

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ, ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

ВВЕДЕНИЕ

Детская тревожность – это одна из типичных проблем, которыми сталкивается школьный психолог. 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.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее “удобными” для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнить все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой тревожности; зачастую это проблема и наиболее “трудных” детей, которые оцениваются родителями и учителями как “неуправляемые”, “невнимательные”, “невоспитанные”, “наглые”. Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром – тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Практика нашей работы в роли школьного психолога показывает, что с данной проблемой можно и нужно работать.

Цели данной программы – снижение уровня тревожности у ребенка, повышение самооценки и уверенности в себе.

Задачи программы:

1. Снизить уровень тревожности, повысить активность, самооценку ребенка.
2. Помочь ребенку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение.
3. Улучшить самочувствие ребенка и повысить его эмоциональный фон и настроение.

Содержание: программа коррекции и развития трудностей в общении состоит из 8 занятий, каждое рассчитано на 40 минут. Занятия проводятся индивидуально с ребенком 1 – 2 раза в неделю. Для проведения занятий необходимо отдельное помещение, желательно расположенное вдали от музыкального и спортивного зала или других источников повышенного шума.

Исходя из наших целей и задач, мы разработали 4 типа упражнений составляющих основу наших занятий:

Тип 1. Включает в себя игры, основная цель которых состоит в снижении уровня тревожности, повышении активности, самооценности ребенка.

Тип 2. Включает в себя игры, основная цель которых – помочь ребенку различать и определять собственные чувства, переживания и развить эмоциональное самовыражение.

Тип 3. Включает в себя игры, основная цель которых – выработка у ребенка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля, помочь ребенку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения.

Тип 4. Включает в себя игры, основная цель которых – снижение уровня тревожности дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения, через закрепление ребенком умения решать проблемную ситуацию без опоры на роль-образ, через создание у детей внутренней позиции, способствующей принятию самостоятельных решений.

При реализации программы используются методы, описанные ниже.

☐ Ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.

☐ Психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).

☐ Обсуждение как особая форма работы группы:

- направленное обсуждение, целью которого является формирование выводов, необходимых для последующей работы;

- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и “вентиляции чувств”, а также сбора ведущим информации о ходе занятий.

□ Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

Материалы: картинки (вырезки из журналов), набор картинок с изображением известных животных, мешочек, бумага и фломастеры, секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики, пластилин, набор формочек, скалка, различные изобразительные и поделочные предметы (камушки, перья, зубочистки, карандаши, стеки, молоток, пластмассовый нож), пустая коробочка, кубики с нарисованными на них лицами, изображающими различные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида и др.), старые газеты, маленький легкий коврик.

ЗАНЯТИЕ № 1.

Приветствие.

Упражнение 1. «Я есть, Я буду»

Ребенку предлагается рассказать, какой он сейчас: внешность, чувства, качества, поведение. По желанию ребенка он может использовать для рассказа свои рисунки, предметы в комнате, иллюстрации в книжках, игрушки и другой вспомогательный материал. Психолог может использовать аудио- или видеозапись рассказа.

Затем ребенку предлагается рассказать, каким он хочет стать: также внешность, поведение, чувства, качества. Здесь также могут использоваться вспомогательные средства для составления рассказа. Желательно, чтобы психолог использовал и на этом этапе аудио- или видеозапись. После этого ребенку предлагается прослушать (просмотреть) два рассказа и сравнить их. Если присутствуют отличия, то ребенку самому представляется возможность придумать, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет.

Упражнение 2. «Стрелялки»

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в

потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

Упражнение 3. «Волшебный ковер»

Игра направлена на снятие у ребенка напряжения, скованности и на снижение уровня тревожности.

Для проведения игры необходимо иметь маленький легкий коврик, который ребенок мог бы легко перемещать, но в то же время мог уместиться на нем сидя и лежа.

Психолог предлагает коврик ребенку и говорит, что это не простой коврик, а волшебный, и в данный момент он превратился в дом (больницу, садик, кроватку и т. д. в зависимости от проблемы ребенка). Затем психолог предлагает поиграть на этом коврике и сам включается в игру, беря на себя роль мамы (воспитателя или другого человека в зависимости от проблемы ребенка).

Упражнение 4. «Два брата»

Ребенку предлагается следующий сюжет: «Жили были два брата – Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал (психолог показывает смелого, веселого; просит ребенка повторить), а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать (психолог показывает боязливого, плаксивого брата; просит ребенка повторить).

Братья очень дружили и всегда были вместе (психолог берет ребенка за руку и показывает, как дружили Бом и Минь).

Но вот однажды на их страну напал злой дракон. Он отнял у людей всю еду (психолог показывает злого дракона, «летает» по комнате; просит ребенка повторить).

Тогда Бом решил прогнать этого дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал (психолог показывает, как Бом простился со всеми и поскакал на коне; просит ребенка повторить).

Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома (психолог показывает, как Минь боялся; просит ребенка повторить).

Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогонять дракона. Минь долго плакал, но делать нечего – собрался он, сел на коня и отправился в путь (психолог показывает, как Минь поплакал, сел на коня и медленно поехал; просит ребенка повторить).

Приехал Минь к пещере дракона. Смотрит, а дракон превратил Бома в камень (психолог изображает камень; просит ребенка повторить).

Испугался Минь, хотел уже убежать (психолог показывает, как Минь испугался; просит ребенка повторить), но тут появился Добрый волшебник...»

Ребенку предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Что сделал Минь?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 2.

Приветствие.

Упражнение 1. «Это мое имя»

Ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того как ребенок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Психолог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку.

Данная игра позволяет ребенку с помощью переноса раскрыть свои слабые и сильные стороны.

Упражнение 2. «Вылеплялки»

Игра проводится перед большим зеркалом, установленным на подставке или прикрепленным к стене. С помощью этой игры ребенок учится распознавать чувства по лицам людей и передавать свои чувства с помощью мимики.

В первой части игры психолог предлагает ребенку изобразить, какое у него лицо, когда он сердится, боится, радуется и т.д. Если ребенок затрудняется это сделать, то психолог показывает образец, который ребенок должен скопировать. После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребенок садится перед зеркалом, психолог руками «лепит» на лице ребенка мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает психолог на его лице. Затем можно поменяться ролями, когда лепить будет ребенок, а угадывать – психолог.

В конце занятия психолог говорит ребенку о том, что, когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

Упражнение 3. «Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности и подготовиться к играм второго цикла.

Для проведения игры понадобятся пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

Упражнение 4. «В лесу»

Психолог в медленном темпе читает ребенку сказку, которую он должен сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном лесу жили красивые, важные львы и большие тигры. Все они питались антилопами. Однажды львы переловили всех антилоп. Тигры остались без еды...»

Ребенку необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 3.

Приветствие.

Упражнение 1. Игра «Это Я – такой...»

Ребенку предлагаются несколько картинок (можно использовать вырезки из журналов). Он должен посмотреть на каждую, решить, какое хорошее качество здесь изображено, и сказать: «Это Я – такой...» Например, если на картинке изображен сильный мужчина, то ребенок должен догадаться, что здесь изображена сила, и ему нужно сказать «Это я – такой сильный» и т. д. Желательно иметь два набора – один для девочек, другой для мальчиков.

Если ребенок затрудняется выделить качества, изображенные на картинке, то психолог может спросить, что здесь нарисовано, и подвести его к называнию нужного качества. Если ребенок просто начинает быстро перебирать картинки и, показывая пальцем, говорить: «Это я, это я, это я», – то психолог должен остановить его и спросить: «Ты какой (какая)?»

Упражнение 2. «Волшебный мешок»

Перед проведением игры ребенка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребенку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. Затем психолог завязывает мешочек и предлагает ребенку выбросить его в мусорный ящик. То же может проделать и психолог со своими чувствами.

Упражнение 3. «Чувства»

Данная игра поможет ребенку быстрее адаптироваться к обстановке терапевтического процесса. Основная цель игры – помочь ребенку в выражении чувств и обучение соотнесению эмоциональных состояний с их рисуночными изображениями.

Для проведения игры психологу необходимо подготовить кубики с нарисованными на них лицами, изображающими различные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида и др.).

На первом этапе психолог знакомит ребенка с изображениями, называя чувства. Затем он просит ребенка показывать ему кубик и называть, какое чувство на нем нарисовано. При этом вовсе не обязательно, чтобы ребенок называл именно то чувство, которое первоначально было закреплено за изображением.

На следующем этапе психолог предлагает ребенку построить башню или дом из кубиков. При этом ребенку необходимо брать любой кубик, называть чувство, которое на нем изображено, а затем использовать его для постройки.

Усложнение игры заключается в том, что ребенку предлагается не только назвать чувство, которое изображено на кубике, но и рассказать, в какой ситуации он испытывал (испытывает, мог бы испытывать) это чувство.

Упражнение 4. «Злая фея»

Ребенку предлагается продолжение сюжета о двух братьях.

«Жили себе Бом и Минь и бед не знали (психолог берет ребенка за руку и показывает, как братья веселились, играли).

Как вдруг в их стране появилась злая фея (психолог изображает злую фею, просит ребенка повторить). Она заманила обманом принцессу и заточила у себя в замке. Бом и Минь сели на своих коней и отправились выручать принцессу (психолог показывает, как братья садятся на коней и скачут на выручку принцессе; просит ребенка повторить).

Приехали они к замку, как вдруг на них набросилась злая-презлая огромная собака, которая охраняла замок (психолог изображает злую собаку, просит ребенка повторить). Минь очень испугался (психолог показывает, как испугался Минь; просит ребенка повторить), но тут опять появился Добрый волшебник...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Что сделал Бом?

– Что сделал Минь?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 4.

Приветствие.

Упражнение 1. «Красивое имя (контур)»

Игра помогает повысить у ребенка уровень самопринятия.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

Упражнение 2. «Игра в рисунки»

В начале проведения игры психолог спрашивает у ребенка, играл ли он когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем-ка домик», – он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы).

«В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?» Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша.

«Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша называл щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает,

психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к ребенку: «Как ты думаешь, нашел Саша там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой». Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если ребенок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребенку порисовать самому.

«Игра в рисунок» позволяет ребенку снизить уровень тревожности и дает возможность установить положительные взаимоотношения ребенка с психологом.

Упражнение 3. «Стройка»

Данная игра поможет ребенку научиться вербально и невербально выражать свои эмоции.

Для проведения игры необходимы кубики, используемые в качестве строительного материала. Психолог объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом (заборчик, башню и т. п.). Но прежде чем положить кубик, ребенку нужно рассказать, что его раздражает больше всего. Только после этого он может положить свой кубик. Затем психолог делает то же самое. В следующий раз ребенок может рассказать, что ему больше всего нравится, затем — что его веселит, от чего ему грустно, чего он боится и т. д. Тематика может повторяться. Лучше использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказывать о своей проблеме.

Упражнение 4. «Как быть?»

Психолог в медленном темпе читает ребенку сказку, которую он должен сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«Жили-были на краю большого шумного леса мама и двое детей: мальчик и девочка. Однажды дети пошли в лес. Мама приготовила обед и пошла звать детей. Пришла она на полянку, а там никого нет. Она подумала, что дети пошли погулять в лес и скоро придут, потому что мама не разрешала им уходить в лес надолго, но детей все не было. Мама ждала их дома и очень волновалась. Наконец она сама пошла в лес, но сколько ни искала там детей, никого не нашла...»

Ребенку предлагается продолжить сказку.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 5.

Приветствие.

Упражнение 1. «Зеркало»

Психолог и ребенок встают друг напротив друга, и ребенок начинает медленно выполнять различные движения, а психолог их повторяет. Затем они меняются ролями. При этом вначале психологу нужно выполнять заметные, крупные движения (кивать головой, поднимать руки и т. д.), а затем - более мелкие (шевелить пальцами, изменять мимику). Если во втором случае ребенку никак не удастся заметить изменения, тогда психолог может подсказать, на какую часть тела нужно обратить внимание.

Упражнение 2. «Разрывание бумаги»

Данная игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. В начале игры психолог может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу. Затем он сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу

к работе, его нельзя заставлять. Психолог может встать спиной к ребенку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

Упражнение 3. «Мир чувств»

Одной из широко распространенных проблем в психотерапевтической работе с детьми младшего возраста является их неспособность передать словами свои переживания. Данная игра позволяет ребенку ощутить безопасную дистанцию, необходимую для словесного описания своих переживаний. Вовлечение в игру способствует снятию психологических защит и в условном игровом контексте делает возможным словесное описание ребенком своих переживаний. Кроме того, игра позволяет ребенку отреагировать свои чувства, которые он осознает, но не может выразить словами.

В ходе игры психолог располагается на уровне ребенка: либо за столом, либо на полу. У него имеются 8 листов бумаги размером 10х15 см, а также маркер и стаканчик с фишками. Это могут быть крышки от бутылок, кружочки, вырезанные из цветного картона, или игральные фишки.

В начале игры ребенка просят перечислить все знакомые ему чувства. При этом психолог с помощью рисунков на листе бумаги схематично передает это чувство (например, радость – улыбка, грусть – слеза и т. д.). Психолог старается прежде всего выяснить те чувства, которые связаны с имеющимся нарушением у ребенка. При затруднении словесного выражения чувства психолог может подсказать ребенку варианты. После того как все 8 листов заполнены, психолог располагает их перед ребенком. Затем психолог рассказывает какую-либо историю, при этом он кладет фишки на те картинки, которые соответствуют его чувствам. Задание можно несколько усложнить, если с помощью фишек передавать интенсивность и силу чувства: чем сильнее чувство, тем больше фишек на одной картинке.

Следующие истории ребенок рассказывает сам, а психолог кладет фишки на соответствующие рисунки. Если для передачи чувств не хватает изображений, их можно нарисовать дополнительно. Данная игра особенно эффективна при работе с тревожными детьми: она позволяет разобраться в причинах, вызывающих у ребенка тревожное состояние.

Упражнение 4. «На реке»

Психолог в медленном темпе читает ребенку сказку, которую он должен сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«На одной быстрой и широкой реке жили бобры. Они не могли быстро плавать и поэтому хотели, чтобы река текла медленно. Собрались бобры все вместе и построили на реке запруду. Долго работали бобры: таскали деревья, перекрывали речку, замазывали щели глиной. К вечеру они очень устали и пошли спать. Пришли бобры утром к запруде и увидели там много рыбы, которая из-за запруды не могла проплыть дальше...»

Ребенку необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 6.

Приветствие.

Упражнение 1. «Жил-был один мальчик...» («Жила-была девочка...»)

Игра помогает ребенку научиться рассказывать о себе без стеснения, отмечая свои положительные качества и не скрывая отрицательных. Психолог начинает рассказывать сказку о мальчике (девочке), которого зовут так же, как и ребенка, и который одет так же, как и ребенок. Затем взрослый предлагает ребенку помочь ему и продолжить сказку. Иногда он может направлять рассказ ребенка, вставляя различные проблемные ситуации. Например, если ребенок рассказывает: «...и мальчик пошел гулять. Он гулял, гулял...», – психолог может тут же добавить: «Как вдруг наступила ночь...» Далее должен продолжить ребенок.

Упражнение 2. «Игра с секундомером»

Эта игра проводится для того, чтобы ребенок овладел навыками самоконтроля. В результате у ребенка повысится мотивация контроля за своими реакциями и он получит возможность почувствовать удовлетворение от результата выполненного действия.

Для проведения игры понадобятся секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики. Ребенку предстоит выполнить одну из двух задач: построить из кубиков башню или раскрасить сделанное по трафарету изображение.

Начиная игру с секундомером, психолог говорит: «Сейчас я тебе дам десять фишек. Вот кубики. Тебе за 10 минут нужно построить башню. Если ты будешь отвлекаться, то не успеешь. При этом каждый раз, как только ты отвлечешься, начнешь разговаривать, задавать мне вопросы или заниматься чем-нибудь другим, ты будешь отдавать мне по одной фишке. Если же ты справишься с заданием за 10 минут, я дам тебе еще 10 фишек. Когда наберешь 30 фишек, ты выиграешь и получишь приз».

Усложнение игры состоит в том, что после нескольких занятий (когда ребенок научится не отвлекаться) психолог во время выполнения задания нарочно отвлекает ребенка. При этом последнему дается инструкция не обращать на психолога внимание. Последующие возможные усложнения игры связаны с удлинением времени выполнения задания на 5 минут.

Игра позволяет ребенку поверить в собственные силы и учит рационально распределять свое время, что, в свою очередь, снижает уровень его тревожности.

Упражнение 3. «Ладшки»

Ребенку предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий просит громко прочитать то, что написал ребенок.

Упражнение 4. «Дедушка и внучка (внучек)»

Ребенку предлагается следующий сюжет: «В одной деревне жили-были дедушка и внучек. Очень им было хорошо вместе. Они часто играли, читали книжки, и очень им весело жилось (психолог берет ребенка за руку, показывает, как дедушка и внучек веселились, играли, просит повторить).

Но вот однажды на лугу они играли в догонялки и дедушка провалился в глубокую яму (психолог изображает, как дедушка с внучком играли и дедушка провалился в яму; просит ребенка повторить). Внучек звал-звал дедушку, но тот не отзывался. Внучек очень испугался и долго плакал на

краю ямы (психолог изображает, как испугался и плакал внучек; просит ребенка повторить).

Но делать нечего – решил внучек вытащить дедушку. Прыгнул он в яму и попал в сказочный лес (психолог показывает, как внучек прыгнул в яму и удивился сказочному лесу; просит ребенка повторить).

Идет внучек по лесу, зовет дедушку и вдруг видит – сидит на пеньке зайчик (психолог изображает зайчика; просит ребенка повторить). Испугался внучек, а зайчик ему говорит: „Здравствуй, мальчик. Дай мне конфетку”. Сначала внучку было жалко конфетку (психолог показывает, как внучку было жалко отдавать конфету; просит ребенка повторить), но потом он все-таки отдал ее (психолог показывает, как внучек отдает конфету; просит ребенка повторить), а зайчик и говорит: „Я вижу, ты не жадный мальчик. Спасибо тебе за конфетку. Я знаю, что твой дедушка у Хозяина земли”. Сказал зайчик все это и исчез. Пошел внучек искать Хозяина земли. Долго он шел (психолог показывает, как внучек идет; просит ребенка повторить).

Уже ноги у него стали болеть (психолог показывает, как внучек идет, хромая; просит ребенка повторить), но он все искал дворец Хозяина земли, чтобы спасти дедушку. И вдруг лес расступился, и на поляне увидел внучек красивый замок. Пошел он к этому замку, как вдруг выскочили злые человечки (психолог изображает злых человечков; просит ребенка повторить).

Хотел внучек убежать, но тут появился зайчик и говорит: „Вот тебе волшебный шарик. Он поможет тебе добраться до дворца, но во дворце он исчезнет”. Сказал это и убежал...»

Ребенку предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Как внучек победил злых человечков?

Затем следует продолжение сказки:

«Пришел внучек во дворец (психолог показывает, как оглядывается внучек, удивляется; просит ребенка повторить).

И только он переступил через порог, как шарик исчез. Опечалился внучек, но делать нечего, пошел он искать дедушку (психолог изображает, как внучек опечалился; просит ребенка повторить).

Долго бродил он по огромному дворцу и наконец пришел в большой зал, а там сидит на троне Хозяин земли...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Что сделал внучек?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 7.

Приветствие.

Упражнение 1. «Игра в ситуации»

Игра направлена на моделирование поведения ребенка в конкретных жизненных ситуациях. Эта игра является вариантом предыдущей игры. Здесь ребенку также предлагается находить выход из проблемных ситуаций, которые ставит перед ним психолог. Разница состоит в предложении ребенку конкретных случаев из его жизни и не только вербальное, но и невербальное отыгрывание решения. Причем психолог может предложить ребенку изобразить, как он обычно поступает и как можно поступить. Возьмем, например, ситуацию, когда ребенок рассказывает стихи на утреннике. Психолог просит изобразить, как обычно ведет себя ребенок. Если ребенок затрудняется это сделать, можно предложить просмотр видеозаписи или взрослый может сам изобразить ребенка. Затем психолог предлагает смоделировать поведение, где ребенок не будет волноваться: теревить край шорт (платья), накручивать на палец волосы, смотреть только в угол или в сторону и т.д. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно предложить прочитать стихотворение так, как читает его артист, смелый мальчик и т.д. При возможности желательно показать видеозапись чтения стихов артистами для того, чтобы ребенок мог скопировать их поведение.

Подобная тактика моделирования может использоваться с любыми ситуациями, где у ребенка проявляется повышенный уровень тревожности. Однако необходимо помнить, что нельзя приводить в пример (показывать видеозапись) других детей группы, в которую ходит ребенок.

Упражнение 2. «Представь, что ты это можешь»

Упражнение используется с целью выработки у ребенка уверенности в своих силах. Ребенку предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается.

В воображаемой игровой ситуации ребенок чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что-то не получится. Причем в данном случае для ребенка является более ценным сам процесс самостоятельного действия, чем его результат.

Упражнение 3. «Сочинение историй с помощью предметов»

Эта игра позволяет ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Для проведения игры понадобятся пять или шесть предметов. (Это могут быть игрушки.) Эти предметы кладут перед ребенком и объясняют, что ему нужно придумать о них историю, причем история должна быть интересной и должна чему-то учить. После этого ребенок выбирает предмет и придумывает о нем историю. Во время рассказывания психолог может проанализировать, с каким героем идентифицирует себя ребенок, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Затем психолог пересказывает историю, придуманную ребенком.

Основная цель сочинения ребенка и его пересказа психологом заключается в предоставлении ребенку возможности понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра дает достаточно большой терапевтический эффект, так как ребенок без каких-либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

Упражнение 4. «Охотники»

Ребенку предлагается такой сюжет:

«Жили на свете два охотника. Они очень много путешествовали. Были они и на Севере, где много снега и где живут белые медведи (психолог изображает медведя; просит ребенка повторить).

Были охотники и в Австралии, где растут пальмы (психолог изображает пальму; просит ребенка повторить) и живут кенгуру (психолог изображает кенгуру; просит ребенка повторить).

И вот однажды приехали они в Африку. Очень понравились охотникам в Африке звери. Там были и большие львы (показывает льва; просит ребенка повторить), и высокие жирафы (показывает жирафа; просит ребенка повторить), и смешные мартышки (психолог изображает мартышку; просит ребенка повторить).

Бросили охотники свои ружья и не стали стрелять в таких красивых животных. Долго они ходили по Африке и разглядывали зверей, как вдруг увидели дикарей-людоедов и очень испугались (психолог показывает, как охотники испугались; просит ребенка повторить).

Хотели охотники убежать, но не успели – дикари тоже заметили их и захватили в плен. Привели дикари охотников к своему вождю (психолог изображает злого вождя; просит ребенка повторить).

А вождь приказал съесть охотников на рассвете, если за них никто не заступится...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

Ребенку предлагается заступник – Бог Солнца.

– Что приказал Бог Солнца?

«...Вождь согласился отпустить только одного охотника, и Богу Солнца ничего не оставалось, как согласиться и уйти. Тогда вождь спросил, есть ли кто-нибудь, кто заступится за второго охотника...»

Ребенку предлагается проблемная ситуация. Вопросы:

– Что произошло дальше?

– Какие слова вождю сказал бы ты?

Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 8.

Приветствие.

Упражнение 1. «Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик – страх, боязливость; лев – смелость; лиса – хитрость; филин – ум и т.д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством“, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик – он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

Упражнение 2. «Игра с глиной (тестом, пластилином)»

Пластичность теста, глины или пластилина позволяет ребенку выразить значимые для него темы, сохраняя достаточно высокую степень контроля над материалом. Процесс работы с материалом и все те изменения, которые он претерпевает, являются весьма емкими метафорами психологической трансформации. Сочетание теста, глины или пластилина с другим изобразительным материалом представляет дополнительные экспрессивные возможности.

Для проведения игры необходимо иметь пластичный материал (глину, тесто, пластилин), набор формочек (позволяющих отразить разнообразные эмоционально значимые темы), скалку, различные изобразительные и

поделочные предметы (камушки, перья, зубочистки, карандаши, стеки, молоток, пластмассовый нож).

Вначале ребенку дается возможность изучить свойства предоставленного ему материала, поиграть с ним. При этом психолог может также играть с материалом. Как правило, вначале ребенок некоторое время играет с материалом и предметами, изучая их свойства и наблюдая за реакцией терапевта. Затем он переходит к основному этапу работы – созданию определенных образов. Работа каждого ребенка с материалом индивидуальна, поэтому психологу нужно вести себя достаточно чутко и осторожно, чтобы выбрать оптимальный момент для того, чтобы вмешаться в процесс детского творчества.

Существуют два основных способа работы детей с материалом:

1. Создание единичных символических образов.
2. Создание набора фигур или изображений, которые используются для ролевой игры.

Данная игра позволяет ребенку снизить уровень тревожности, ослабить и снять эмоциональное и физическое напряжение.

Упражнение 3. «Направленная визуализация»

В основе этой игры лежит метод релаксации. При использовании этой игры в работе с детьми вначале необходимо применять упражнения, направленные на достижение сфокусированного внимания на фоне релаксации, а затем вызывать у ребенка зрительные образы.

При использовании этого метода ребенок получает контроль над собственным телом и чувствами, но только при условии, что он способен к последовательному выполнению простых заданий и не сопротивляется релаксации. Хотя конечной целью является овладение ребенком приемами саморегуляции, на начальной стадии ребенок выступает в качестве ведомого, а психотерапевт обучает его выполнять инструкции.

Ребенку предлагается расположиться в специальном, удобном кресле или на кровати. Затем ребенка просят сконцентрироваться поочередно на каждой группе мышц (ноги, руки, тело, лицо), попеременно напрягая и расслабляя их. В конечном итоге достигается расслабление всех мышц. Хотя глубокая мышечная релаксация способствует успешному проведению направленной визуализации, на начальных этапах работы или при работе с

маленькими детьми (которым трудно сохранять неподвижное положение) достаточно просить ребенка просто выполнять задания, связанные с фокусировкой внимания на разных мышечных группах. Следует учить ребенка достигать релаксации с открытыми глазами. Это поможет ему в дальнейшем активизировать свое воображение в условиях, не способствующих погружению в глубокую релаксацию.

Упражнение 4. «Прими решение»

Психолог в медленном темпе читает ребенку сказку, которую он должен сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном городе жила девочка. Она была умная, хорошая девочка, но постоянно все теряла. Однажды девочка очень торопилась в школу, но никак не могла найти ключи от квартиры. Девочка обыскала весь дом, все карманы, но их нигде не было. Долго думала девочка, что же ей делать: остаться дома и пропустить школу или пойти в школу и оставить дверь открытой? Решила девочка пойти в школу. Пришла она на урок, открыла портфель, чтобы достать учебники, и... увидела ключи...»

Ребенку предлагается продолжить сказку.

Прощание.

Список литературы:

1. Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. – СПб. 2005.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. – М. 2006 г.
3. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М. 2004 г.
4. Детская практическая психология: Учебник / Под ред. Т.Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб. 2004 г.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М. 2005.
8. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. – СПб. 2004г.
9. Практикум по возрастной психологии. Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. 2002 г.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001.
11. Сорокина В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления. – М.: Генезис, 2005 г.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.

Приложение

Анкета по выявлению тревожного ребенка.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на предложенные утверждения либо “Да” либо “Нет”.

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 сняться 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

Суммируйте количество ответов “Да”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15 – 20 баллов.

Средняя тревожность – 7 – 14 баллов.

Низкая тревожность – 1 – 6 баллов.