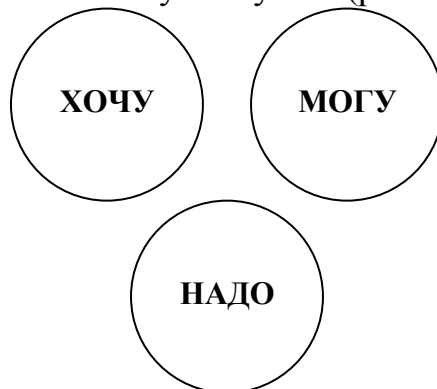


Рисунок 1. Слагаемые правильного выбора профессии

**Стратегия 2.** Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально (рис. 2). По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

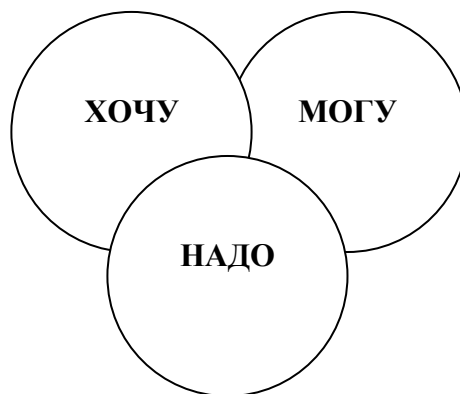


Рисунок 2. Слагаемые правильного выбора профессии

**Стратегия 3.** Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие (рис. 3).

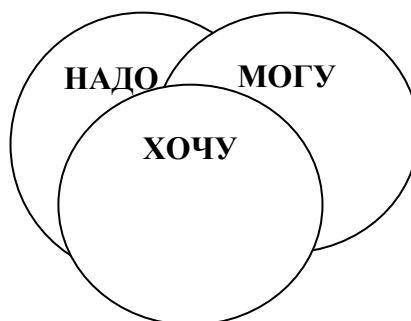


Рисунок 3. Слагаемые правильного выбора профессии

Таким образом, необходимо, чтобы при выборе профессии были найдены возможные для каждого человека согласования трех обозначенных выше факторов.

### **III. Заключительная часть**

#### **Заключительное слово**

Проблема профессионального выбора – одна из важнейших в жизни человека. Профессия предоставляет нам возможности удовлетворять основную гамму своих потребностей, часто становится главным стержнем построения отношений с людьми и – самое главное – дает возможность актуализировать свои способности, самореализоваться. У многих людей работа становится основной линией развития и формирования личности. У нас есть два способа выбирать профессии. Первый способ – метод проб и ошибок, когда человек идет всле-

пую, пробуя себя в различных сферах деятельности, пока не найдет ту единственную профессию, которая будет приносить ему не только средства к достойному существованию, но и радость труда. На это может уйти половина человеческой жизни. Другой путь – изучение себя, своих интересов, склонностей свойств нервной системы, мышления, памяти, внимания – всего того, что понадобится каждому человеку выборе той или иной профессии. Получив знания о себе, можно познакомиться с миром профессий, узнать свои возможности в выбираемой профессии и требования профессии к человеку. Только тогда этот выбор будет осмысленным.

В заключении хочется напомнить, что разговор со старшеклассником о выборе профессии, о профессиях надо вести в семье в двух направлениях, которые в общем-то едины, слиты:

1) Что дает данный выбор вашему ребенку? Найдет ли он в нем самого себя? Станет ли этот выбор смыслом его жизни?

2) Что даст этот выбор другим людям, обществу?

### **Литература**

1. Афанасьева Н.В., Малухина Н.В., Пашнина М.Г. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» /Под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб, Речь, 2008. – 366 с.
2. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. – СПб, Речь, 2006. – 240 с.
3. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб, Питер, 2008. – 224 с.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие для студ. вузов, 5-е изд., перераб. и доп. – М., Академический проект; Фонд «Мир». – 2008. – 336 с.
5. Лобазникова Н., Жаббаров Т., Антонова Н. ОК, что дальше? Как превратить мечту в профессию. – М, Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 224 с.
6. Психологическое сопровождение выбора профессии /Под ред. Л.М. Митиной. – М., Флинта, 2003. – 184 с.
7. Соловьев А. Выбор профессии. – М., Эксмо-Пресс, 2013. – 384 с.

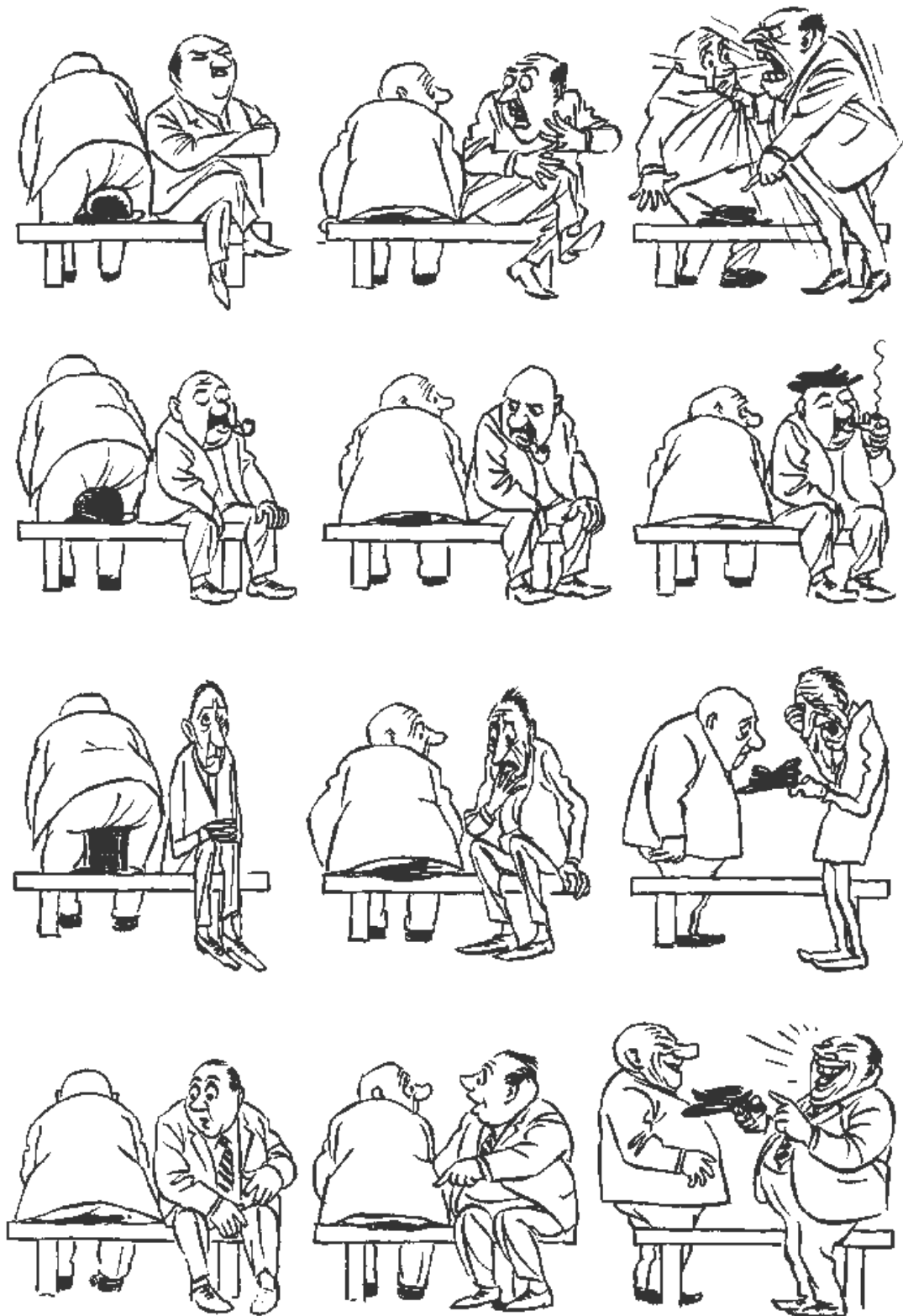
*Приложение 1*

### **Афоризмы о выборе профессии**

«Если профессия становится образом жизни, то ремесло превращается в искусство» (И. Шевелев)

«Каждый мужчина и каждая женщина должны подобрать себе такое занятие, за которым будут счастливы целый день, не поднимая головы, и тогда не будет страшно ни какое профессиональное выгорание» (Р. Хайнлайн)

«Как хорошо когда у человека есть возможность выбрать себе профессию не по необходимости, а сообразуясь с душевными склонностями» (А. Апшерони)



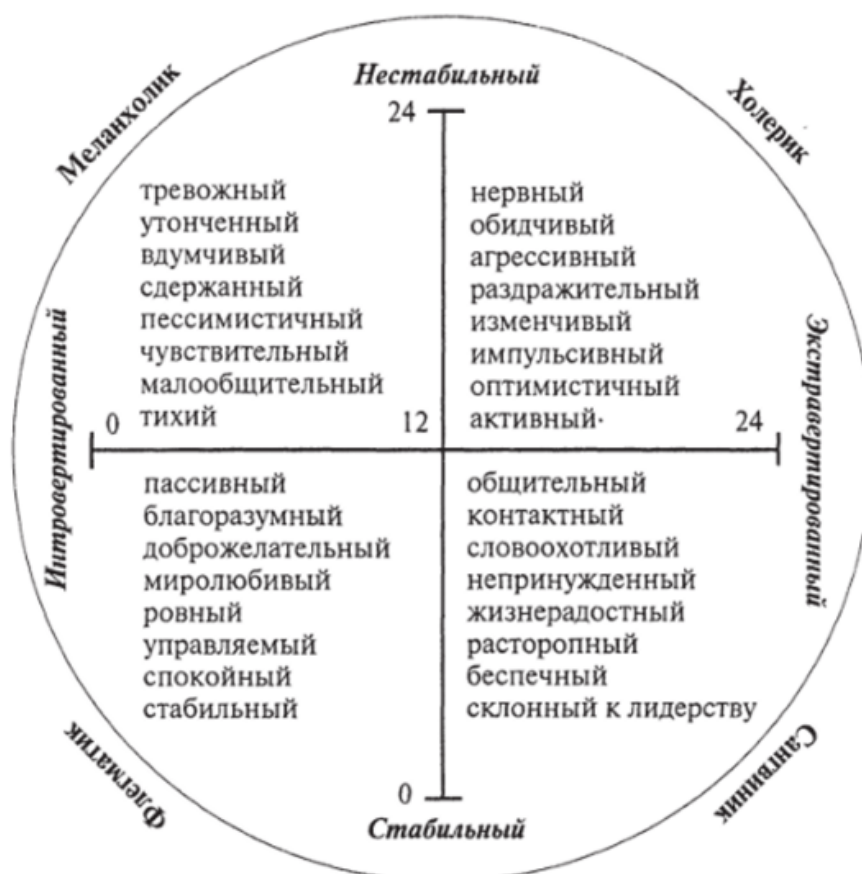


Рисунок 1. Круг Айзенка

**Формула темперамента (А. Белов)**

**Инструкция:** Выберите из каждого «паспорта» те характеристики, которые для Вас обычны, повседневны и отметьте их в бланке для ответов знаком «+».

№ п/п	Паспорт 1	№ п/п	Паспорт 2
1.	Неусидчивы, суетливы	1.	Веселы и жизнерадостны
2.	Невыдержанны, вспыльчивы	2.	Энергичны и деловиты
3.	Нетерпеливы	3.	Часто не доводите начатое дело до конца
4.	Резки и прямолинейны в отношениях с людьми	4.	Склонны переоценивать себя
5.	Решительны и инициативны	5.	Способны быстро схватывать новое
6.	Упрямы	6.	Неустойчивы в интересах и склонностях
7.	Находчивы в споре	7.	Легко переживаете неудачи и неприятности
8.	Работаете рывками	8.	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
9.	Склонны к риску	9.	С увлечением беретесь за любое новое дело

10.	Незлопамятны	10.	Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать
11.	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью	11.	Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую
12.	Неуравновешенны и склонны к горячности	12.	Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой
13.	Агрессивный забияка	13.	Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми
14.	Нетерпимы к недостаткам	14.	Выносливы и работоспособны
15.	Обладаете выразительной мимикой	15.	Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
16.	Способны быстро действовать и решать	16.	Сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке
17.	Неустанно стремитесь к новому	17.	Обладаете всегда бодрым настроением
18.	Обладаете резкими, порывистыми движениями	18.	Быстро засыпаете и пробуждаетесь
19.	Настойчивы в достижении поставленной цели	19.	Часто несобранны, проявляете поспешность в решениях
20.	Склонны к резким сменам настроения	20.	Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться
<b>№ п/п</b>	<b>Паспорт 3</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Паспорт 4</b>
1.	Вы спокойны и хладнокровны	1.	Стеснительны и застенчивы
2.	Последовательны и обстоятельны в делах	2.	Теряетесь в новой обстановке
3.	Осторожны и рассудительны	3.	Затрудняетесь установить контакты с незнакомыми людьми
4.	Умеете ждать	4.	Не верите в свои силы
5.	Молчаливы и не любите попусту болтать	5.	Легко переносите одиночество
6.	Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	6.	Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
7.	Сдержанны и терпеливы	7.	Склонны уходить в себя
8.	Доводите начатое дело до конца	8.	Быстро утомляетесь
9.	Не растрчиваете попусту сил	9.	Обладаете тихой речью
10.	Придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе	10.	Невольно приспособливаетесь к характеру собеседника
11.	Легко сдерживаете порывы	11.	Впечатлительны до слезливости
12.	Маловосприимчивы к одобре-	12.	Чрезмерно восприимчивы к одобре-

	нию и порицанию		нию и порицанию
13.	Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес	13.	Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
14.	Постоянны в своих отношениях и интересах	14.	Склонны к подозрительности, мнительности
15.	Медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое	15.	Болезненно чувствительны и легко ранимы
16.	Ровны в отношениях со всеми	16.	Чрезмерно обидчивы
17.	Любите аккуратность и порядок во всем	17.	Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями
18.	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	18.	Малоактивны и робки
19.	Обладаете выдержкой	19.	Уступчивы, покорны
20.	Несколько медлительны	20.	Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих

### Обработка результатов:

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что у обследуемого ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит, качества данного темперамента присущи в значительной степени.

Если же положительных ответов 6-10, то качества присущи совсем в незначительной степени.

$$\Phi = \left( X \frac{Ax}{A} \times 100\% \right) + \left( C \frac{Ac}{A} \times 100\% \right) + \left( \Phi \frac{A\phi}{A} \times 100\% \right) + \left( M \frac{Am}{A} \times 100\% \right)$$

### Определение формулы темперамента:

где:  $\Phi_T$  – формула темперамента; X – холерический темперамент; C – сангвинический темперамент;  $\Phi$  – флегматический темперамент; M – меланхолический темперамент. До 19% - маловыраженные черты; 30-39% - хорошо (ярко) выраженные черты, 40% и выше – основной тип темперамента.

**Проявление качеств личности в зависимости от темперамента**

<b>Качества</b>	<b>Сангвиник</b>	<b>Холерик</b>	<b>Флегматик</b>	<b>Меланхолик</b>
Эмоциональная позиция в общении	Общается радостно-инициативно, со всеми на равных, стремится к общению с незнакомыми	Общается требовательно, но не с каждым, стремится к превосходству, доминированию	Пассивен в общении	Зависим в общении, зависит от расположения партнера
Роль в общении	Развлекатель, потешник, старается всех рассмешить	Подчиняет своим требованиям, непреклонен. властен	Спокойный созерцатель	Подопечный, беззащитный
Самооценка	Неустойчиво повышенная, рассказывает об успехах, всегда на виду	Наивысшая, открыто стремится к первенству, соперничает	Несколько заниженная, в группе не на виду, скром	Устойчиво низкая, в группе держится в тени, стеснителен
Уверенность в себе	Надеется на удачу, нет самоуверенности	Самоуверен, насмешлив, игнорирует свои неудачи, скрывает слабости	Нет ни самоуверенности, ни тревоги за себя, ценит себя объективно, не унывает	В себе не уверен, не верит в удачу, преувеличивает свои недостатки
Оберегание достоинства	Не оберегается от насмешек, негордый, необидчивый, негневли-вый	Оберегая достоинство, гневно реагирует на критику, неподчинение, невнимание	Не оберегается от насмешек, не чувствителен к ним, необидчив, негневли-в	Остро раним, оберегается пассивно, не давая отпора
Решения	Поспешные, часто несамостоятельные, неустойчивые	Быстрые, самостоятельные, непреклонные, негибкие	Самостоятельные, незамедлительные	Несамостоятельные (любит посоветоваться), небыстрые, устойчивые
Речь	Легкая, певучая, образная, богатая, остроумная	Громкая, требовательная, немногословная, быстрая, внушающая	Замедленная, немногословная, неэмоциональная, (предпочитают роль слушателя)	Затрудненная, взволнованная, тихая, с просительными-нерешительными интонациями
Выражение лица	Беспечное, веселое, игриво-насмешливое	Боевито-нахмуренное	Спокойное, умиротворенное	Робкое, грустное



Движения, походка	Подвижные, быстрые, «непоседа»	Стремительные, напряженные, резкие	Замедленные, плавные, расслабленные	Замедленные, неплавные, неритмичные
Реакция на боль, опасность	Немного боится боли, старается избежать опасности, под влиянием примера идет на риск	Реакция на боль снижена, стремится к опасности, любит риск, борьбу, открытый конфликт с противником	Не боится боли и опасности, не избегает их, но и не стремится к ним, избегает риска и конфликтов	Страшится боли и опасности, долго не забывает боли, угнетен чужой болью и страданием
Желания	Разнообразные, изменчивые, неупорные, «капризы»	Страстные, негибкие, устойчивые, напряженные, их энергия усиливается при запретах, препятствиях	Не отличаются разнообразием, упорные, не слабеют при преградах	Неустойчивые, при запретах слабеют, но не угасают, типичны долго нереализуемые мечты
Особенности трудовой и учебной деятельности	Предпочтительна работа, требующая смены общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Часто недостает терпения и настойчивости. Потеряв интерес. Легко могут бросить начатое дело и заняться чем-то другим	Предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать; стремительны, выносливы, работоспособны, быстро переключаются, любят работу, связанную с перемещением; стремятся лидировать в групповой деятельности	Предпочтение привычных способов действия, пунктуальное соблюдение распорядка. Некоторую замедленность они восполняют более тщательным планированием действий и педантичным контролем.	Меньше устают и раздражаются при выполнении однообразных действий. Но при больших нагрузках они быстро устают. Им противопоказаны стрессовые ситуации, требующие быстрого принятия решений и «холодной головы»

## Психологическая карта характера

### *Тип характера 1*

Представители данного типа характера: обычно находятся в приподнятом настроении, оптимистически относятся к своему будущему, часто переоценивают свои возможности, имеют большое количество планов, широкие интересы, легко увлекаются новым и легко отвлекаются от ставшего уже привычным.

Стремятся: к активной деятельности и переменам.

Испытывают стресс в ситуациях: однообразия, ограничения свободы, принуждения и запретов.

Реагируют на стресс: вытеснением из сознания источников тревоги, игнорированием препятствий, стремлением не замечать затруднений и отрицательных сигналов, свидетельствующих о неблагополучии.

Часто испытывают чувства: радости.

Могут восприниматься окружающими как: веселые, разговорчивые, беззаботные и беспечные.

Могут испытывать затруднения при: систематичном, планомерном и последовательном поведении, направленном на достижение цели.

Способны: постоянно действовать, легко приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, поддерживать контакты с широким кругом людей.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: порожистая горная речка - быстрая и шумная.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди», «Искусство».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Информация», «Природа».

### *Тип характера 2*

Представители данного типа характера: характеризуются большой силой влечений и чувств, могут непосредственно разряжать свое напряжение на окружающих, не всегда учитывают интересы других людей, часто совершают импульсивные действия.

Стремятся: к немедленному удовлетворению своих потребностей.

Испытывают стресс в ситуациях: препятствий, ожидания.

Реагируют на стресс: агрессией, направленной на других людей, игнорированием общепринятых правил и норм поведения.

Часто испытывают чувства: раздражения, гнева.

Могут восприниматься окружающими как: вспыльчивые, нетерпеливые.

Могут испытывать затруднения при: контроле за своим поведением и сдерживании своих эмоций.

Способны: действовать быстро, не раздумывая; разрушать препятствия; нападать на врага; противостоять противнику; соперничать с другими людьми.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: стремительный, смывающий все на своем пути, бурный поток.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Природа», «Искусство».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди», «Информация».

### ***Тип характера 3***

Представители данного типа характера: склонны к пониженному настроению, пессимистически оценивают свои перспективы, предъявляют к себе завышенные требования, недооценивают свою значимость и полезность, склонны к глубоким привязанностям, преданы своим близким и своему делу.

Стремятся: быть нужными кому-либо.

Испытывают стресс в ситуациях: одиночества, разрыва, утраты, собственной ненужности.

Реагируют на стресс: агрессией, направленной на самого себя, критикой и обвинением себя даже в случае незначительных ошибок и неудач, подавленным состоянием.

Часто испытывают чувства: печали, вины.

Могут восприниматься окружающими как: молчаливые, серьезные, надежные, добросовестные.

Могут испытывать затруднения при: ошибках и неудачах.

Способны: принимать ответственность на себя; оказывать помощь другим даже в ущерб своим собственным интересам.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: очень глубокая река с медленным течением.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Техника», «Информация», «Природа».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди».

### ***Тип характера 4***

Представители данного типа характера: отличаются длительностью переживаний, медленным угасанием эмоций, склонностью к накоплению напряжения, чувствительны к несправедливости, остро реагируют на ущемление своих прав, подозрительно относятся к другим.

Стремятся: к постоянству, превосходству и повышению своего положения.

Испытывают стресс в ситуациях: быстрых изменений, унижения собственного достоинства.

Реагируют на стресс: критическим отношением к окружающим, обвинением других людей, предъявлением требований по отношению к ним.

Часто испытывают чувства: обиды.

Могут восприниматься окружающими как: упрямые, мелочные, самолюбивые.

Могут испытывать затруднения при: необходимости быстрого изменения своего поведения и представлений.

Способны: преодолевать препятствия и упорно достигать целей; обращать внимание на детали, не упуская из виду никаких мелочей; не доверять первому встречному.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: широкая могучая полноводная река.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Техника», «Природа».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди».

### ***Тип характера 5***

Представители данного типа характера: характеризуются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и прекращения чувств, зависимостью поведения от сиюминутного настроения и ситуации.

Стремятся: к вниманию окружающих.

Испытывают стресс в ситуациях: безразличного отношения со стороны других людей.

Реагируют на стресс: демонстративным поведением, рассчитанным на внешний эффект, стремлением произвести впечатление, склонностью к притворству.

Могут восприниматься окружающими как: артистичные, тщеславные, капризные.

Могут испытывать затруднения при: необходимости устойчивой деятельности.

Способны: нравиться окружающим, производить благоприятное впечатление; быстро ориентироваться в людях, легко вступать в контакт, приспособляться к окружающим.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: извилистая речка с крутыми берегами.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди», «Искусство».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Информация», «Природа».

### ***Тип характера 6***

Представители данного типа характера: отличаются неуверенностью в своих возможностях, колебаниями при выборе решения, сомнениями в его правильности, стремлением его перепроверять, опасениями по поводу возможных последствий.

Стремятся: к безопасности и защите.

Испытывают стресс в ситуациях: угрозы, неопределенности, непредсказуемости и неупорядоченности.

Реагируют на стресс: ориентацией поведения на избегание неудач, стремлением тщательно планировать свои действия, контролировать и корректировать их, склонностью держаться знакомых людей и привычных ситуаций.

Часто испытывают чувства: беспокойства, тревоги, страха.

Могут восприниматься окружающими как: нерешительные, мнительные, аккуратные, предусмотрительные, осторожные.

Могут испытывать затруднения при: действиях в условиях недостатка времени или информации.

Способны: предварительно все обдумывать, прежде чем начать действовать; соблюдать порядок и точность, сдерживать свои чувства; выполнять однообразную деятельность.

Если бы данный тип характера был похож на реку, то это была бы: разветвленная река с большим количеством протоков и островов.

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Информация», «Техника», «Природа».

Нерекомендуемые сферы профессиональной деятельности: «Люди», «Искусство».

Приложение 7

### Методика «Ориентация» (И. А. Соломин) Характерологическая анкета

**Инструкция:** С помощью данной анкеты вы сможете самостоятельно получить информацию о типе своего характера. Сначала вам необходимо ответить на вопросы. Если вы отвечаете «да», поставьте «+» в клеточку напротив вопроса. Если отвечаете «нет», поставьте «-»

#### Текст опросника

<b>Тип характера 1</b>	
У вас чаще веселое и беззаботное настроение?	
Предприимчивы ли вы?	
Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?	
Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?	
Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?	
Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?	
Вы подвижный человек?	
Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?	
	<b>х3</b>
<b>Тип характера 2</b>	
Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?	
Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?	
Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?	
Убегали ли вы в детстве из дома?	
Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?	
Бывают ли у вас головные боли?	
Вас часто тянет путешествовать?	
Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?	
	<b>х3</b>
<b>Тип характера 3</b>	

Вы серьезный человек?
У вас часто бывает несколько подавленное настроение?
Трудно ли вам быть абсолютно беззаботно веселым?
Кажется ли вам жизнь трудной?
У вас очень велика потребность общения с другими людьми?
Вы редко смеетесь?
Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?
В беседе вы скупы на слова?
<b>x3</b>
<b><i>Тип характера 4</i></b>
Вы чувствительны к оскорблениям?
Вам трудно быстро забыть, если вас кто-нибудь обидит?
Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
Вы не склонны предпринимать первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
В школе вам не нравилось подсказывать своим товарищам или давать списывать?
Вы очень переживаете из-за несправедливости?
Долго ли вы переживаете обиду?
Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
<b>x2</b>
<b><i>Тип характера 5</i></b>
Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?
Любят ли вас ваши знакомые?
Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
В школе вы охотно декламировали стихи?
Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
Легко ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не лю-

бите, не уважаете?
В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т. п.)? А может, вы участвуете и сейчас?
Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?
<b>x2</b>
<b><i>Тип характера 6</i></b>
Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
Сделав что-то, сомневаетесь ли вы, что все сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?
Предпочитаете ли вы такую работу, где требования к качеству выполнения высоки, но необязательно действовать быстро?
Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
Трудно ли вам работать с высокой личной ответственностью?
Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?
Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь, что можете выпасть из него?
Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу вашей тетради, если случайно ставили на ней кляксу?
<b>x2</b>

### **Обработка результатов:**

Все вопросы анкеты разделены на шесть групп по числу типов характера. В каждой группе вам необходимо подсчитать количество ответов «да» или «+» и полученную сумму нужно умножить на коэффициент «2» или «3», который указан внизу справа. Полученное произведение (для каждого из шести типов характера) может быть от 0 до 24. Чем больше эта оценка, тем в большей мере вам свойственны черты, соответствующие данному типу характера. В том случае, если по какому-то типу характера вы получили оценку, значительно пре-

вышающую оценки по другим типам (на три балла и более), то, вероятно, вы принадлежите именно этому типу характера. Если вы имеете максимальную оценку сразу по двум типам характера, то, возможно, вы обладаете чертами и того и другого типа. Наконец, если ни по одному типу характера вы не получили значительного перевеса оценок, то, скорее всего, вы не принадлежите ни к какому из данных типов характера и ведете себя по-разному, в зависимости от ситуации.

Запишите свои оценки по каждому из шести типов характера. Прочтите Психологическую карту характера с подробным описанием каждого типа. Познакомьтесь со всеми типами характера, проверьте, в какой мере результаты Характерологической анкеты соответствуют вашим представлениям о своем типе, и при необходимости выберите тип, который более точно описывает ваш характер.

Приложение 8

### Теория мозговой доминанты Неда Хермана





## Описание типов мышления

### 1. Тип мышления (А)

Этот тип мышления характеризуется предпочтением логики, анализа, завершенностью выводов, математическими расчетами, техническими оценками, решением сложных задач и интеллектуальной ясностью. Человек с таким типом мышления склонен многое ставить под сомнение и ко многому относиться критически, т.е. является рационалистом. Таких людей можно встретить среди представителей ряда профессий – бухгалтеров, инженеров, научных и страховых работников; они нередко избегают близких человеческих отношений, считая это алогичным.

### 2. Тип мышления (В)

При таком типе мышления люди предпочитают стремление к порядку, последовательности действий и планированию. Люди этого склада по природе своей консервативны, любят стабильность и четкую структуру, их можно назвать перестраховщиками. Они удачно разрабатывают планы и стараются обеспечить их выполнение контролируемым и часто осторожным образом. Людей с таким типом мышления интересуют детали выполнения работы, которые другие люди склонны упускать из вида, они стремятся контролировать ход работы и чувствуют себя неуютно, если им кажется, что люди не поддаются контролю бюрократическими методами. Примером подобного индивида может служить администратор, который выполняет работу, как это было запланировано и во время, но в то же время не проявляет при необходимости гибкости.

### 3. Тип мышления (С)

При мышлении такого типа предпочтения отдаются в сфере межличностных отношений и эмоциональной сфере. Человек с подобным мышлением стремится к духовной жизни, к общению с людьми, ему нравится бригадный (коллективный) труд, он склонен к проявлению эмоций и чувств в разговоре, письме или музыке. Представителей этого типа мышления можно часто найти среди педагогов, консультантов или тренеров; они умеют хорошо слушать и хорошо формулировать идеи. Обычно они быстро сознают последствия происходящего для людей и, как правило, проявляют внимание и сочувствие.

### 4. Тип мышления (D)

При мышлении такого типа предпочтения отдаются сферам воображения и экспериментирования, поиска возможностей в любой ситуации, взятия на себя риска, выработки решений, вызова существующему положению. Эта сфера новых идей, преодоления границ и опоры на интуицию. Люди с таким типом мышления могут выглядеть фантазерами или настроенными чрезмерно критически, но они никогда не бывают скучным! Их можно назвать экспериментаторами.

**Опросник типа мышления (модиф. Г.В. Резапкиной)**  
(сокращенный вариант)

**Инструкция:**

Прочитайте высказывания. Если Вы согласны с приведенным высказыванием, в бланке ответов поставьте « + », если не согласны – « - ».

Это не экзамен и не контрольная работа, поэтому здесь не может быть неправильных ответов, - могут быть только необдуманные. Чем искреннее Вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат. Не советуйтесь друг с другом, и не тратьте много времени на размышления.

П - Д	А - С	С - Л	Н - О	К
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
36	37	38	39	40

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура, музыка.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу её героев и описываемые события.
10. Мне трудно выполнять работу, требующую жестких ограничений.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение словам.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которые не существуют в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей легко.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь строгой системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю что-то делать своими руками: шить, мастерить, ремонтировать.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние письмена.
33. Я легко усваиваю незнакомые фразы и грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с утверждением, что красота спасет мир.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

### **Обработка результатов:**

Подсчитайте число плюсов и минусов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланков. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления: 0-2 низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий.

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям, которые усваивают информацию через движения. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление хорошо развито у спортсменов, танцоров, артистов.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политологам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет, – художники, поэты, писатели, режиссеры.

Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

**5. Креативность** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

Соотнеси свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Воспитывает все: люди, вещи, явления. Но, прежде всего – люди. Из них на первом месте – родители и педагоги...». Эти слова известного советского педагога А.С. Макаренко актуальные и сегодня.

Школа и родители... Две системы тесно связанные на протяжении длительного времени. Две системы, у которых одна общая цель – полноценное формирование и развитие личности ребенка. Пусть взаимодействие этих систем будет поиском к взаимопониманию и сближению, поиском единомышленников, а имеющиеся различия не поводом для разногласий. Надеюсь, что данная работа была еще одним шагом для интеграции этих систем.

Поскольку данная работа выросла из практической деятельности по оказанию психологической помощи родителям, классным руководителям, приведенные в ней методы и технологии неоднократно апробированы и доказали свою эффективность. В то же время, хочется отметить, что приведенная система психолого-педагогической работы с родителями через семинары-практикумы является авторской и, как всякая авторская модель допускает модификации в соответствии с профессиональным опытом использующих ее педагогов-психологов, классных руководителей, темой ОЭР школы, а также реальными запросами, с которыми сталкиваются данные субъекты.

## Литература

1. Амар П., Андре С. Скажи стрессу «стоп!»: как обрести спокойствие за 21 день / Патрик Амар, Андре Сильвия; (пер. с фр. Т. Михайловской). – М., Эксмо, 2019. – 272 с.
2. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. – СПб, Речь, 2007. – 288 с.
3. Голубина Ю.Ю. Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом / Ю.Ю. Голубина // Педагогика и психология образования. – 2013. – № 1. – с. 80 - 87.
4. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений: практикум / автор-сост. О.Н. Истратова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д, Феникс, 2018. – 316 с.
5. Ждакаева Е.И. Тропинка к счастливой семье. Коррекция детско-родительских отношений через сказку, игру, рисунок / Е.И. Ждакаева. – СПб, Речь, 2011. – 119 с.
6. Заширинская О.В. Семья и ребенок с трудностями в обучении. – СПб, Речь; М., Сфера, 2010. - 214 с.
7. Истратова О.Н. Общение со сверстниками подростков, находящихся в ситуациях семейного неблагополучия [Электронный ресурс] / О.Н. Истратова, А.И. Кошель // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 5. Режим доступа: [http //www.science-education.ru](http://www.science-education.ru)
8. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореферат дисс. канд. психол. наук / Т.С. Киселева. – М., 2015. – 26 с.
9. Корчагина Г. Упражнения для тренингов детско-родительских отношений [Электронный ресурс] / Г. Корчагина. - Режим доступа: [http //c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/d-r/d-r/html](http://c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/d-r/d-r/html)
10. Манойлова М. Исследование эмоционального интеллекта педагога // Педагогическая диагностика. 2006. - № 6. – С. 45-47.
11. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей. Тренинг эффективного педагогического общения. – СПб, Речь, 2007. – 296 с.
12. Могучий А. Используй свой мозг на 100%! Книга-тренажер для развития ума и памяти / Антон Могучий. – Москва, АСТ, 2016. – 283 с.
13. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители)./Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб, Речь, 2013. – 224 с.
14. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова. – М., Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
15. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания. Теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. СПб, Речь, 2008. – 124 с.
16. Пазухина С.В. Педагогическая успешность. Диагностика и развитие профессионального сознания учителя. – СПб, Речь, 2009. – 220 с.
17. Пашнев Б.К. Психодиагностика: практика школьного психолога / Б.К. Пашнев . – Ростов н/Д, Феникс, 2010 – 317 с.

18. Практикум по семейной психотерапии: современные модели и методы: Учебное пособие для врачей и психологов / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. -2-е изд., испр. и доп. – СПб, Речь, 2010. – 425 с.
19. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека. – СПб, 2006. – 365 с.
20. Рочева Е.С. Тренинг преодоления конфликтов в детско-родительских отношениях [Электронный ресурс] / Е.С. Рочева. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/>
21. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. – СПб, Речь, 2003. – 208 с.
22. Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы. – М., ТЦ Сфера, 2007. – 256 с.
23. Шнейдер Л. Род, семья, очаг: Семейные ценности // Школьный психолог. 2006. - № 18. – С.18-21.

## СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ .....	3
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «РОДИТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА» (для родителей учащихся 1-го класса) .....	4
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «РАЗНЫЕ ЛИКИ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ» (для родителей учащихся 2-го класса) .....	14
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ЕИ КАК ПРЕДИКТОР ЛИЧНОСТНОГО И ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА» (занятие 1, для родителей учащихся 2-го класса) .....	29
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАК И НАСТОЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЕИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ» (занятие 2, для родителей учащихся 2-го класса) .....	41
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «КАК СДЕЛАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ПОПУЛЯРНЫМ СРЕДИ СВЕРСНИКОВ?» (для родителей учащихся 3-го класса) .....	52
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ТРЕВОГА ЗА ШКОЛЬНОЙ ПАРТОЙ» (для родителей учащихся 4-го класса) .....	63
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ГИМНАСТИКА МОЗГА» или ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ» (для родителей учащихся 4-го класса) .....	77
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «КТО ВАШ РЕБЕНОК: «ЗРИТЕЛЬ», «СЛУШАТЕЛЬ», «ДЕЯТЕЛЬ»? (для родителей учащихся 5-го класса) .....	91
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА. РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА» (для родителей учащихся 6-7 класса) .....	103
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И УЧАЩИМСЯ» (для родителей учащихся 7-го класса) .....	124
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА И СТРАТЕГИИ КОНСТРУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ» (для родителей учащихся 7-8 класса) .....	133
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: СТАНОВЛЕНИЕ НОВОГО ТИПА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ» (для родителей учащихся 8-9 класса) .....	142
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «АДАПТИВНЫЙ КОПИНГ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» (для родителей учащихся 9-го класса) .....	155
СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАССНИКУ НАЙТИ «СВОЮ» ПРОФЕССИЮ»? (для родителей учащихся 10-11-го класса) .....	162
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	189
ЛИТЕРАТУРА .....	190
СОДЕРЖАНИЕ .....	192



**«ШКОЛА» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:  
НОВЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ.  
Практическая помощь педагогу-психологу,  
классному руководителю**

**Методическое пособие**

**Васильева Г.Д.**

Ответственный за печать Т. Л. Прокошкина

Ответственный за выпуск Т. Л. Прокошкина

---

Подписано в печать 23.06.2021 Формат 60x84/16 Усл.-печ.л. 12,06  
Уч.изд.л. 9,42 Тираж 10 экз. Заказ 1556 Цена договорная



Отпечатано ТОО «ВКПК АРГО»  
070003, г. Усть-Каменогорск, ул. Потанина 14 оф. 309.  
тел 8(7232) 766-247