

Оглавление.

Предисловие...стр. 3

Глава первая:

Тревога...стр. 6

Глава вторая:

Умственная отсталость...стр. 13

Глава третья:

Игры...стр. 17

Тренировка мышц лица...стр. 29

Игры для развития эмоциональной сферы...стр. 35

Игры – беседы направленные на социализацию детей...стр. 51

Игры направленные на развитие уверенности в себе,
взаимодействие в коллективе...стр. 73

Дидактические игры...стр. 92

Кроссворды...стр. 102

Пазлы...стр. 105

Глава четвертая:

Тест «Проверь уверенность в себе и твою самооценку...стр. 106

Тест тревожности «Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)...стр. 109

Тест Спилбергера-Ханина...стр. 126

Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»...стр. 130

Опросник Г.Айзенка...стр. 135

Тест «Рисунок семьи»...стр.139

Тест «Несуществующие животные»...стр. 143

Тест «Дом-Дерево-Человек» (вариант Беляускайте Р.Ф)...стр. 145

Список использованной литературы...стр. 155

Хочу поблагодарить Павленко Владимира Борисовича доктора биологических наук, профессора кафедры физиологии человека и животных и биофизики, заведующего кафедрой общей психологии факультета психологии ТНУ им. В.И. Вернадского. , за консультации при написании книги.

Предисловие.

Здравствуй уважаемый читатель.

Случилось так, что я вступил в волонтерскую организацию.

Познакомился я с волонтерами в интернете, в этом «порождении демократии». В одной из социальных сетей они организовали, или лучше сказать, создали, общество. Такой современный аналог «Тимура и его команды»: помогают бездомным людям и животным, кормят птиц, посещают детей в интернате, участвуют в лечении и реабилитации больных детей. Хорошие ребята.

И вот я дерзнул предложить себя в качестве психолога. Я честно признался, что учусь заочно на третьем курсе факультета психологии, и могу ли я быть полезен в качестве психолога. Они согласились, так как психолога у них не было, и спросили меня, что конкретно я могу предложить. Недели за три до этого события я вместе со своей супругой написал тренинг на тему «Стресс и как с ним бороться». Это был мой первый тренинг, да и вообще первая писательская работа. Относился я к нему, как к любимому ребенку с трепетом и нежностью. Ходил я по улицам, ел борщ, смотрел телевизор, разговаривал с женой, работал, а сам все думал на эту тему, как бы его получше

написать, «как бы осчастливить этим тренингом все человечество». Это шутка.

Тренинг, на мой взгляд, получился классный. Я переслал его одному из руководителей этой волонтерской организации, Юлии Б.. Она прочла его, похвалила меня и стала очень тактично намекать, что детки в интернате специфические, особенные. Я пропустил эти слова мимо ушей и даже несколько обиделся за этих детей. Зачем принижать их, пусть они интернатские, ну и что, у интернатских детей уровень интеллекта не ниже, чем у детей, воспитывающихся в семьях.

Договорились поехать на выходных в это учебное заведение, то есть ехали волонтеры, а я с ними. Они купили старенький компьютер и везли его в подарок детям.

Я подготовился заранее. Распечатал в цвете свой тренинг, и полный надежд и волнений, ехал показать его воспитательнице группы Тамаре М. Несколько детей встретили нас за воротами интерната. Это было зимой, было довольно холодно. Сколько они ждали нас на улице, я не знаю, может быть не менее часа. Они стали нас обнимать и искренне выражать свою радость от встречи с нами. Я ярко выраженный интроверт, меня эта искренность и открытость, буквально до беззащитности, очень поразила. Я все-таки заметил их грустные глаза и бедность мимики.

В процессе общения с детьми стало ясно, что дети действительно «специфические».

Это интернат для умственно-отсталых детей. Умственно-отсталые люди бывают трех степеней: наиболее легкая степень (F - 70) – дебильность, с коэффициентом интеллекта (IQ = 50 -

69); умеренная степень (F – 71) – имбицильность (IQ = 35 - 49), и тяжелая степень – идиотия (IQ – менее 20).

В этом интернате обучаются дети всех трех степеней, но на мои игры приходили дети в основном с легкой степенью умственной отсталости. Наверное это происходило потому, что посещение моих занятий было сугубо добровольным, и только эти дети могли понять, что происходит, сориентироваться и принять участие в занятиях.

Кроме того, были еще и «бонусы», которые полагались участникам игр, так сказать, дополнительный мотивационный фактор. Но об этом речь пойдет ниже.

Итак, мой первый тренинг лопнул как пузырь. Нет, конечно, он хороший и при случае я его использую, но написан он для обычных подростков и взрослых. Под словом обычный я подразумеваю без ярко выраженных отклонений, так сказать, для здоровых, но несчастных людей. Пришлось срочно менять и структуру рабочего материала, и стиль изложения. Думаю, что это у меня получилось.

Свое первое занятие я помню очень хорошо. Слава Богу, что это событие пришлось на зимние праздники, и большинство детей разъехались по домам. Детей в группе осталось очень мало, а в игре приняли участие шесть человек, включая меня и их воспитательницу Лию Б.. Держался я уверенно, но внутренне трепетал, пальцы слегка подрагивали. Тем не менее, все прошло замечательно, и необычно. Необычно, потому что не только для меня все это было впервые, но, как оказалось, для детей это тоже был первый опыт такого рода занятий.

А жаль...Начать бы пораньше.

Глава первая.

Тревога.

У детей, воспитывающихся в детском доме достаточно высокий уровень тревоги. У всех без исключения очень тяжелое детство. Родители многих детей - наркоманы или алкоголики, некоторые сидят в тюрьме. Они были лишены родительского тепла, заботы, любви и ласки. Родители не участвовали в социализации своих детей. Естественно, что дети чувствуют себя отверженными, нелюбимыми, и практически ничего не знающими о внешнем мире.

Ситуация складывается следующим образом, дети попадают и интернат после того как проучатся несколько лет в общеобразовательной школе, затем у них диагностируют слабоумие в той или иной степени, или задержку психического развития и направляют в этот интернат. После завершения обучения в интернате детей отправляют в училище, где они могут освоить строительную специальность.

Я думаю, что время обучения в интернате и училище - это лучшие годы их жизни. О них заботятся, их одевают, кормят, лечат, учат, летом они отдыхают в пансионате на берегу моря, у них есть крыша над головой и чистая постель. В училище им платят стипендию и предоставляют общежитие. А вот дальше....

Дальше они, в 90% случаев предоставлены сами себе. Где найти жилье и пропитание, за какие средства купить одежду и медикаменты, как выжить в этом мире, где по законам дикого капитализма выживает сильнейший. Даже взрослый человек. Без диагноза, оказавшись в подобной ситуации, мог бы, мягко говоря, растеряться. Здесь же подростки с ограниченными

возможностями. Если учесть, что жилья у большинства из них нет, или дома их не ждут, то перспективы у них совсем мрачные.

Дети, с которыми я общался все это осознают, а если осознают не до конца, то скоро осознают. Они живут в постоянной тревоге за свое будущее. Вот данные статистики: 40% выпускников детдомов становятся алкоголиками, 40% попадают в тюрьму, 10% кончают жизнь самоубийством и только 10% могут устроиться в жизни.

Дать им жилье, много денег и здоровье я не могу, но вот снизить уровень тревоги я попытался.

Что же такое тревога?

В психологии достаточно много внимания уделяется таким психическим состояниям как «беспокойство», «тревога». Зигмунд Фрейд считал, что тревога - это эмоциональное состояние, которое включает в себя переживание неопределенности и чувство беспомощности. Причем он считал, что неопределенность и беспомощность это не компоненты, или составные части тревоги, а ее внутренние причины. В настоящее время написано и издано огромное количество работ посвященных тревоге. Исследователи этой проблемы, в своих работах показали, что необходимо различать тревогу как состояние и тревожность, как черту, свойство личности. Термин «тревога» используется в психологии в различных значениях, отсюда и многозначность в понимании тревоги. Это и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация потребностей, и свойство личности, и реакция на

воображаемую угрозу. В литературе преобладает мысль, что тревога это эмоция близкая страху.

Отечественные психологи предпочитают другое определение – «психическая напряженность». По мнению Н.И. Наенко, это удобно, поскольку данный термин “свободен от отрицательных ассоциаций и указывает на необходимость изучения именно психологического функционирования человека в сложных условиях”.

Каждый здоровый человек переживает состояние тревоги в тех ситуациях, когда он предчувствует, предвосхищает, когда ему кажется, что результат будет негативным. Например, студент, плохо знающий предмет, будет испытывать сильное состояние тревоги перед экзаменом, или ребенок, воспитывающийся в интернате, испытывает сильное состояние тревоги при мысли о жизни вне стен интерната из-за недостатка навыков необходимых для жизни в современном обществе.

Тревогу рассматривают как негативное состояние и связывают ее с переживанием стресса.

Ю.Л. Ханин считает, что тревога как состояние-это реакция на различные социально-психологические стрессоры, характеризуется различной интенсивностью, изменчивостью во времени, сопровождающаяся переживаниями беспокойства, озабоченности, напряженности.

И.П.Павлов считал, что тревога вызывается изменениями в условиях жизни, привычной деятельности. Сюда же можно отнести затрудненность совместной деятельности, в ходе которой появляется ожидание угрозы самоуважению, престижу человека.

Среди психологических причин тревоги можно назвать так же: внутренний конфликт, связанный с неверным представлением о собственном образе “Я”; неадекватным уровнем притязаний; недостаточным обоснованием цели; предчувствием объективных трудностей; необходимостью выбора между различными образами действия.

В качестве физиологических причин можно назвать болезни; действие на организм психофармакологических препаратов.

В ряде работ описывается немотивированная тревожность, характеризующаяся беспричинными или плохо объяснимыми ожиданиями неприятностей, предчувствием беды, возможных утрат. Психика таких людей постоянно находится в состоянии напряжения, а поведение может обуславливаться дисфункциональным эмоциональным стереотипом, мало поддающимся контролю со стороны сознания, что в общих чертах сближает состояние тревоги и аффекта.

Некоторые авторы считают, что немотивированная тревожность может быть признаком психического расстройства. Так, по мнению В. М. Астапова, она имеет непосредственное отношение к патопсихологическим нарушениям, при которых наблюдаются постоянный поиск источника опасности и нахождение угрозы в других людях (бред ущерба), в собственном теле (ипохондрия), в собственных действиях (психастения). Это — наиболее яркие примеры неадекватной фиксации на мотиве поиска источника тревоги, обуславливающего неэффективность поведения.

Термин «личностная тревожность» используется для обозначения устойчивой склонности индивида испытывать

состояние тревоги. Тревожность - это свойство личности. Уровень личностной тревожности определяется исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги. Тревожность как свойство личности, определяют в виде тенденции переживания нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующей этому поведенческой тенденции избегания воображаемой угрозы. Тревожность рассматривается в качестве устойчивой характеристики личности, как ее свойство, которое отражает потенциальную предрасположенность расценивать различные ситуации как содержащие в себе угрозу.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности в снижении самооценки, решительности, уверенности в себе. Личностная тревожность влияет на мотивацию. Кроме того, отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности, как: социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, уверенность, работоспособность, степень нейротизма и интровертированности.

Тревожность проявляется и в психофизиологической сфере. В ряде работ раскрывается связь тревожности с особенностями нервной системы, с энергетикой организма.

Причиной тревожности на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие субъектом самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции — потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности — с другой.

На психофизиологическом уровне причины тревожности связывают с особенностями строения и функционирования центральной нервной системы (ЦНС). Существует точка зрения, что тревожность определяется врожденными психодинамическими особенностями, особенностями конституции, рассогласованием в деятельности отделов ЦНС, слабостью или неуравновешенностью нервных процессов, различными заболеваниями, например гипертонией, наличием очага патологии в коре головного мозга. Можно перечислить основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности:

1. Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности.

2. Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний. Исследованиями доказано, что студенты с высоким уровнем тревожности представляют собой потенциально невротическую группу в состоянии предболезни и нуждаются в специальном контроле со стороны профилактической службы.

3. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности. Отмечается корреляция тревожности

со свойствами личности, от которых зависит учебная успеваемость.

4. Тревожность в числе некоторых индивидуально-психологических особенностей личности оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Так, показано, что учащиеся, характеризующиеся высоким уровнем тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами, предпочитая профессии типа “человек— природа”, “человек— художественный образ”.

5. Тревожность по-разному сказывается на устойчивости поведения и проявлении навыков его самоконтроля. Если при низком уровне тревожности отмечается сохранение испытуемыми уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, а в случае ошибок в деятельности — адекватное отношение и стремление исправить их, то испытуемые с высоким уровнем тревожности проявляли раздражительность, нетерпеливость, вступали в полемику с экспериментатором или, признавая свой неуспех, стремились объяснить его внешними причинами.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Тревожность можно рассматривать как источник агрессивного поведения. Это отмечается в анализе поведения как детей, так и взрослых. Кроме того, тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формирует конфликтные отношения.

Решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии и ставит исследователей перед необходимостью как можно более ранней диагностики уровня тревожности. В настоящее время существуют исследования, показывающие, что тревога, зарождаясь у ребенка уже в 7-месячном возрасте, при неблагоприятном стечении обстоятельств в старшем дошкольном возрасте становится тревожностью — то есть устойчивым свойством личности.

Глава вторая.

Умственная отсталость .

Умственную отсталость определяют у 2,5–3% населения планеты.

Легкая степень умственной отсталости

При легкой умственной отсталости интеллектуальный коэффициент составляет 69—50 (в отличие от нормального, равного в среднем 100). Дети с легкой степенью умственной отсталости, обладающие хорошим вниманием и хорошей механической памятью, способны обучаться по специальной (коррекционной) программе. Эта программа основана на конкретно-наглядных методах обучения, она значительно облегчает усвоение математики, письма, чтения и других предметов, поэтому ребенок в течение 8 и более лет может ее освоить. В дальнейшем он приобретает профессиональные навыки и может самостоятельно трудиться на производстве.

Люди с легкой умственной отсталостью приобретают речевые навыки с некоторой задержкой, большинство из них овладевают способностью использовать речь в повседневных целях, поддерживать беседу и участвовать в беседе. Однако для их речи характерны фонетические искажения,

ограниченность словарного запаса, недостаточность понимания слов («слова-клички»), значение употребляемых слов неточное. Слово не используется в полной мере как средство общения. Обнаруживается отставание активного словаря от пассивного. Умственно отсталый человек понимает значительно больше, чем говорит сам. Активный лексикон не только ограничен, но и перегружен штампами (одними и теми же словосочетаниями). Нарушение грамматического строя (согласованности слов) связано с редкостью использования прилагательных, предлогов и союзов, которых не хватает в активном словаре. Фразы бедные, односложные. Имеются затруднения в оформлении своих мыслей, передаче содержания прочитанного или услышанного. В некоторых случаях отмечаются признаки общего речевого недоразвития.

Сужение и замедление зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений и восприятий затрудняют создание адекватной ориентировки в окружающей среде. Недостаточное развитие восприятия не позволяет получить правильное представление о том, что находится вокруг умственно отсталого человека и что такое он сам.

Недостаточно улавливается сходство и различие между предметами и явлениями, не ощущаются оттенки цветов, ошибочно оцениваются глубина и объем различных свойств предметов, что можно объяснить затруднениями анализа и синтеза воспринимаемой информации.

Произвольное внимание нецеленаправленное, требуются большие усилия для его привлечения, фиксации, оно нестойкое, легко истощается, характеризуется повышенной отвлекаемостью. Это создает умственно отсталому ребенку большие трудности и даже препятствия при овладении не только школьной программой, но и элементами самообслуживания.

Мышление конкретное, ограниченное непосредственным опытом и необходимостью обеспечения своих сиюминутных потребностей, непоследовательное и

стереотипное, некритичное. Слаба регулирующая роль мышления в поведении, способность к отвлеченным процессам снижена. Умственно отсталый ребенок не планирует свою активность по этапам, и тем более не пытается заранее предвосхитить последствия. Даже подросток замахивается на то, чтобы стать учителем, врачом, летчиком, не учитывая возможных трудностей.

Память отличается замедленностью и непрочностью запоминания, быстротой забывания, неточностью воспроизведения. Наиболее неразвитым оказывается логическое опосредованное запоминание. В то же время механическая память может оказаться сохранной или даже хорошо сформированной. Обычно запечатлеваются лишь внешние признаки предметов и явлений. Вызывают большие затруднения воспоминания о внутренних логических связях и обобщенных словесных объяснениях.

Эмоции недостаточно дифференцированы, неадекватны. Они не соответствуют значительности изменений, происходящих вокруг и с самим умственно отсталым человеком. Он бурно радуется тогда, когда нужно было бы лишь улыбнуться, не умеет сдерживать гнев и даже агрессию, когда следовало бы лишь рассердиться.

С трудом формируются высшие чувства: гностические, нравственные, эстетические и др. В связи с этим отсутствуют ответственность, не проявляется удовлетворение в завершении работы. Преобладают непосредственные переживания их деятельности и конкретных жизненных обстоятельств. Возникающая неудовлетворенность отказом в получении увиденной игрушки, сладостей вне зависимости от материальных возможностей является причиной несдержанного гнева. Настроение, как правило, неустойчивое. Существующее мнение о том, что степень эмоционального недоразвития, как правило, соответствует глубине интеллектуального дефекта, на практике не всегда находит подтверждение. Определенная часть умственно отсталых лиц оказывается способной серьезно переживать свои ограниченные способности. В связи с этим они

являются группой повышенного риска по возникновению невротических расстройств.

Произвольная активность лиц с умственной отсталостью отличается слабостью побуждений, недостаточностью инициативы, безудержностью побуждений, внушаемостью и упрямством, слабостью социальных, личностных мотивов. Необходимые решения нередко принимаются по типу короткого замыкания. Поступки недостаточно целенаправленны, импульсивны, отсутствует борьба мотивов. Поведение в связи с этим крайне непоследовательно, неожиданно. Оно то отличается пассивностью, то прерывается неожиданными и обычно неуместными поступками, что, безусловно, затрудняет приспособление умственно отсталого человека к жизни.

Все же при определенной зрелости личности большинство из них достигают независимости в сфере ухода за собой. Они способны самостоятельно принимать пищу, умываться, одеваться, управлять функциями кишечника и мочевого пузыря. Они овладевают практическими и домашними навыками, даже если их развитие значительно медленнее, чем в норме.

Несмотря на то что такие люди усваивают поведенческие нормы, их ролевые функции в обществе ограничены. Это особенно отчетливо выражено в современном обществе, характеризующемся множеством ролей, что ограничивает способности лиц с легкой умственной отсталостью к адаптации. Несамостоятельность, повышенная внушаемость и склонность к подражанию нередко приводят к тому - что поведение находится в большой зависимости от влечений и аффектов, от непосредственных обстоятельств, в которых умственно отсталый индивид находится.

Психомоторное недоразвитие проявляется в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сфор-

мированы тонкие и точные движения, а также жестикуляция и мимика.

Основные затруднения обычно наблюдаются в сфере школьной успеваемости, у многих детей особые трудности вызывают чтение и письмо.

В большинстве случаев легкой умственной отсталости возможно трудоустройство, требующее способностей не столько к абстрактному мышлению, сколько к практической деятельности, включая неквалифицированный и ручной полуквалифицированный труд. Они овладевают профессиями маляра, плотника, слесаря, швеи, вышивальщицы, картонажницы и т. д. не достигая высоких разрядов.

В социальных условиях (например, в сельской местности), не требующих продуктивности в отвлеченно-теоретической сфере, некоторая степень легкой умственной отсталости сама по себе может и не вызывать трудностей приспособления. Тем не менее, если наряду с этим отмечаются заметные эмоциональная и социальная незрелость, то проявятся и последствия ограничения социальной роли, например, неспособность справляться с требованиями, связанными с семейной жизнью или воспитанием детей, или затруднения в адаптации к культурным традициям и нормам.

Глава третья.

Игры.

Вот два определения: психологическая игра и дидактическая игра.

Дидактическая игра по своей сути – сложное, многогранное явление. Она может выступать в качестве метода обучения, потому что выполняет следующие функции:

- обучающую (способствует формированию мировоззрения, теоретических знаний и практических умений, расширения кругозора, навыков самообразования и т. д.),
- развивающую (происходит развитие мышления, активности, памяти, способности выражать свои мысли, а также развития познавательного интереса),
- воспитывающую (воспитание коллективизма, доброжелательного и уважительного отношения к партнерам и оппонентам по игре),
- мотивационную (побуждение к применению полученных знаний, умений, проявление инициативы, самостоятельности, коллективного сотрудничества).

Психологическая игра это символическая деятельность, моделирующая и преображающая реальность, отличающаяся высокой степенью спонтанности и свободы, но протекающая в рамках четко заданных правил и реализующаяся как в группе, так и индивидуально и решающая конкретные психологические задачи

В ней можно выделить две основные группы:

- игровые упражнения, которые выполняют прикладные, частные функции (снятие напряжения, концентрация внимания и пр.);
- собственно психологические игры, которые решают обучающие и развивающие задачи.

Это довольно трудная задача, объяснить умственно отсталым детям сложные вещи простым языком и доступным способом.

Но зачем изобретать велосипед?

Как считал Зигмунд Фрейд – все мы родом из детства. Я полностью с ним согласился и взял за основу своих тренингов три детских игры: «Профессии», «Дочки-матери» и «Магазин».

Кроме этого я использовал множество других, психологических, дидактических игр. Но основа – эти три детских игры.

И все-таки, что же такое игра?

Игра - это вид деятельности в условных ситуациях, воссоздающих те или иные области действительности.

Если в жизни, очень часто, самое главное - это конечный продукт, результат, финиш, и ради этого человек тратит свою нервно-психическую энергию и физические силы, то в игре, самое главное и основное - это получение удовлетворения от самого процесса игры.

Игра хороша еще и тем, что можно отвлечься от реальной обстановки с ее ответственностью и многими требованиями.

В то же время участник игры выполняет реальные действия, связанные с решением конкретных, часто творческих задач.

Для обычных детей в возрасте от одного года до семи лет, а для умственно отсталых детей обучающихся в интернате - вплоть до выпуска из этого учебного заведения, то есть до семнадцати лет, игра это важный фактор познания окружающего мира,

освоения ролевых функций, психического развития личности, ее социализации и подготовки к будущему.

Сложность заключается в том, что привлечь внимание этих детей очень сложно, кроме того их мотивация снижена.

Необходим какой-то фокус, трюк, фишка, чтобы привлечь внимание этих детей.

В моем случае таким фокусом стал ФОТОШОП.

Все просто. В процессе игры я фотографировал детей и записывал на видео для более внимательного изучения.

В процессе игры многие вещи не замечаешь или не предаешь им значение, а дома в спокойной обстановке можно иначе или более точно оценить свое поведение и поведение детей.

Так вот, дети заказывали мне различные образы, например: принцессы, супермена, человека в деловом костюме, пожарника, продавца, парикмахера и т.д. А я, с помощью фотошопа, осуществлял их заказ.

Многие из них осознают свое бедственное положение и стесняются своего состояния. Стесняются учебного заведения, в котором учатся, и не жду ничего хорошего для себя в будущем. Их мир ограничен стенами интерната, их жизнь бедна событиями и красками. Моей задачей было дать им возможность взглянуть на себя под другим углом, показать им перспективу. Конечно, лучшие из них не поднимутся выше рабочей специальности. Ну и что, пусть освоение профессии повара или продавца будет пределом их самореализации, но они смогут реализовать все свои возможности до конца.

Нужно просто помочь им поверить в себя. И здесь на помощь приходит фотошоп. Получить фотографии, на которой ты в образе героического пожарного, или парикмахера, подстригающего клиента, и приятно, и необычно.

Вторым фокусом были деньги.

Ненастоящие конечно. Игровые деньги, созданные с помощью того же фотошопа. Я взял за образец то ли мексиканские, то ли кубинские деньги, и вместо их вождей ставил лица детей из интерната. Эти деньги я назвал «фанты», от слова фантазия. Дети зарабатывали эти У.Е. в процессе игры.

КАК ОКАЗАЛОСЬ, ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ ВСЕ!

Это мощнейший стимул трудовой деятельности и больных, и здоровых людей.

Забавно было ощущать себя в качестве «федерального резервного фонда США», печатающего доллары. Меняется отношение к деньгам. Но это уже другая история...

Единственная опасность, которая может возникнуть при включении в игру «денег», даже ненастоящих, это криминал. Сейчас я все опишу подробно.

Деньги имеют смысл только если их можно «отоварить», то есть что-то на них купить. Я дал объявление на странице волонтеров с просьбой помочь моему проекту.

Вот текст этого объявления:

"Продай ребенку игрушку" :)

Здравствуйте! Меня зовут Александр Буховцов, я провожу

игровые тренинги в детском интернате в городе N-ск. В ходе моих тренингов ребята зарабатывают деньги, которые называются "фанты". Если кто-то может пожертвовать игрушки, книги, какие-то вещи, которые могут заинтересовать подростка, прошу сделать это. Дети будут покупать эти вещи в ходе игры за свои заработанные в ходе игры "фанты". Моя цель - научить детей "взрослой жизни", ведь в жизни за стенами интерната приходится зарабатывать деньги, чтобы приобретать на них необходимые вещи. Заранее благодарен».

К моей большой радости откликнулись не только волонтеры, но и люди, посещающие их страницу. Первым человеком, который сделал пожертвование вещей: недорогая женская косметика, так как среди посещающих мои тренинги были девушки 15 - 17 лет, фоторамки, заколки, кошелек, блокноты, цветные карандаши и т.д., была Юся В. Когда я приехал к детям в интернат вместе с вещами, я объявил им, что «как я вам и обещал, сегодня состоится магазин, и вы сможете что-нибудь купить на заработанные ранее фанты». Ажиотаж был сумасшедший. Дети играли более усердно, участвовали во всех играх и занятиях, которые я проводил в этот день, почти никто не капризничал.

В последующем были еще пожертвования. Основная моя просьба была, чтобы вещи были недорогими во избежание зависти, воровства и других неприятностей.

А криминал, в такой ситуации, может возникнуть легко.

На первом же занятии, на котором я ввел фанты, один мальчик буквально на моих глазах отобрал деньги, то есть «фанты» у другого мальчика. Я понимаю, что это не деньги, а просто резанная бумага, фантики. И они имеют значение только в

рамках этой игры и нигде более, но для детей эти фантики – настоящие, так как они могут купить на них реальные вещи.

Всегда возникает соблазн не заработать их, а отобрать, украсть, выманить. Эти процессы нужно контролировать очень строго. Каждый фант должен быть на счету. В последствии, у многих детей эти «фанты» действительно крали. Есть способ избежать всего этого, но о нем будет сказано ниже.

Как уже говорилось, тревога тесно связана с эмоциональной сферой человека, поэтому в каждую игру необходимо включать упражнения для развития этой сферы. Я опирался на теорию эмоций Джеймса и Ланге, о которой будет сказано ниже. И так:

Эмоции это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

То есть получается, что человек с помощью эмоций осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены.

Представьте: Жаркий день, испепеляющее солнце, раскаленный воздух, вы идете по городу в одежде пропитанной потом.... Представили? И вдруг вы замечаете такую картинку.....



Это не реклама напитка....

Ваши эмоции показывают вам, предмет, который может удовлетворить вашу потребность, то есть жажду. Вот только, какие эмоции вы будете при этом испытывать, я не знаю. Может быть, радость встречи с прохладительным напитком? Интерес - где бы купить такую баночку? Гнев, от того что не встретились раньше? Я не знаю...

Но для нас важнее другая черта эмоций - это их помощь нам в достижении целей и реализации потребностей.

То есть эмоции помогают нам добиться того, что нам нужно.

Нужно ли все это умственно отсталым детям? Смогут ли они понять и усвоить этот материал?

Потребностей у этих детей столько же, сколько и у обычных. Разница только в том, что у детей, воспитывающихся в семьях и без диагноза, больше шансов выжить в этом мире. Им есть на кого опереться, с кем посоветоваться, есть от кого получить материальную поддержку. Умственно отсталым детям, как правило, приходится рассчитывать на самих себя.

Вопрос о том, что из этого они смогут усвоить – сложный вопрос.

Труд психолога и педагога можно сравнить с трудом человека, который сеет хлеб. Какое из зерен прорастет, совершенно не понятно. Но сеять нужно.

Итак....

Теория Джеймса и Ланге.

Джеймс был наделен необычайным даром самонаблюдения и удивительно точного описания его данных. Наблюдая за эмоциональными переживаниями, он обратил внимание на одно важное обстоятельство, основываясь на котором он сделал выводы, характерные для психологической мысли того времени, но совершенно непонятные и удивительные с точки зрения обычных, устоявшихся веками психологических представлений.

Джеймс обратил внимание на то, что, пытаясь описать какую-либо эмоцию, например эмоцию страха, не принимая во внимание и изымая из описания телесные процессы — сердцебиение, бледность, специфические изменения

мышечной системы и пр., обычно сопутствующие переживанию страха, оказывается, что, собственно говоря, описывать нечего. Страх представлен в сознании в виде процессов, происходящих в организме испуганного человека: в сознании не подтверждается наличие чего-либо такого, что позволило бы отличить страх, как специфическое эмоциональное переживание, от этих процессов. То, что мы называем страхом, возникает примерно следующим образом: субъект воспринимает нечто опасное, скажем, встречается лицом к лицу со страшным зверем. Это восприятие тотчас же, рефлекторным путем, вызывает в организме изменения, которые принято считать проявлением страха — мышечное напряжение, сердцебиение, стоящие дыбом волосы... Эти телесные изменения, превращаясь во внутреннее раздражение, вызывают внутренние ощущения. Но они переживаются не в виде отдельных ощущений, а вместе, в комплексе; именно это переживание и называется страхом. Стало быть, страх — это комплекс внутренних ощущений, возникающих на почве исходящего из телесных изменений раздражения. Не будь этого раздражения, не появились бы соответствующие внутренние ощущения и, следовательно, не возник их комплекс, то есть страх. Таким образом, страх появился потому, что у субъекта участилось сердцебиение, волосы встали дыбом, он приготовился убежать. Согласно Джеймсу, сказанное о страхе можно распространить на все остальные эмоции; исходя из этого, понятно, что имел в виду Джеймс, столь парадоксально формулируя свою теорию: Мы огорчены потому, что плачем, разгневаны потому, что наносим удар, испуганы потому, что дрожим, а не наоборот — мы плачем, наносим удар и дрожим потому, что огорчены, разгневаны или испуганы. Следовательно, по мнению Джеймса, эмоция представляет

собой отражение телесных процессов в сознании; эмоция — всего лишь комплекс внутренних ощущений и не более.

Принципиально так же рассуждает и Ланге. Он тоже убежден в том, что основу эмоций составляют чисто периферические соматические процессы, что эмоции, в сущности, следует считать психическим отражением этих процессов. Однако, по его мнению, в этом случае решающую роль выполняет расстройство иннервации кровеносных сосудов. Из-за аномального расширения или сужения кровеносных сосудов объем кровотока в тех или иных органах нашего тела ненормально увеличивается или уменьшается, и это следует считать первичной причиной так называемых эмоциональных переживаний. Возьмем, например, грусть: Устраните усталость и вялость мускулов, пусть кровь прильет к коже и мозгу, и вы увидите, что появится легкость в членах, а от грусти ничего не останется, — говорил Ланге.

Таким образом, согласно взглядам как Джеймса, так и Ланге, эмоция строится на основе чисто периферических телесных процессов, она по сути представляет собой определенный комплекс ощущений, поэтому нет никакой необходимости наряду с познавательными психическими процессами допускать существование принципиально отличных от них эмоциональных процессов.

В пользу теории Джеймса приводятся следующие соображения:

1. При отсутствии чувствительности внутренних органов — так называемой висцеральной анестезии человек становится эмоционально совершенно индифферентным. Помимо этого, обычный опыт также свидетельствует о влиянии задержки

телесных проявлений эмоциональных переживаний на саму эмоцию — обычно в сторону ее ослабления.

2. Воздействие алкоголя или опиума улучшает настроение, а брома — ухудшает. Следовательно, в данном случае эмоциональное переживание возникает исключительно на основе телесных процессов.

3. Болезням вазомоторной системы обычно сопутствуют эмоциональные переживания без какой-либо иной причины: неврастеник переживает совершенно обычный страх, не имея на то абсолютно никаких оснований.

Если следовать этой теории, то развивая мышцы лица, отвечающие за нужную нам эмоцию, можно моделировать положительные или отрицательные эмоции.

Обратите внимание на окружающих.

У большинства уголки рта опущены, а в глазах вселенская грусть.

Чего можно добиться в жизни, если отрицательный эмоциональный настрой буквально «въелся» в наше тело?

Необходимо постоянно тренировать мышцы лица. Это желательно делать на каждом занятии, в качестве своеобразной разминки. Это нужно для того, чтобы:

- 1) Научиться целенаправленно вызывать у себя ту или иную эмоцию;
- 2) Снять напряжение.

Тренировка мышц лица.

I. Разминка.

Разминка проводится для того, чтобы расслабить верхнюю часть туловища, особенно шею и плечи. Это стимулирует кровообращение. Благодаря разминке упражнения для лица будут носить больше пользы.

Начать разминку необходимо с плеч.

1) Положить руки на плечи и описывать локтями круги по часовой стрелке, постепенно увеличивая диаметр кругов.

Разминка для мышц шеи.

1) Стать прямо. Не горбатиться. Голову опустить вниз, так чтобы подбородок уперся в подключичную область. Затем плавно поднять голову и опустить ее сначала влево, потом вправо, ухом касаясь плеча. Затем закинуть голову назад, словно посмотрев в небо. Повернуть вправо, затем влево.

2) Вращение головой. Словно роняешь голову вперед и делаешь медленные вращательные движения по часовой стрелке, потом против часовой. Голова тяжелая и расслабленная должна свободно вращаться. Каждый круг сделать шесть раз.

3) Подтянуть плечи к ушам и снова расслабить их. Это бодрящее упражнение нужно повторять десять раз.

II Снятие напряжения мышц лица.

1) Необходимо сморщить лицо как можно сильнее, потом расслабить его. Повтор десять раз.

2) Уместить руки по обе стороны головы как раз перед ушами. И с помощью всех пальцев, кроме большого, помассировать височную мышцу.

3) Направить взгляд прямо перед собой, опустить нижнюю челюсть как можно ниже, медленно вдыхать и выдыхать. Принять исходное положение. Повтор десять раз. Улыбнуться как можно шире, задержать это положение подольше (хотя бы минут 5), принять исходное положение. Повтор четыре раза. Эти упражнения снимают напряжение в глубинных частях лица.

III Гимнастика мышц лица.

Лоб и глаза.

1) Плотно прижать кончики пальцев к волосистой части головы, массируя кожу небольшими кругами.

2) Положить указательные пальцы вдоль, симметрично середине лба. Медленно «попилить» лоб вверх и вниз, постепенно сдвигая пальцы и раздвигая их к краям лба, повтор десять раз.

3) Поместить указательные пальцы над бровями и сократить лобную мышцу, не убирая пальцев и не ослабляя нажим. Расслабиться и повторить 10 раз.

Глаза.

1) Исходное положение: лицо расслаблено, смотришь прямо перед собой. Посмотреть вверх, максимально направив взгляд в точку над собой. Вернуться в исходное положение. Переместить взгляд максимально вниз. Вернуться в исходное положение. Повтор 10 раз.

2) Исходное положение как в предыдущем упражнении. Скосить глаза сначала влево, а потом вправо. Повтор 10 раз.

3) Крепко зажмуриться. Задержаться в таком состоянии 5 секунд и расслабиться. Повтор 10 раз.

4) Захватить кожу по обеим сторонам бровей, и покатавать ее между пальцами. Это упражнение снимает большую часть напряжения.

5) С помощью двух пальцев снять застой, который образовался за мочками ушей.

6) Указательными пальцами нажать на внутренние уголки обоих глаз.

7) Прижать указательный и средний пальцы к конечному краю одной из бровей, подтянуть пальцы в сторону волос, посмотреть на кончик носа и закрыть глаза. Расслабиться и повторить 10 раз. Это упражнение укрепляет круговую мышцу глаза.

8) Просто закрыть оба глаза и положить на них ладонь, дать глазам отдохнуть.

Брови.

1) Кончиками пальцев несколько раз похлопать по брови по направлению вперед и назад, чтобы снять напряжение.

2) Поднять брови как можно выше, раскрыть глаза максимально широко, а затем медленно опустить бровь, посмотреть вниз и только потом расслабиться. Повторить 5 раз.

3) Сложить пальцы в виде буквы «V» и поместить по обе стороны каждой брови. Теперь попробуйте скосить оба глаза, в то же время препятствуя пальцами их движению. Это очень помогает укрепить мышцы этой области.

Щеки.

1) Немного приоткрыть рот, затем медленно поднять один уголок рта в подобии кривой улыбки. Задержать мышцы в таком положении на несколько секунд. Потом расслабиться и повторить тоже самое с другим уголком рта. Повторить по 5 раз с каждой стороной.

2) Зажать между пальцами верхнюю губу и немного оттянуть ее вниз. Зажми между пальцами верхнюю губу, и немного оттяните ее вниз. Теперь попробуйте повторить предыдущее упражнение, медленно приподнимая уже оба угла рта. Не выпускайте из пальцев губу и почувствуйте, как напрягаются мышцы щек.

3) Попробуйте мигнуть одним глазом, на самом деле не закрывая его. Необходимо почувствовать, как приподнимаются мышцы щек.

Укрепление мышц вокруг рта.

Рот – одна из самых активных частей человеческого тела. В нем есть

одиннадцать мышц, которые помогают нам произносить звуки и слова, выражать свои

мысли.

1) Громко произноси звуки «ААА», «ЭЭЭ», «УУУ», «ООО», четко оформляя их губами.

2) Приоткрой рот наполовину, втяните губы внутрь. Напрягитесь и задержи положение на несколько секунд, затем расслабьтесь, и повторите все это 5 раз

3) Растяните рот, как будто вы говорите «И-и-и». Задержите положение несколько секунд, медленно расслабьте мышцы и повторите все 5 раз

4) Изобразите роскошный поцелуй и пошлите его в зеркало. Повтори 5 раз или больше.

Упражнения против опускания уголков рта.

С годами мышца по краям рта, которые отвечают за улыбку, теряют тонус, и углы рта начинают опускаться, как будто вы хмуритесь или чем-то недовольны. Решение проблемы – регулярные упражнения для этих мышц.

1) Немного приоткрыв рот, оттяните левый угол рта как можно дальше в сторону. Затем повторите это с правой стороной. (5 раз)

2) Сомкните губы и широко улыбнись одной половинкой рта. Повторите с другой стороны, затем сделайте это еще несколько раз.

3) Повторите упражнение предыдущего пункта, но на этот раз верхняя губа должна подниматься выше, как бы тянуться к глазам. Затем поулыбайтесь в обе стороны одновременно.

4) Указательные пальцы поместите на углы рта и попытайтесь улыбнуться. Пальцами создавайте напряжение. Затем расслабьтесь. Повторите 20 раз.

Шея и подбородок.

1) Помести пальцы по бокам нижней челюсти, а большими пальцами возьмись за нее снизу, на уровне ушей. Медленно погрузите большие пальцы в ткань, почувствуйте, как она расслабляется, затем ослабьте нажим, поведите пальцами из стороны в сторону и повторите все.

2) Закусите губы верхними и нижними губами, закрывайте и открывайте рот, напрягая мышцы подбородка и шеи. Медленно вдохните. Затем на 3 секунды напрягите шейную мышцу. Расслабьтесь и повторите 10 раз.

3) Немного откиньте голову назад и приоткройте рот. Сохраняя голову в этом положении, закрывайте и открывайте рот.

Упражнения для всего лица.

1) Подушечками пальцев осторожно похлопайте по всему лицу. Начните с подбородка и двигайтесь вверх, а потом вниз. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете легкое покалывание.

2) Продолжайте предыдущее упражнение, но уже на волосистой части головы.

Ощущение просто великолепное, к тому же это поможет вам высвободить скрытые запасы энергии.



Игры для развития эмоциональной сферы.

Во время выполнения приведенных ниже упражнений, необходимо помнить о дыхании. Задерживать дыхание нельзя, дышать нужно ровно и глубоко.

Зеркало.

Описание упражнения.

Участники становятся в полукруг, тренер, показывает поочередно, шесть «эмоциональных масок» - грусть, удивление, радость, отвращение-призрение, гнев, страх. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Дети учатся различать эмоции и передавать свое эмоциональное состояние.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания?
Какие эмоции вы изучили?

Мама приехала.

Описание упражнения.

Тренер рассказывает участникам следующую историю: Коля живет и воспитывается в интернате, но у него есть мама. Коля очень любит маму и скучает за ней. Однажды он шел по коридору интерната и увидел, что мама идет ему на встречу. Сначала, он очень удивился, а затем обрадовался. Затем детям предлагается изобразить лицо Коли в тот момент, когда он увидел маму: брови подняты вверх, глаза широко открыты. Затем изобразить радость на лице: глаза прищурены, улыбка на лице. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания? Что легче изображать – радость или удивление? Почему? Как часто та испытываешь радость? Как часто удивление?

Коробочка с сюрпризом.

Описание упражнения.

Тренер описывает участникам ситуацию: Вам подарили на день рождения подарок, он упакован в коробочку, коробочка обернута в цветную бумагу и обернута ленточками - вы рады: изображают на лице радость, затем вы разматываете ленты, срываете бумагу, раскрываете коробочку – вам интересно: изображают интерес, внезапно из коробочки выскакивает забавное существо на пружинке - вы испуганы: необходимо изобразить испуг. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания? Что легче изображать – радость или испуг? Почему? Как часто ты испытываешь радость? Как часто тебе страшно? Интерес - положительная, или отрицательная эмоция? Как часто тебе интересно?

Облака.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям ситуацию:

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно -похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый

цветок. Дети ложатся на ковер на спину. Мимика: нижняя губа закусена, глаза смотрят чуть вверх. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания?

У кошки пропало молоко.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям ситуацию: У вас есть кошка, она родила пять котят, они пушистые, теплые, игривые. Вам очень нравится играть с котятами, вы их очень любите – дети изображают радость. Но у кошки, через несколько дней пропало молоко, и котята начали голодать, они жалобно мяукают – дети изображают грусть. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания? Что приятнее и легче изображать – радость или грусть?

Хулиган.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям следующую ситуацию: представьте, что вы идете по улице и вдруг видите, что хулиган престаает к девушке, вначале вам становится страшно - необходимо показать испуг, но вы взяли себя в руки и помогли девушке, защитили ее, вы испытываете гнев к хулигану, - необходимо показать гнев. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Можно ли сказать, что нет ненужных, или лучше сказать, «вредных» эмоций, и в определенной ситуации отрицательные эмоции могут принести пользу нам? Что такое «праведный гнев»?

Змея, крыса, лягушка.

Описание упражнения.

Тренер предлагает детям закрыть глаза и представить животное, которое они боятся больше всего, например: змею, крысу, лягушку, или любое другое животное. Представьте, что вы идете по поляне, поют птицы, стрекочут кузнечики, светит солнышко, и вдруг вы замечаете пугающее вас животное. Необходимо изобразить ужас. Но приглядевшись, вы увидели, что это просто камень. Вы испытываете облегчение. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции.

Обсуждение.

Прислушайтесь к себе и попробуйте описать, что вы чувствуете, испытывая ужас.

Наполеон.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям и предлагает представить следующую ситуацию: Наполеон, перед бородинской битвой, сидит на барабане в своем штабе. Он склонился над картой размышляя о предстоящей битве. Как вы думаете, какие эмоции он испытывает в этот момент, покажите мне их. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки движется по воображаемой карте. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции. Развитие эмпатии.

Обсуждение.

Сложно ли по мимике, жестам, позе человека понять , что он чувствует? Сложно ли это для вас?

Рыбалка.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям и предлагает представить следующую ситуацию: Представьте, что вы пришли на озеро ловить рыбу. Вы разматываете удочку, достаете червяка из банки, нанизываете его на крючок, забрасываете удочку в воду, следите за поплавком..... дети должны имитировать указанные действия, на лицах- сосредоточенность; солнышко припекает, рыба долго не клюет.....дети изображают скуку; внезапно, очень резко поплавок погружается в воду...на лицах детей испуг; очевидно, попалась очень крупная рыба, она старается вырвать удочку из ваших рук и уплыть в глубину.....дети имитируют борьбу с рыбой, на лицах злость; но вот вам, с большим трудом удается вытянуть огромную рыбу на берег, на лицах – радость. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции. Развитие эмпатии. Развитие пластики движений.

Обсуждение.

Сложно ли вам, одновременно, показывать действия, которые совершает персонаж, и изображать эмоции на лице?

Огород.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям и предлагает представить следующую ситуацию: мальчик Коля весь день помогал своей маме в огороде. Он пропалывал огород, поливал грядки, копал землю, носил в ведрах воду..... дети имитируют указанные действия, лица выражают сосредоточенность; в конце рабочего дня Коля

все-таки устал.... руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена, на лицах усталость. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции. Развитие пластики движений.

Обсуждение.

Сложно ли вам, одновременно, показывать действия, которые совершает персонаж, и изображать эмоции на лице?

Соленый сахар.

Описание упражнения.

Тренер описывает детям и предлагает представить следующую ситуацию:

Представьте, что вы сидите за столом и собираетесь выпить чашку сладкого чая, одновременно вы читаете смешной рассказ, на лицах детей выражение радости; не глядя, вы протягиваете руку с чайной ложечкой вперед для того, чтобы набрать сахар, но вы путаете чашечки, и вместо сахара набираете соль, вы высыпаете ее в свой чай, помешиваете его, и все еще продолжая читать смешной рассказ и улыбаться, вы делаете первый глоток – на лицах, выражение отвращения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу. При выполнении задания, фиксировать «эмоциональную маску» на 60 секунд.

Смысл упражнения.

Развитие мышц отвечающих за определенные эмоции. Развитие пластики движений.

Обсуждение.

Случалась ли с вами такая история?

Чего я боюсь?

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисует свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

Актер.

Описание упражнения

Тренер предлагает участнику изобразить походки различных людей например: походить, как маленький ребенок, как глубокий старик, как клоун в цирке, как пьяный человек. Затем участники разбиваются на пары и пытаются изобразить походки друг друга.

Смысл упражнения.

Развитие эмпатии, наблюдательности, пластики движения.

Обсуждение.

Какие трудности возникли при выполнении этого задания?

Угадай по походке.

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары. Одному из них тренер дает задание изобразить человека: одинокий старик, потерявшая деньги девочка, получивший двойку школьник, наказанный родителями ребенок, строгая учительница, идущий с работы мужчина. Второй участник пытается описать эмоциональное состояние этого человека.

Смысл упражнения.

Развитие эмпатии, наблюдательности, пластики движений.

Обсуждение.

Можно ли по походке, мимике, позе, жестам, определить, что чувствует человек в данный момент? Насколько это сложно?

Эмоциональные звери.

Описание упражнения.

Ребенку предлагается нахмуриться, как осенняя туча, позлиться, как голодный волк, испугаться, как зайчик-трусишка, как котенок, увидевший собаку, улыбнуться, как хитрая лисица,

изобразить довольного кота, удивленную белку, плачущего барсука, брезгливого слона увидевшего мышь.

Смысл упражнения.

Игра направлена на развитие умения чувствовать настроение окружающих, а также умения правильно передавать свои эмоции.

Обсуждение.

Как вы думаете, бывают ли эмоции у настоящих зверей? Почему животным трудно выражать свои эмоции?

Охотник и дичь.

Описание упражнения.

Один из детей изображает охотника, он сидит на стуле, метрах в пяти от основной группы детей, остальным детям тренер дает персональное задание, так чтобы этого не слышал охотник; изобразить крадущуюся тигрицу, неуклюжего пингвина, трусливого зайца, огромного слона, косолапого медведя, летящего орла, порхающую бабочку и т.д. Дети изображающие зверей двигаются по одному по направлению к охотнику. Задача охотника – угадать изображаемое животное.

Смысл упражнения.

Данная игра снимает эмоциональное и мышечное напряжение.

Обсуждение.

Что легче, изобразить человека или животное? Как вы думаете, почему?

Противоположность.

Описание упражнения.

Дети садятся вокруг, тренер стоит в центре круга и бросает ребенку мяч, называет эмоцию и изображает ее на лице, ребенок бросает мяч обратно, называет противоположную эмоцию и тоже изображает ее на лице. Например, эмоции можно разделить на пары: радость-горе, удивление-испуг, гнев-презрение. Это упражнение лучше всего проводить в высоком темпе.

Смысл упражнения.

Дети учатся различать эмоции и передавать свое эмоциональное состояние. Развитие мышц лица.

Обсуждение.

Какие трудности возникали у вас при выполнении задания?
Какие эмоции вы изучили?

Классика.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер включает классическую музыку (Моцарт, Вивальди, Бах). Дети сидят, закрыв глаза, слушают музыку и прислушиваются к своим внутренним ощущениям. Далее пусть дети опишут свои ощущения.

Смысл упражнения.

Это упражнение помогает детям обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Обсуждение.

Сложно ли описывать свои чувства и эмоции словами?

Кошка.

Описание упражнения.

Дети стоят полукругом, тренер дает задание - показать мимикой и голосом, причем можно издавать только звук (мяу), грустную, удивленную, радостную, злую, испытывающую отвращение, испытывающую ужас кошку.

Смысл упражнения.

Дети учатся различать эмоции и передавать свое эмоциональное состояние.

Обсуждение.

Сложно ли описать свои чувства без слов?

Цвет – эмоция.

Описание упражнения.

Задача участников, попытаться связать различные цвета с определенными эмоциями. Например: желтый – радость, черный – печаль, и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие эмоциональной сферы, воображения.

Вылепи маску.

Описание упражнения.

Дети разбиваются на пары. Один из них, руками, пытается придать «вылепить» эмоциональное выражение у другого ребенка. Затем они меняются.

Смысл упражнения.

Развитие эмоциональной сферы, воображения.

Только удивление.

Описание упражнения.

Тренер читает детям басню Крылова «Ворона и Лисица», дети, после каждой фразы, по знаку тренера, выражают удивление: брови приподняты вверх, округленные глаза, и произносят фразу «не может быть».

Уж сколько раз твердили миру,
Что лесть гнусна, вредна; но только все не впрок,
И в сердце лстец всегда отыщет уголок. (Удивление).

Вороне где-то бог послал кусочек сыру; (Удивление).
На ель Ворона взгромоздясь,

Позавтракать было совсем уж собралась, (Удивление)
Да призадумалась, а сыр во рту держала.
На ту беду, Лиса близехонько бежала; (Удивление).
Вдруг сырный дух Лису остановил:
Лисица видит сыр, — Лисицу сыр пленил,
Плутовка к дереву на цыпочках подходит; (Удивление).
Вертит хвостом, с Вороны глаз не сводит.
говорит так сладко, чуть дыша:
«Голубушка, как хороша! (Удивление).
Ну что за шейка, что за глазки! (Удивление).
Рассказывать, так, право, сказки!
Какие перышки! какой носок! (Удивление).
И, верно, ангельский быть должен голосок!
Спой, светик, не стыдись! Что ежели, сестрица,
При красоте такой и петь ты мастерица, — (Удивление).
Ведь ты б у нас была царь-птица!» (Удивление).
Вещуньяина с похвал вскружилась голова, (Удивление).
От радости в зобу дыханье сперло, —
И на приветливы Лисицыны слова
Ворона каркнула во все воронье горло: (Удивление).
Сыр выпал — с ним была плутовка такова. (Удивление).

Смысл упражнения.

Развитие эмоциональной сферы.

Обсуждение.

Что такое лесть? Как распознать лесть? Льстят ли друзья? К чему может привести лесть?

Змея и кролик.

Описание упражнения.

Ведущий называет детям одно из двух животных, либо змею, либо кролика. Дети представляют, что оно рядом с ними и эмоционально реагируют на него.

Смысл упражнения.

Развитие воображения, выразительности движений и речи.

Накричи на недруга.

Описание упражнения.

Участники игры пытаются изобразить цветными карандашами человека, который их обидел, и они до сих пор это помнят.

Затем необходимо закрепить этот листочек скотчем на стене, после этого участник становится напротив этого изображения и изо всех сил кричит на это изображение.

Смысл упражнения.

Развитие эмоциональной сферы, снижение эмоционального напряжения.

Обсуждение.

Стало ли легче?

Попроси прощения.

Описание упражнения.

Участники игры пытаются изобразить цветными карандашами человека, которого они обидели, и они до сих пор это помнят.

Затем необходимо закрепить этот листочек скотчем на стене, после этого участник становится напротив этого изображения и просит прощение у этого изображения.

Смысл упражнения.

Развитие эмоциональной сферы, снижение эмоционального напряжения.

Обсуждение.

Стало ли легче?

Игры - беседы, направленные на социализацию детей.

Это скорее беседы, в которых основной задачей тренера является подталкивание детей к ответам на вопросы, поощрение честного и открытого диалога. Вопросы нужно задавать негромким голосом, старательно избегать насмешек в адрес детей, некоторые вопросы необходимо разъяснять подробнее, можно изменять формулировки.

Безработный.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер дает задание: необходимо описать один день из жизни безработного. Чем больше подробностей,

тем лучше. Игра достаточно сложная, так как у детей, почти нет опыта самостоятельной жизни, нет опыта каждодневного хождения на работу. Но все таки, дети, как правило, улавливают основной смысл: нет работы – нет денег. Дополнительными вопросами необходимо подталкивать их к обсуждению этой темы. Хорошо бы затронуть тему семьи безработного, как отнесется жена к отсутствию работы у мужа, сможет ли он платить за жилье, лечиться, одеваться и так далее. Необходимо следить за тем, что бы в игре принимал участие каждый участник.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи, развитие воображения.

Обсуждение.

Основной вопрос: каковы шансы у безработного выжить в современных условиях?

Планы на будущее.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер дает задание: необходимо составить краткие планы на свое будущее. Так как дети, довольно туманно видят свое будущее, это задание представляет определенную трудность. Например, можно использовать следующий алгоритм: окончание обучения в интернате, выбор профессии, поступление в училище, поиск жилья, устройство на работу. Необходимо следить за тем, что бы в игре принимал участие каждый участник.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи, развитие воображения.

Обсуждение.

Почему для человека важно иметь планы на будущее?

Нет.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер дает задание: необходимо придумать ситуации, в которых человек должен сказать «твердое» нет. В начале нужно выслушать высказывания детей, если разговор пойдет туго, необходимо дать детям следующие подсказки: нужно ли сказать нет, если кто-нибудь предлагает тебе украсть что-то, нужно ли сказать нет, если кто-нибудь предлагает тебе алкоголь, табак или наркотики, нужно ли сказать нет, если то, что тебе предлагают просто невыгодно для тебя, например, с финансовой точки зрения, и так далее.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи, развитие воображения.

Обсуждение.

Почему, в жизни, необходимо уметь говорить слово нет? Могу ли я сказать нет, если я устал, или мне просто лень? Может ли отказ, в этой ситуации, иметь отрицательные последствия для меня (например, отказ от выполнения своих прямых обязанностей)?

Семья.

Описание упражнения.

Из группы детей выбирают трех человек: мальчик и девочка более старшего возраста и девочка или мальчик младшего возраста. Эти три человека, на время игры, образуют семью. Все участники игры садятся в круг, «семья» сидит вместе. Тренер задает «семье» вопросы о ролях в семье: Какие обязанности у отца, у мужа? Какие обязанности у матери, у жены? Есть ли какие-то обязанности у детей? Какие права у отца, мужа? Какие права у матери, жены? Какие права у детей? Почему люди живут семьями? Что такое семья? На чем основывается семья? При каких условиях семья начинает распадаться? И так далее. Остальные участники игры сидят в кругу и слушают ответы членов семьи.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи, развитие воображения.

Обсуждение.

Вопрос задается всем участникам игры: что нового для себя вы узнали о семье?

Картина.

Описание упражнения.

Как я говорил выше, в процессе игры дети зарабатывали «деньги», но как можно заработать деньги в рамках игры? Я предложил детям рисовать рисунки, которые я буду у них покупать. Но, в хорошей сделке «прибыль» получают все участники, поэтому дети рисовали не просто картинку, а проективные рисуночные тесты (дом-дерево-человек, несуществующее животное, мой страх, моя семья, моя будущая семья, счастливое животное, несчастное животное).

После процесса рисования картину необходимо было продать, а для этого нужно было убедить меня, что картина хорошая, нужная мне, что при написании картины использовались только экологически чистые материалы, что палитра красок подходит к цвету моей футболки, ну и далее в этом духе...

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Деньги.

Описание упражнения.

Очень важная тема, так как денег у детей нет и научиться распоряжаться ими у них нет возможности. Я знаю, что «старшим» преподаватели приплачивают за работу на интернатском участке, за оказание мелких услуг, но это в пределах 3-5 пяти гривен и тратятся эти деньги в основном на сигареты. Конечно, лучше когда ребенок с детства приучен родителями к разумному распоряжению деньгами, но это должно происходить в семье, а не в стенах интерната. Здесь же придется ограничиться беседой. Вот примерный перечень вопросов:

Что такое деньги? Кто печатает деньги? Для чего они нужны? Где их взять? Как отличить свои деньги от чужих? Что будет, если возьмешь чужие деньги? На что их можно потратить? Копить или не копить? Мелкие и крупные траты - что это такое? Опасность банковских кредитов? Как вы понимаете высказывание - жить нужно по средствам? Почему, если берешь в долг – вернуть нужно обязательно? И так далее.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Семейный бюджет.

Описание упражнения.

Из группы детей выбирают трех человек: мальчик и девочка более старшего возраста и девочка или мальчик младшего возраста. Эти три человека, на время игры, образуют семью. Все участники игры садятся в круг, «семья» сидит вместе. Тренер задает «семье» вопросы о том, что такое семейный бюджет. Поскольку, в рамках игры, «деньги» есть у всех участников (у папы, мамы и ребенка) вопросы необходимо задавать всем членам «семьи».

Обычно, в начале, подсчитываются деньги у каждого по отдельности, затем тренер, каждому члену семьи, задает следующие вопросы: Как ты считаешь, сколько денег из этой суммы ты дашь в «общий котел», а сколько оставишь себе? Зачем тебе карманные деньги? Как ты думаешь, если дети зарабатывают, а у родителей непростое финансовое положение, дети могут помочь родителям и поучаствовать в семейном бюджете? На что вы будете тратить деньги из семейного бюджета (обычно дети начинают перечислять: на квартиру, на мебель, на машину)? Вы уже оплатили коммунальные услуги? У вас есть пицца? Все ли члены вашей семьи одеты по сезону? Вы купили медикаменты? Ваш ребенок ходит в школу, у него есть все необходимое для обучения? И так далее.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи, развитие воображения.

Ищем работу.

Описание упражнения.

В нашей стране, у большинства людей, если нет работы - то нет и денег. 90% воспитанников этого интерната получают рабочую специальность, или станут поварами, некоторые смогут работать грузчиками или дворниками. Необходимо поговорить с детьми на тему: Как же можно найти работу?

Проще всего - дать объявление в газету, или найти необходимое объявление в газете. Можно устроиться в ЖЭК, можно даже попытаться счастье в троллейбусном паре, тем более, что там предоставляют общежитие, можно устроиться в гипермаркет продавцом – консультантом, можно устроиться в небольшую строительную фирму, в крайнем случае – подсобником. Конечно, это крайний вариант, но можно, какое-то время собирать бутылки и не умереть от голода.

Что же необходимо для того чтобы получить простейшую работу: должны быть в порядке все документы, необходимо быть чисто и опрятно одетым, на собеседование прийти вовремя и в адекватном состоянии, вести себя естественно, на вопросы отвечать кратко и по существу, с работодателем не спорить и не грубить, и вообще иметь вид человека исполнительного и ответственного, если предложат пройти стажировку, необходимо уточнить – будет ли она оплачена. Обязательно, с самого начала, нужно узнать все условия работы.

У некоторых участников игры уже есть определенный опыт работы и можно попросить их поделиться своим опытом.

Смысл упражнения.

Социализация.

Ссора в семье.

Описание упражнения.

Прорабатываются следующие вопросы: из-за чего возникают ссоры? Как они проходят? Как проходят ссоры в ваших семьях? Случались ли случаи рукоприкладства во время ссор в ваших семьях? Как можно оценить такие случаи? Во время ссор происходит эмоциональная разрядка и это хорошо, но с каждым разом накал страстей все возрастает, к чему это может привести? Если родители ссорятся в присутствии детей, если отец кричит на мать, или даже бьет ее, то есть ли вероятность того, что дети будут копировать поведение родителей? Можно ли «ссоры» проводить в форме спокойного диалога, без взаимных оскорблений и унижения? Если чего - то не хватает, можно ли это просто попросить?

Смысл упражнения.

Социализация.

Наказание ребенка.

Описание упражнения.

Очевидно, что без наказания детей в семье не обойтись, вопрос в том, как и для чего наказывать ребенка.

Правильно ли если родители, наказывая детей «отводят душу» показывают свою слабость и бессилие перед лицом проблем, - это одно, если же наказание, - это вид отрицательного подкрепления, - это совсем другое дело.

Вопросы для обсуждения: Нужно ли наказывать детей? За что обычно наказывают детей? Ребенок – это маленький исследователь, ему все интересно, все хочется попробовать на вкус, потрогать руками, если ему все запрещать, будет ли он развиваться? Как вас наказывали в вашей семье? Как вы будете наказывать своих детей? Нужно ли наказывать ребенка физически, или можно ограничиться словесным внушением?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Отношение к начальству.

Описание упражнения.

Вопросы для обсуждения: кого можно назвать начальником? Какие функции выполняет руководитель? Зависит ли ваш карьерный и профессиональный рост от точного выполнения указаний начальника? Зависит ли ваше материальное благополучие, здоровье, и даже жизнь от отношений с руководством? Можно ли спорить с начальником? В каких случаях можно и нужно отстаивать свою точку зрения? В каких случаях нужно увольняться? Если еще не нашел другую работу, и не уверен, что найдешь в ближайшее время, можно ли увольняться? Что важнее: показать начальнику «удаль молодецкую» или спокойно выполнить свою работу и получить за нее деньги?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Тюрьма.

Описание упражнения.

К сожалению, данные статистики не утешительны, около 50% выпускников интерната попадут в места не столь отдаленные. Кто-то украдет «булочку без повидла» и сядет в тюрьму, кто-то совершит более тяжкое преступление, но большинство из них влечет так называемая «блатная романтика». И это ужасно. Мне приходилось общаться с бывшими заключенными, и если человек честный, то он прямо говорит, что тюрьма – это потерянные годы, это холод, голод и страх, это бесправие и унижение себе подобного. Это необходимо донести детям, может быть, прежде чем решиться на противоправные действия они десять раз подумают не о том, как лучше его совершить, а о том, что поймают обязательно, а в тюрьме или «зоне» будет хуже, чем на воле.

Вопросы для обсуждения: для чего созданы тюрьмы? Есть ли среди ваших знакомых бывшие заключенные? Говорили ли вы с ними о жизни в тюрьме? За что человек может попасть в тюрьму? Там лучше, чем на воле или хуже? Почему хуже? Что значить - жить по закону? Вас когда-нибудь забирали в милицию? За что? Как вы думаете, жизнь в тюрьме укрепляет здоровье человека?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

В долг.

Описание упражнения.

Психологически, очень трудно попросить деньги в долг, особенно подросткам испытывающим недостаток

коммуникативных навыков. Как я писал выше, дети «зарабатывали» деньги и тратили их в «магазине». Обычно, каждый участник игр мог бы купить три – четыре вещи, но денег хватало на две, остальную сумму приходилось занимать. Иногда, вместе со мной в интернат приезжали и другие волонтеры, как правило это были люди лет на пятнадцать – двадцать старше воспитанников интерната, они тоже принимали участие в игре и соответственно, зарабатывали деньги. Дети, недостающую сумму, занимали у них. Заем денег происходил следующим образом: ребенок озвучивал свое имя и фамилию, где учится, сумму, которая ему требовалась, на какой срок он занимает деньги.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Сильный – Слабый.

Описание упражнения.

Жизнь полна насилия, в том числе, и в интернате сильный обижает слабого. Бывало, что во время игры, когда дети были из разных групп, они начинали драться. Мне приходилось их разнимать. Конечно, эти драки не были похожи на «бои без правил», но слезы были. Я думаю, что в этой ситуации «сильного» необходимо ставить в позицию «слабого», то есть, сесть на ковер в круг и вспомнить те моменты из жизни «сильного», когда он был обижаем более сильным, поговорить о его переживаниях и чувствах после перенесенного унижения и перенести эти ощущения на его сегодняшнюю «жертву». Очень хочется, чтобы он понял, что чувствует тот, кого он обижает.

Получается, своего рода, замкнутый круг: «сильный» обижает «слабого», «слабый» хочет получить компенсацию и обижает более «слабого», и так до бесконечности.

Как же разорвать этот порочный круг? Нужно ли начать прежде всего с себя? Тем более, что все воспитанники данного учебного заведения фактически являются одной семьей, которая состоит из детей объединенных одним горем.

Все эти моменты нужно проговорить в ходе занятия в форме диалога.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Ищем жилье.

Описание упражнения.

Потребность в крыше над головой – это одна из основных потребностей человека. У подавляющего большинства интернатских детей нет своего жилья. Поэтому на этом занятии прорабатываем варианты поиска временного жилья. Вопросы для обсуждения: что такое временное жилье? Как найти временное жилье? Можно ли его найти с помощью газеты с объявлениями? Обычно между квартиросъемщиком и арендодателем заключается письменный договор, как вы думаете, какие условия обговариваются в договоре? Обычно арендодатель берет предоплату за месяц, или даже два, вперед, как вы думаете, если вы нарушите договор, вам вернут эти деньги? Стоит ли соблюдать все условия договора? Жилье можно снять любой площади и вида, какое жилье нужно вам?

Если у вас мало вещей и немного денег, хватит ли вам одной комнаты?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Женится – не жениться.

Описание упражнения.

Щекотливая тема. Все без исключения дети, с которыми мне довелось общаться в интернате, хотят иметь семью. Не все хотят иметь детей, но жениться, или выйти замуж хотят все. Во время игры обсуждаются следующие вопросы (эти вопросы обсуждаются со старшей группой, 15 – 17 лет): Что такое семья? Почему люди создают семьи? Из кого состоит семья? Что такое любовь? Что такое страсть? Как отличить любовь от страсти? Что такое забота о близких? Что может случиться с вашей семьей, если у вас не будет работы и денег? Как долго продлится ваше семейное счастье, если у вас нечего будет есть? Можно ли жить долго и счастливо в съемной квартире? Что разумнее, освоить профессию и стать профессионалом, или выйти замуж (жениться) не имея профессии и работы? Как вы думаете, если парень(девушка) с которой(которым) вы хотите создать семью, употребляет алкоголь, будет ли он(она) хорошим мужем(женой), отцом(матерью). Если сейчас он(она) употребляет только пиво, есть ли гарантия, что он(она) не будет употреблять, со временем, что -нибудь покрепче?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Кроха сын к отцу пришел.

Описание упражнения.

В центре комнаты ставят два стула, один побольше, другой поменьше. В игре участвуют двое, остальные игроки наблюдают. Тренер изображает сына, отца изображает, поочередно, каждый участник игры. Отец сидит на высоком стуле. Сын, с радостным возгласом, подходит к отцу «папа, папа, привет!», отец здоровается с сыном: «привет сынок!». Сын садится на маленький стульчик возле отца. Отец обязательно гладит сына по голове «что случилось сынок?» Далее следует диалог отца и сына. Сын задает различные вопросы. Для каждого участника, играющего роль отца - один вопрос. Например:

А) «Папа, представляешь, Димка из соседнего двора курить начал и мне предложил».

Б) Сын, с грустным видом, говорит: «Папа, я двойку получил по русскому языку».

В) Сын с грустным видом: «Папа, у меня мальчишки из соседнего двора отобрали деньги и телефон».

Г) «Папа, представляешь, я влюбился»

В процессе ответа «Отца» на вопрос, становится ясно, какие вопросы можно задать дополнительно.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Папа и дети.

Описание упражнения.

На время игры тренер – папа, участники - его дети. В центре комнаты ставятся два стула одинакового размера. Дети подходят к отцу по очереди, отец обнимает ребенка, гладит его по голове и говорит: «Привет, сынок (дочка)». Ребенок тоже приветствует отца «привет, папа». Они садятся на стулья, и ребенок рассказывает папе, как он провел свое время с прошлого занятия. Можно обсуждать различные темы, задавать различные вопросы.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Вредные привычки.

Описание упражнения.

На этом занятии обсуждаются вредные привычки. Вопросы для обсуждения: как вы понимаете это выражение «вредная привычка»? Кто из вас курит? Как давно вы курите? Где вы берете деньги на сигареты? На что еще можно было бы потратить деньги? Пытались ли вы бросить эту привычку? Сколько раз вы бросали курить? Кто предложил вам первую сигарету? Что бы вы сейчас сказали тому человеку, который дал вам закурить в первый раз? Употребляет ли кто-то из вас алкоголь? Какие алкогольные напитки вы употребляли? Кто впервые предложил вам попробовать алкоголь? Что вы знаете о вреде алкоголя? Пьют ли ваши родители? Как вы думаете, употребление алкоголя способствует счастью в семейной

жизни, в карьере? Стоит ли связывать свою жизнь, судьбу с человеком, который употребляет алкоголь?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Болезнь.

Описание упражнения.

Давайте представим такую ситуацию: вы живете и работаете в городе, снимаете комнату, ваши родственники далеко и помочь вам не могут. Вопросы для обсуждения: что нужно делать в первую очередь, если вы заболете? Нужно ли, прежде всего, предупредить вашего начальника, что вы не выйдете на работу? Почему это нужно сделать в первую очередь? Если вы серьезно заболели, нужно ли предупредить родственников? Стоит ли иметь в запасе: лекарства (хотя бы от простуды и антибиотики) и телефонную карточку, некоторую сумму денег?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Докажи.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг. Тренер предлагает детям представить, кем они хотят стать. Затем, каждый ребенок перечисляет признаки и достоинства выбранной им профессии. Тренер старается доказать ребенку, что выбранная профессия не очень хорошая и не стоит ее выбирать (строитель – работает в грязи, дышит

пылью, получает мало и т.д. ; повар – все время на ногах, больные ноги, нужно вставать рано, а ложиться поздно и т.д.)

Ребенок должен привести контр аргументы и доказать тренеру, что у выбранной им профессии масса достоинств и перечислить их.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Хобби.

Описание упражнения.

Обсуждается вопрос: можно ли с помощью хобби заработать деньги. В интернате, многие дети занимаются плетением из бисера или вязанием. Можно выяснить, какие еще увлечения есть у детей и подумать, можно ли в кризисной ситуации заработать деньги с помощью хобби.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Рождение и воспитание детей.

Описание упражнения.

Разговор о том, что рождение детей это большая ответственность. Это не только радость и чудо, но и определенные материальные затраты. На роддом, на одежду, коляску, кроватку, детское питание, и т.д. Необходимо понимать, что создание семьи и рождение детей без

постоянного дохода и своего жилья – авантюра, которая может закончиться трагедией.

Необходимо узнать представление ребят, о том, как правильно и как неправильно воспитывать детей. Сколько времени необходимо тратить на детей в процессе воспитания? Что лучше – слово или пример родителей? Или нужно слово и пример? Если родители злоупотребляют алкоголем и курят, имеют ли они право запрещать детям делать тоже самое? Важно ли для развития личности получение образования? Смогут ли родители привить ребенку вкус к учебе, если они сами не имеют образования и не читают книг? И т.д.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Царская корона.

Описание упражнения.

Из двух листочков А4, скрепок и ножниц, изготавливается корона. Каждый участник, по очереди, примеряет эту корону и отвечает на вопросы тренера: Кто такой царь? Есть ли цари или короли в современном мире? Как отличить короля от обычного человека? Может ли обычный человек стать королем? Можно ли профессионала в любой области назвать королем? Если ты станешь очень хорошим каменщиком, можно ли будет сказать, что ты – король каменщиков?

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Вещи в кредит.

Описание упражнения.

В современном мире очень много соблазнов для подростка, предоставленного самому себе. Множество магазинов и банков предлагают купить вещи в кредит или просто взять деньги в кредит. Для этого очень часто, достаточно иметь только паспорт. Необходимо объяснить детям, что долги придется вернуть, и вещь, купленная в кредит, будет стоить в 1,5-2 раза дороже. Проценты в банке очень высоки, и вы можете попасть в долговую яму. У вас могут отобрать жилье или ту вещь, которую вы взяли в кредит. Лучше всего, просто скопить деньги – это наиболее безопасный способ купить понравившуюся вещь. Наиболее разумно – жить по средствам, и для того, чтобы повысить свое благосостояние, необходимо повышать свой профессиональный уровень.

Смысл упражнения.

Социализация.

Храните деньги в сберегательной кассе.

Описание упражнения.

Как я писал выше, дети, очень часто, крали друг у друга фанты. Возникали конфликты, были слезы и драки. Что бы избежать этого, я, в рамках игры, организовал банк. Дети вкладывали свои, честно заработанные деньги. Под проценты. Я знал всех участников игры, знал, кто, сколько зарабатывает, и если бы у постороннего человека оказались фанты, и он попытался бы купить что нибудь в магазине или вложить их в банк. Его деньги

были бы аннулированы. Велась бухгалтерия: имя вкладчика, сколько денег вложил, роспись и дата.

Смысл упражнения.

Социализация.

Праздник.

Описание упражнения.

Участники игры садятся за стол и представляют, что они отмечают какой-то праздник, например: день рождения. Эта игра длится около 20 – 30 минут. Опыт показывает, что в основном происходит воображаемое распитие спиртных напитков сопровождающееся тостами. Часть детей не знает что делать, что говорить и попросту сидят молча.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Обсуждение.

После игры следует обсудить поведение участников за столом: обязательно ли во время праздника употреблять спиртные напитки, можно ли вести себя развязно, подкалывать и оскорблять друг друга, можно ли обойтись без драки, какие темы можно обсудить на дне рождения, как следует вести себя за столом.

Стрекоза и муравей.

Описание упражнения.

Дети внимательно слушают басню Крылова «Стрекоза и муравей».

Попрыгунья Стрекоза

Лето красное пропела;
Оглянуться не успела,
Как зима катит в глаза.
Помертвело чисто поле;
Нет уж дней тех светлых боле,
Как под каждым ей листком.

Был готов и стол, и дом.
Все прошло: с зимой холодной
Нужда, голод настает;
Стрекоза уж не поет:
И кому же в ум пойдет
На желудок петь голодный!
Злой тоской удручена,
К Муравью ползет она:
«Не оставь меня, кум милый!
Дай ты мне собраться с силой
И до вешних только дней
Прокорми и обогрей!» —
«Кумушка, мне странно это:
Да работала ль ты в лето?» —
Говорит ей Муравей.
«До того ль, голубчик, было?
В мягких муравах у нас
Песни, резвость всякий час,
Так, что голову вскружило». —
«А, так ты...» — «Я без души
Лето целое все пела». —

«Ты все пела? это дело:
Так поди же, попляши!»

Смысл упражнения.

Социализация, развитие речи.

Обсуждение.

О чем эта басня? Чем занималась стрекоза? Что делал муравей? Что случилось со стрекозой, после того, как ее не принял муравей? Что нужно делать, чтобы с нами не произошло тоже самое?

Нет, ты не прав.

Описание упражнения.

Участники садятся в круг, тренер называет общеизвестные факты неправильно. Задача игроков – исправить ошибку тренера. Например: Тренер – трава красная, участник – нет, ты не прав, трава зеленая. Тренер – солнце встает на западе, следующий участник – нет, ты не прав, солнце встает на востоке. Тренер – президент Украины – Джордж Буш, следующий участник – Виктор Янукович. Тренер – снег фиолетовый, следующий участник – нет, ты не прав, снег белый. И так далее.

Смысл упражнения.

Участники учатся говорить нет, отстаивать свою точку зрения.

Сто один далматинец.

Описание упражнения.

Двое детей (мальчик и девочка) представляют, что они папа и мама далматинцы, остальные дети их щенки. Дети, изображающие щенков должны попытаться представить, что они настоящие щенки и вести себя соответственно. Родители могут ласкать, отчитывать, наказывать, спасать своих детей. Детеныши должны реагировать на эти действия.

Смысл упражнения.

Социализация, развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Игры, направленные на развитие уверенности в себе, взаимодействия в коллективе.

Только один.

Описание упражнения

Участники произвольно размещаются в помещении, после чего они по команде тренера начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил: В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала. Любой участник может находиться в движении не больше 10 секунд подряд, потом должен остановиться. Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 10 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это

считается проигрышем и упражнение начинается сначала. Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения брать на себя ответственность.

Обсуждение

Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но если ответственность не берет никто – проигрыш обеспечен?

Бросить мяч.

Описание упражнения

Участники строятся в круг. По команде тренера каждый из них вытягивает вперед руку с мячом. Затем перед ними ставится задача всем одновременно бросить мячи, при этом, не переговариваясь между собой. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Смысл упражнения

Упражнение требует от участников понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решение, в какой момент начинать бросать мяч? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу?

Число.

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Тренер называет цифру, которая была бы меньше количества участников. Должны одновременно подняться столько участников, сколько назвал тренер. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте?

По порядку рассчитайсь.

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Тренер показывает на любого из них и называет число от 2 до (соответствующего количеству участников). Тот, на кого показал тренер, громко выкрикивает названное число. Тот, кто стоит справа от него, выкрикивает число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на

единицу меньше и т. д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Смысл упражнения.

Тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Обсуждение.

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

Жонглеры.

Описание упражнения.

Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3 — 5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов). Задача — одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Смысл упражнения.

Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости.

Обсуждение.

Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре?

Шарики в воздухе.

Описание упражнения.

Участники объединяются в команды по 3 — 4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удерживать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удерживать больше шаров.

Смысл упражнения.

Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение.

Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Стая.

Описание упражнения.

Участники делятся на несколько команд. Тренер дает задание каждой команде издавать звуки определенного животного

(коровы, курицы, свиньи, лошади). Это необходимо делать рассредоточившись по помещению и закрыв глаза. Все участники каждой из команд должны найти друг друга.

Смысл упражнения.

Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение.

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Тир.

Описание упражнения.

Участники делятся на две группы. Одна группа изображает мишени, вторая – стрелков. Стрелкам завязывают глаза. Стрелки располагаются в одну линию на расстоянии нескольких метров от мишеней. Дети изображающие мишени могут передвигаться как угодно, единственное условие – они должны создавать шум, для того чтобы стрелки могли ориентироваться в положении мишеней в пространстве. Стрельба осуществляется смятыми бумажными листами. «Мишени», в которые попали, выбывают из игры. Затем, участники меняются. Награждаются стрелки, поразившие больше мишеней.

Смысл упражнения.

Тренировка уверенного поведения в быстро меняющейся ситуации.

Обсуждение.

Как вы думаете, какие качества помогли стрелкам поразившим большее количество мишеней.

Фломастеры.

Описание упражнения.

Игроки делятся на пары. Участники из одной пары становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, вытягивают руки вперед и растопыривают пальцы соединяя кончики пальцев друг друга. Тренер помогает игрокам зажать фломастеры между кончиками пальцев, так чтобы они держали фломастеры параллельно полу. Используются по пять фломастеров на каждую руку. В таком положении игроки должны пересечь комнату как можно быстрее, побеждает пара не уронившая ни одного фломастера и пересекшая комнату быстрее остальных.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе, координация совместных действий.

Обсуждение.

Сложно ли было выполнить это упражнение? Что требовалось для выполнения этого задания?

Похвали себя.

Описание упражнения.

Участники садятся в круг и по очереди называют качества, способности, умения за которые их можно похвалить. Как правило, это упражнение проходит с большим трудом, дети не могут назвать ни одного положительного качества, которым они обладают. Приходится дополнительными вопросами: об увлечениях, об отсутствии вредных привычек и даже о гастрономических вкусах начинать поиск положительных качеств.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе.

Обсуждение.

Как вы думаете, нужно ли родителям хвалить своих детей?
Почему это нужно делать?

Мусорное ведро.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг. Каждому участнику дается простой карандаш и лист А4. В центре круг ставится ведро с надписью на нем «Мусор». Участники игры пишут или рисуют на листе то, что по их мнению мешает им жить и развиваться. Это может быть человек, место, ситуация, неодушевленный предмет и т.д.

После этого, каждый участник, зачитывает список или объясняет рисунок и. затем, торжественно рвет его на части и бросает в мусорное ведро.

Чаще всего дети называют внешние причины, но необходимо, в процессе обсуждения, чтобы они задумались и о внутренних качествах, которые следовало бы изменить.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе, познание своих отрицательных черт.

Обсуждение.

Как вы думаете, почему нам проще найти причины наших неудач во внешнем мире, а не в себе?

Лебедь, рак и щука.

Описание упражнения.

Тренер читает детям басню И.А. Крылова «Лебедь, рак и щука»

Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдёт,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу всё нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвётся в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав — судить не нам;
Да только воз и ныне там.

Смысл упражнения.

Развитие умения работать в коллективе.

Обсуждение.

О чем эта басня? Как вы думаете, часто ли в жизни происходят подобные случаи? Как этого избежать?

Золотая рыбка.

Описание упражнения.

Тренер читает детям сказку А.С. Пушкина «О рыбаке и рыбке».

Жил старик со своею старухой у самого синего моря; Они жили в ветхой землянке ровно тридцать лет и три года. Старик ловил неводом рыбу, старуха пряла свою пряжу. Раз он в море закинул невод, пришёл невод с одною тинной. Он в другой раз закинул невод, пришёл невод с травой морскою. В третий раз закинул он невод, пришёл невод с одною рыбкой. С непростою рыбкой, золотою. Как взмолился золотая рыбка! Голосом молвит человеческим: "Отпусти ты, старче, меня в море, Дорогой за себя дам откуп: Откуплюсь, чем только пожелаешь". Удивился старик, испугался: Он рыбачил тридцать лет и три года. И не слыхивал, чтоб рыба говорила. Отпустил он рыбку золотую и сказал ей ласковое слово: "Бог с тобою, золотая рыбка! Твоего мне откупа не надо; Ступай себе в синее море, Гуляй там себе на просторе". Воротился старик ко старухе, Рассказал ей великое чудо."Я сегодня поймал было рыбку, Золотую рыбку, не простую; По-

нашему говорила рыбка домой в море синее просилась, Дорогою ценою откупалась: Откупалась, чем только пожелаю. Не посмел взять с нее выкуп; так пустил ее в синее море". Старика старуха забранила: "Дурачина ты, простофиля! Не умел ты взять выкупа с рыбки! Хоть бы взял ты с неё корыто, Наше-то совсем расколосось". Вот пошел он к синему морю; Видит - море слегка разыгралось. Стал он кликать золотую рыбку, Приплыла к нему рыбка и спросила: "Чего тебе надобно, старче?" Ей с поклоном старик отвечает: "Смилуйся, государыня рыбка, Разбранила меня моя старуха. Не даёт старику мне покою: Надобно ей новое корыто; Наше-то совсем расколосось". Отвечает золотая рыбка: "Не печалься, ступай себе с богом, Будет вам новое корыто". Воротился старик ко старухе, У старухи новое корыто. Еще пуще старуха бранится: "Дурачина ты, простофиля! Выпросил, дурачина, корыто! В корыте много ли корысти? Воротись, дурачина, ты к рыбке; Поклонись ей, выпроси уж избу". Вот пошел он к синему морю, (Помутилось синее море.) Стал он кликать золотую рыбку, Приплыла к нему рыбка, спросила: "Чего тебе надобно, старче?" Ей старик с поклоном отвечает: "Смилуйся, государыня рыбка! Еще пуще старуха бранится, Не даёт старику мне покою: Избу просит сварливая баба". Отвечает золотая рыбка: "Не печалься, ступай себе с богом, Так и быть: изба вам уж будет". Пошёл он ко своей землянке, А землянки нет уж и следа; Перед ним изба со светёлкой, С кирпичною, белёною трубою, С дубовыми, тесовыми воротаы. Старуха сидит под окошком, На чём свет стоит мужа ругает:

"Дурачина ты, прямой простофиля! Выпросил, простофиля, избу! Воротись, поклонись рыбке: Не хочу быть чёрной крестьянкой, Хочу быть столбовою дворянкой". Пошёл старик к синему морю; (Не спокойно синее море.) Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка, спросила: "Чего тебе надобно, старче?" Ей старик с поклоном отвечает: "Смилуйся; государыня рыбка! Пуще прежнего старуха вздурилась; Не даёт старику мне покою: Уж не хочет быть она крестьянкой, Хочет быть столбовою дворянкой". Отвечает золотая рыбка: "Не печалься, ступай себе с богом". Воротился старик ко старухе. Что ж он видит? Высокий терем на крыльце стоит его старуха в дорогой собольей душегрейке, Парчовая на маковке кичка, Жемчуга огузили шею, На руках золотые перстни, На ногах красные сапожки. Перед нею усердные слуги; Она бьёт их, за чупрун таскает. Говорит старик свой старухе: "Здравствуй, барыня-сударыня дворянка. Чай; теперь твоя душенька довольна". На него прикрикнула старуха, На конюшне служить его послала. Вот неделя, другая проходит, ещё пуще старуха вздурилась: Опять к рыбке старика посылает. "Воротись, поклонись рыбке: Не хочу быть столбовою дворянкой, А хочу быть вольною царицей". Испугался старик, взмолился: "Что ты, баба, белены объелась? Ни ступить, ни молвить не умеешь, Насмешишь ты целое царство". Осердилась пуще старуха, По щеке ударила мужа. "Как ты смеешь, мужик, спорить со мною, Со мною, дворянкой столбовою? - Ступай к морю, говорят тебе честью, Не пойдёшь, поведут поневоле".

Старичок отправился к морю,(Почернело синее море.)Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка, спросила: "Чего тебе надобно; старче?"Ей с поклоном старик отвечает:"Смилуйся, государыня рыбка! Опять моя старуха бунтует: Уж не хочет быть она дворянкой, Хочет быть вольною царицей". Отвечает золотая рыбка:"Не печалься, ступай себе с богом! Добро! будет старуха царицей!" Старичок к старухе воротился. Что ж! пред ним царские палаты, В палатах видит свою старуху, За столом сидит она царицей, Служат ей бояре да дворяне, Наливают ей заморские вина; Заедает она пряником печатным; Вкруг ее стоит грозная стража, На плечах топорики держат. Как увидел старик, - испугался! В ноги он старухе поклонился, Молвил: "Здравствуй, грозная царица. Ну, теперь твоя душенька довольна". На него старуха не взглянула, Лишь с очей прогнать его велела. Подбежали бояре и дворяне, старика взашей затолкали. А в дверях-то стража подбежала, Топорами чуть не изрубила. А народ-то над ним насмеялся: "Поделом тебе, старый невежа! Впредь тебе невежа, наука: Не садись не в свои сани!" Вот неделя, другая проходит, ещё пуще старуха вздурилась: Царедворцев за мужем посылает, Отыскали старика, привели к ней. Говорит старику старуха: "Воротись, поклонись рыбке. Не хочу быть вольною царицей, Хочу быть владычицей морскою, Чтобы жить мне в Окияне-море, Чтоб служила мне рыбка золотая и была б у меня на посылках". Старик не осмелился перечить, Не дерзнул поперёк слова молвить. Вот идет он к синему морю, Видит, на море

чёрная буря: так и вздулись сердитые волны, Так и ходят, так воем и воют. Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка, спросила: "Чего тебе надобно, старче?". Ей старик с поклоном отвечает: "Смилуйся, государыня рыбка! Что мне делать с проклятою бабой? Уж не хочет быть она царицей, Хочет быть владычицей морскою; Чтобы жить ей в Окияне-море, Чтобы ты сама ей служила и была бы у ней на посылках". Ничего не сказала рыбка, Лишь хвостом по воде плеснула и ушла в глубокое море. Долго у моря ждал он ответа. Не дождался, к старухе воротился - глядь: опять перед ним землянка; На пороге сидит его старуха; А пред нею разбитое корыто.

Смысл упражнения.

Социализация.

Обсуждение.

О чем эта сказка? Как деду удалось поймать золотую рыбку? Поймал бы он ее. Если бы не умел плести невод? Почему старуха осталась у разбитого корыта? Какие желания загадали бы вы?

Остров.

Описание упражнения.

Участники делятся на несколько групп, по 5-6 человек. На полу, перед каждой группой, выкладывается прямоугольник состоящий из шести листов А4. Задача участников поместится на этом «острове» не потеряв ни одного участника. Затем, задание усложняется и «остров» уменьшается на два листа.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе и командных навыков.

Обсуждение.

Как вы думаете, почему необходимо учиться взаимодействию в команде?

Доверие.

Описание упражнения.

Тренер выбирает семь наиболее крепких детей из состава участников. Остальные дети, в порядке очереди, становятся на небольшой стул спиной к тренеру, далее, участник отвесно падает назад. Тренер и группа поддержки подхватывают его на руки и качают его на руках в течение двух минут, при этом, один человек из группы поддержки, гладит его по голове. Смысл упражнения.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе и взаимного доверия.

Обсуждение.

Было ли вам страшно? Что помогло преодолеть страх?

Сиамские близнецы.

Описание упражнения.

Участники делятся на пары. Два человека становятся спиной друг к другу, плотно прижимаясь, обхватывают друг друга в локтях, ноги тоже плотно прижаты, по возможности

максимально. Участники договариваются, куда идти и кто сделает первый шаг, кто будет ведущим в паре, а кто ведомым.

Ведущий делает первый шаг с правой ноги, таким образом, ведомый, стоящий спиной к ведущему, будет делать шаг левой ногой назад.

Смысл упражнения.

Дети учатся совместному обсуждению проблемы и совместным действиям.

Обсуждение.

Что требовалось от успешного выполнения этого задания?

Узкая тропинка.

Описание упражнения.

На полу выкладывают дорожку из листов А4, длиной около пяти метров. Участники делятся на две команды. Игроки одной команды двигаются друг за другом по тропинке на встречу игрокам другой команды. Задача состоит в том, чтобы бережно относиться друг к другу, разойтись на узкой тропинке не потеряв ни одного игрока.

Смысл упражнения.

Взаимодействие в коллективе.

Обсуждение.

Что требовалось от успешного выполнения этого задания?

Сороконожка.

Описание упражнения.

Участники становятся друг за другом, затем, участники, начиная со второго, вытягивают правую ногу вперед, а впереди стоящие держат ее правой рукой. Затем, по команде тренера, они начинают двигаться вперед, потом, пробуют присесть, двигаются назад, двигаются по кольцу, выстраиваются в квадрат.

Смысл упражнения.

Дети учатся работе в команде.

Обсуждение.

Что требовалось от успешного выполнения этого задания?

Нарисуй слона.

Описание упражнения.

Участники разбиваются на две группы. Тренер, каждому участнику, дает задание нарисовать ту или иную часть тела слона на листе бумаги, выданном каждой группе. Задание проводится на время. Побеждает та команда, которая нарисует слона целиком. Затем, участники делятся на первый – второй. Первые и вторые номера, объединяются в новые команды и игра повторяется.

Смысл упражнения.

Дети учатся взаимодействовать в стрессовой ситуации и решать возникшую проблему вместе.

Обсуждение.

Что требовалось от успешного выполнения этого задания?

Покажи предмет.

Описание упражнения.

Дети делятся на группы по три – четыре человека и получают карточки с названиями частей какого-либо предмета, например: «носик чайника», «крышка чайника», «ручка чайника» и т.д. Детям нужно самостоятельно распределить, какую часть будет изображать каждый член группы, и соединить их в единую композицию.

Смысл упражнения.

Дети учатся взаимодействовать в стрессовой ситуации и решать возникшую проблему вместе.

Обсуждение.

Что требовалось от успешного выполнения этого задания?

Надувная гирлянда.

Описание упражнения.

Участники ложатся на спину и держат друг друга за руки. Участникам необходимо закрыть глаза и максимально расслабиться. Тренер прикасается своим указательным пальцем к указательному пальцу крайнего участника и «вкачивает воздух» в него. Крайний участник постепенно «наполняется воздухом»: приподнимает кисть, потом предплечье, плечо, голова и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие эмпатии, уверенности в себе, взаимодействию в группе.

Обсуждение.

Очень часто, в реальной жизни, приходится «подстраиваться» под другого человека, сложно ли для вас это?

Стул со спинкой.

Описание упражнения.

Участник садится на стул со спинкой и максимально прижимается спиной к спинке стула, голова опущена вниз, подбородок плотно прижат к груди, челюсти плотно сжаты. Участник отталкивается от пола и падает спиной назад. При таком исполнении это упражнение абсолютно безопасно.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе.

Спичка.

Описание упражнения.

Участники становятся в круг, тренер зажигает спичку и передает ее ближайшему игроку. Задача игрока, пока горит спичка, назвать три положительных качества, которыми он обладает. Это упражнение необходимо проводить на улице, во избежание пожара. Как правило, это упражнение приходится повторять раза три – четыре, пока участник назовет три положительных качества.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе, умение думать в стрессовой ситуации.

Пчелы.

Описание упражнения.

Участники садятся в круг, тренер просит их погудеть как пчелы. Если тренер поднимает руку выше, гудение усиливается, опускает ниже, затихает. Главное условие этого задания – гудение должно быть в унисон.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе, работа в коллективе.

Электрик.

Описание упражнения.

Два участника, закатывают рукава до локтей, затем, они берут друг друга за руки, их руки – это оголенные провода, по которым проходит ток высокого напряжения. Третий участник изображает электрика, его задача, с помощью рулона туалетной бумаги «заизолировать» провод, не дотронувшись до него открытой рукой.

Смысл упражнения.

Развитие уверенности в себе.

Дидактические игры.

Птица.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер дает задание: необходимо показать стадии развития птицы (яйцо, не оперившийся птенец, оперившийся птенец, птенец учится летать, взрослая птица). Необходимо изобразить как ведет себя и рассказать, что чувствует птица на каждой стадии своего развития.

Смысл упражнения.

Развитие наблюдательности, воображения, выразительности движения и речи.

Четыре слова.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер каждому участнику, по очереди, называет четыре слова. Участники должны составить небольшой рассказ, в котором были бы эти слова. Например:

- а) Девочка, зоопарк, мороженное, пингвин.
- б) Орел, заяц, степь, небо.
- в) Телевизор, мультфильмы, ребенок, мама.
- г) Самолет, стюардесса, билет, пассажир.
- д) Начальник, прогул, работник, наказание.
- е) День рождения, свечи, торт, радость.

Смысл упражнения.

Развитие воображения, мышления. Речи.

Ключевые слова.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг. Тренер, каждому участнику, зачитывает короткий рассказ. Задача участника, выделить, по его мнению, ключевые слова.

Например: а) Мальчик мечтал стать летчиком. Когда он вырос, то поступил в летное училище и через пять лет сел за штурвал большого самолета.

б) Когда я вырасту, у меня будет хорошая семья: жена и двое детей, мальчик и девочка. Я буду очень любить свою семью.

в) День рождения, это очень веселый праздник. Гости дарят подарки, танцуют, поют, поздравляют именинника, а потом все вместе едят вкусный торт и пьют лимонад.

г) Я возвращался домой и возле подъезда я увидел маленького котенка. Он был одинок, беспомощен и жалобно мяукал.

д) Мама читала своему маленькому сыночку сказки на ночь. Вечером, он уже ждал, когда мама покормит его, умоет и положит в постель. Ее ласковые руки гладили его по голове, она читала сказку, и он постепенно засыпал.

Смысл упражнения.

Развитие воображения, мышления и речи.

Свойства.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг. Тренер показывает каждому участнику какой-нибудь предмет: мяч, отвертку, лампочку, книжку, цветок, ложку и т.д. Задача ребенка назвать как можно больше признаков, свойств данного предмета. Побеждает тот, кто назовет как можно больше свойств.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Узнай предмет.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер, каждому ребенку, называет свойства предмета, задача ребенка отгадать предмет. Например: а) круглый, резиновый, упругий, скачущий, в ворота залетающий, б) длинная, с пластмассовой ручкой, железная, на конце плоская, шурупы откручивающая, в) в поле растущий, приятно пахнущий, пчел привлекающий, г) бумажная, на полке стоящая, в типографии напечатанная, знания дающая.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Узнай на ощупь.

Описание упражнения.

В центре комнаты ставится маленький стул. Участнику, который на него садится, завязывают глаза. Тренер подносит участнику пакет, в котором лежат различные вещи. Например: скрепка,

кусочек ваты, теннисный мяч, треугольная линейка, кисточка, пазл, фигурка из «Киндер сюрприза» и т.д. Ребенок, на ощупь, пытается определить, что это такое, для чего это нужно, какого цвета, что чувствует, когда держит этот предмет в руках.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Чем пахнет.

Описание упражнения.

Дети садятся в круг, тренер спрашивает у каждого участника: «Как вы думаете, имеет ли цвет, какойнибудь запах?». «Чем пахнет красный цвет? черный? желтый?» и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Холодный – теплый.

Описание упражнения.

Детям перечисляются различные цвета, задача участников определить, какие температурные ассоциации вызывает тот или иной цвет. Например: Красный - теплый цвет, синий – холодный цвет, и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Желтая история.

Описание упражнения.

Каждому участнику дается задание рассказать историю, в которой преобладал бы определенный цвет. Например: по желтой пустыне идет караван желтых верблюдов, на желтых верблюдах сидят желтокожие погонщики, одетые в желтые одежды. Над ними, на желтоватом небе светит ярко – желтое солнце. Они едут в караван – сарай, построенный из желтого кирпича, там они будут есть желтые дыни, откусывая желтые кусочки желтыми зубами.... и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Основной признак.

Описание упражнения.

На этом занятии дети учатся выделять основной признак предметов. Каждому участнику дается задание, выделить основной признак. Например: подушка – класть под голову, обувь – одевать на ногу, шляпа – носить на голове, зонтик – защищать от дождя или солнца, удочка – ловить рыбу, еда – для удаления голода.... и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Второстепенный признак.

Описание упражнения.

Выделение второстепенного признака. Определить, что общего у:

Самолет-карандаш

Кружка-ладонь

Муравей-автомобиль

Лампа-солнце

Фотоаппарат-глаз человека

Бумага-дерево

Гвоздь-палец

Метла-нога

Носок-топор

Спортсмен-кузнечик

Мысль-птица

Вода - чувства человека

Песня-соловей

Бумажный пакет-дом

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Если бы...

Описание упражнения.

Участникам предлагается пофантазировать на тему: что было бы, если бы я был невидимкой, если бы умел летать, если бы я родился в Африке, если бы родился слоном, если бы в кармане лежало сто долларов, если бы я весил двести килограмм, если бы работал врачом.... и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Опиши вкус.

Описание упражнения.

Участникам предлагается по звучанию названию экзотического фрукта (ананас, рамбутан, джекфрут, маракуя, личи, карамболь, мангостин, дуриан, драконов фрукт, папайя, лангконг, пайна, нони, гуава, манго, баиль, кумкват, марула) внешний вид, цвет, вкус фрукта.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

О чем думает заяц.

Описание упражнения.

Участникам предлагается представить, о чем думает заяц в различных ситуациях:

а) о чем думает заяц, когда он спит?

- б) о чем думает заяц, когда убегает от волка?
 - в) о чем думает заяц зимой?
 - г) о чем думает заяц, когда ест морковку?
 - д) о чем думает заяц, когда встречается другого зайца?
 - е) о чем думает заяц утром?
- и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Почемучка.

Описание упражнения.

Задача участника объяснить тренеру почему:

- а) трава зеленая
 - б) вода мокрая
 - в) снег белый
 - г) солнце светит
 - д) слон большой
 - е) муравей маленький, но сильный
- и т.д.

Принимаются самые фантастические версии, главное чтобы ребенок не молчал.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Противоположность.

Описание упражнения.

Участникам необходимо назвать противоположные друг другу вещи, состояния, настроения и т.д.

Веселый – грустный

Длинный – короткий

Большой – маленький

Счастливый – несчастный

Здоровый – больной

Дворец – сарай

Слон – мышь

Король – нищий

Черный – белый

и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, речи.

Покажи свою будущую профессию.

Описание упражнения.

Имитация деятельности. Участникам предлагается представить свою будущую профессию, затем необходимо имитировать действия выполняемые представителем данной профессии. Например: Ребенок хочет стать штукатуром, он должен показать, как штукатур приносит большое корыто для раствора, замешивает раствор в корыте, набрасывает раствор на стену, выравнивает раствор полутером и т.д.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, пластичности движений.

Покажи свою будущую профессию 2.

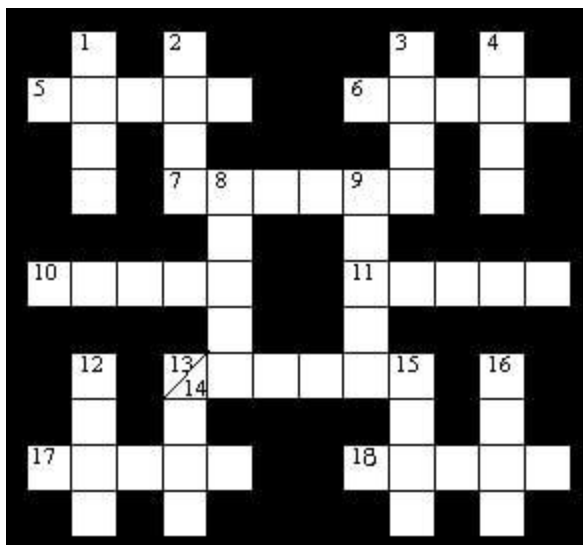
Участникам необходимо своим телом показать буквы алфавита и «написать» свою профессию.

Смысл упражнения.

Развитие мышления, воображения, пластичности движений.

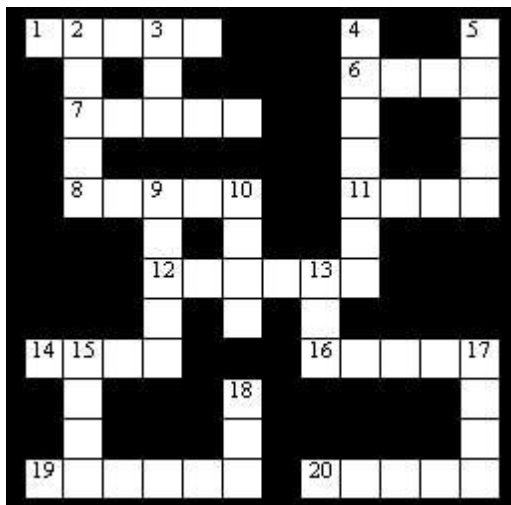
Кроссворды.

Детские кроссворды - отличный способ пополнить словарный запас и расширить кругозор ребенка.



1. Её мелят на мельнице, из неё пекут хлеб
2. Проём в стене, куда вставляют стекло
3. Что растёт у оленя на голове?
4. Первый месяц весны
5. Изделие из теста, круглая, посередине дырка
6. Он пищит, кусается и пьет нашу кровь
7. Что пришито внизу у юбочки?
8. Вкусный сладкий фрукт с пальмы
9. Очень ядовитая змея
10. Мы на нём сидим и спим
11. Она взрывается
12. Мы его открываем, чтобы потекла вода
13. по горизонтали: Самая нужная вещь в туалете
14. по вертикали: Им гладят бельё
15. Она приходит после осени
16. Самая необходимая приправа к пище

17. На праздник его пускают в небо
 18. Она липкая и вязкая, течет из дерева



1. Часть тела, где находится позвоночник
2. Искусственные волосы
3. Им режут хлеб, колбасу
4. Им забивают гвозди
5. Маленький фиолетовый фрукт
6. Большая хищная птица
7. Из него стреляют
8. Игрушка для девочек
9. Шкаф с выдвижными ящиками для белья
10. Птица с длинными ногами и клювом, ест лягушек
11. Из неё идёт дождик
12. Маленький мост
13. Развесистое дерево, растёт у воды
14. Небольшое озеро для купания
15. Курочка, которая несёт золотые яички
16. Сам алый, сахарный, кафтан зелёный, бархатный

17. Летом серый, зимой белый
18. Сказочная старая злая баба, живет в лесу
19. Разноцветная полоса после дождя
20. Сын короля

Пазлы.

Собирание пазлов способствует развитию образного и логического мышления, произвольного внимания, восприятия

Пазлы можно изготовить самостоятельно, достаточно напечатать любую картинку на листе А4 и разрезать ее на 20-40 частей. Например:



Глава четвертая.

Диагностика.

Тест «Проверьте уверенность в себе и Вашу самооценку».

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листке в 4-х бальной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом :

4 б. - очень часто.

3 б. - часто.

2 б. - иногда.

1 б. - редко.

0 б. - никогда.

Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.

Я беспокоюсь о своем будущем.

Многие мне завидуют.

Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие

Я беспокоюсь о своем психическом состоянии

Я боюсь выглядеть глупцом

Внешний вид других куда лучше, чем мой

Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки

11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми

12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили

13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование

14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.

15. Моя жизнь бесполезна

16. Многие неправильного мнения обо мне

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями

18. Люди ждут от меня очень многого

19. Люди не очень-то интересуются моими достижениями

20. Я легко смущаюсь

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня

22. Я не чувствую себя в безопасности

23. Во многих случаях я волнуюсь понапрасну
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной
26. Я чувствую себя скованным
27. Я чувствую, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я
28. Мне кажется, что со мной должны случиться какие-нибудь неприятности
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне
30. Как жаль. Что я не очень общителен
31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать «нет»)
32. Я не решаюсь назначать свидание и принимать приглашение на свидание из-за своей застенчивости

Результаты:

Если Вы набрали :

От 0-25 баллов - Вы уверены в своих действиях
От 26-45 - средний уровень

От 46 и более - низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнения по поводу правильности своих действий).

Обратите внимание на среду жизнедеятельности, в которой Вы испытываете неуверенность в себе.

Тест тревожности.

(Р. Тэммл, М.Дорки, В.Амен).

Американский тест тревожности, разработанный Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, представляет собой комплект из 14 сюжетных картинок, где лицо ребенка не прорисовано художником. Испытуемым (детям 4-7 лет) предлагается выбрать предлагаемое лицо на рисунке — «грустное» или «веселое». Картинки делятся по половому признаку: для девочек — картинки с девочкой, для мальчиков — с мальчиком. Для практического психолога тест удобен в использовании и в обработке. Однако существует ряд сложностей, которые необходимо учитывать и устранять при работе с данным тестом:

Данный тест выявляет не личную тревожность, а ситуативную тревогу детей.

Дети с нарушениями восприятия мимики (реальной и рисуночной) не отражают в тесте тревогу, с ними требуется проводить дополнительное исследование.

3 Дети с личной тревожностью требуют объяснения причин отсутствия лица на рисунке.

4. Некоторые дети делают выбор, не анализируя ситуацию на картинке, а учитывая пространственное соотношение (какое ближе, чередование и т.д.).

В связи с этими трудностями предлагается применять на практике следующую модификацию данного теста, состоящую из 2-х частей.

Инструкция.

«На картинке девочки и мальчики смотрят в окошки. Раскрась грустные окошки (где грустное лицо) синим карандашом, а веселые окошки (где веселое лицо) — желтым карандашом».

При анализе данного задания учитывается адекватность рисунка и цвета, которые использует ребенок. Если у ребенка нарушено восприятие мимики лица, то прежде, чем предлагать тест «тревожности», необходимо провести обучение, например, с помощью психогимнастики.

Затем ребенку предлагаются поочередно 14 картинок без дополнительных рисунков.

Инструкция.

« Один знакомый художник нарисовал картинки, но не смог нарисовать лица детей. Он не знает, какое должно быть лицо у ребенка: грустное или веселое. Давай ему поможем!»

Дети подразделяются на три группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ > 50%);
- б) средний уровень тревожности (20% < ИТ < 50%);
- в) низкий уровень тревожности (0% < ИТ < 20%).

Качественный анализ. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного ха-

рактера - эмоционального опыта ребенка в данной ситуации (и подобной ей). Особенно проективным значением обладают рисунки 4 (одевание), 6 (укладывание) и 14 (еда). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях 2 (ребенок и мать с младенцем), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (уборка игрушек), с большой вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Подробное описание теста тревожности предлагается в работе Р. В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе».



Рис. 1



Рис. 1



Рис. 2

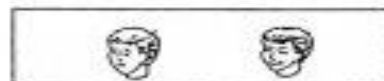


Рис. 2

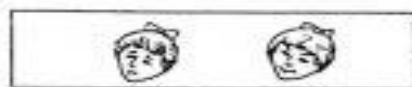


Рис. 3

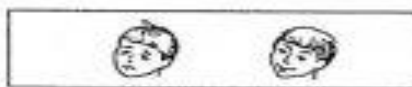


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 4

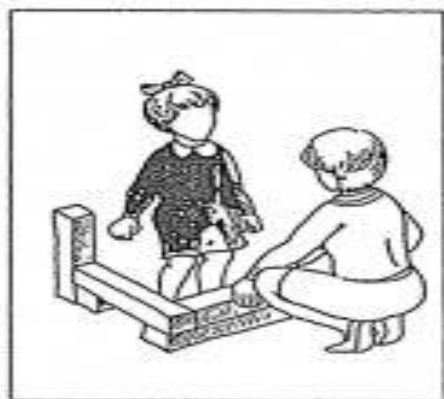


Рис. 5

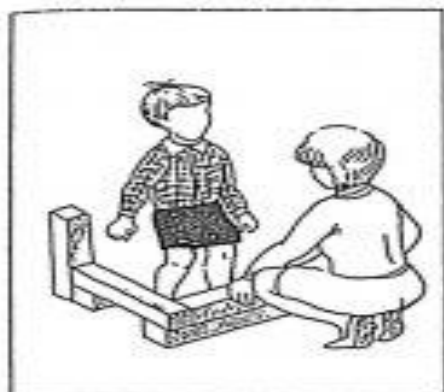


Рис. 5

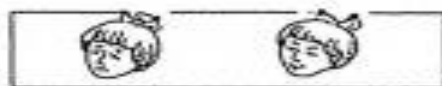
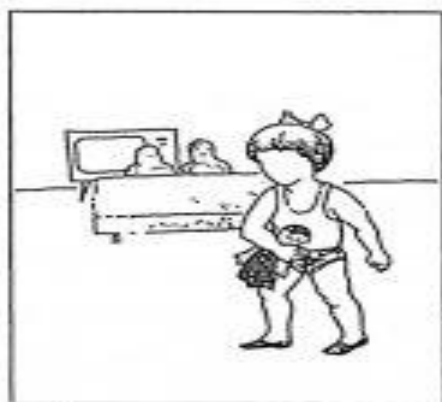


Рис. 6



Рис. 6

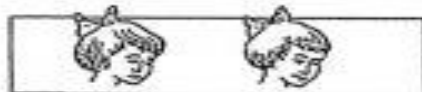


Рис. 7



Рис. 7

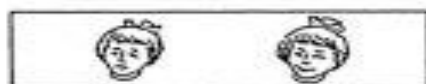


Рис. 8



Рис. 8

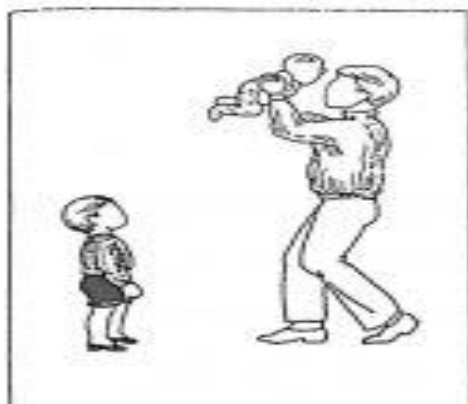


Рис. 9

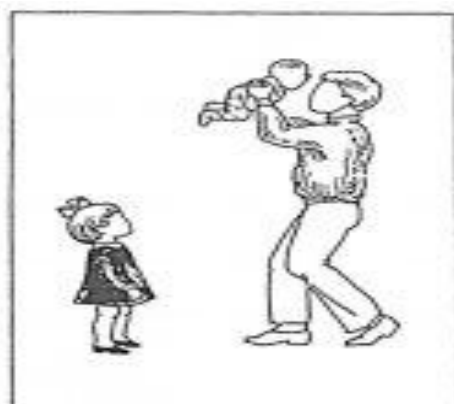


Рис. 9

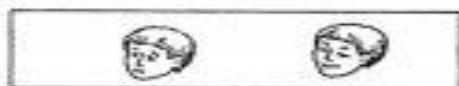


Рис. 10

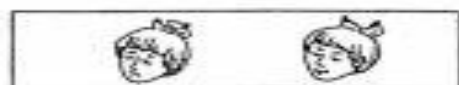


Рис. 10

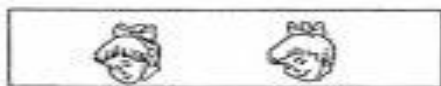


Рис. 11



Рис. 11

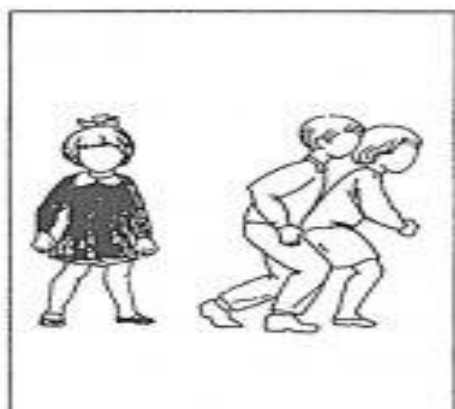


Рис. 12

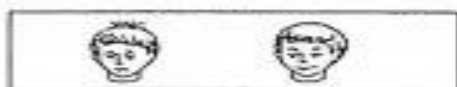
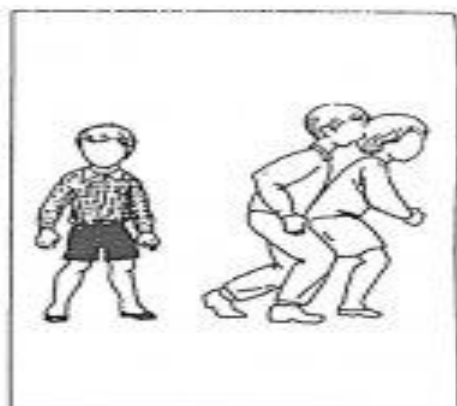


Рис. 1

2



Рис. 13



Рис. 13

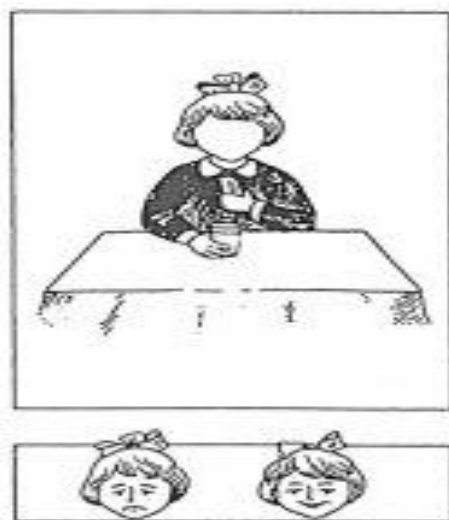


Рис. 14

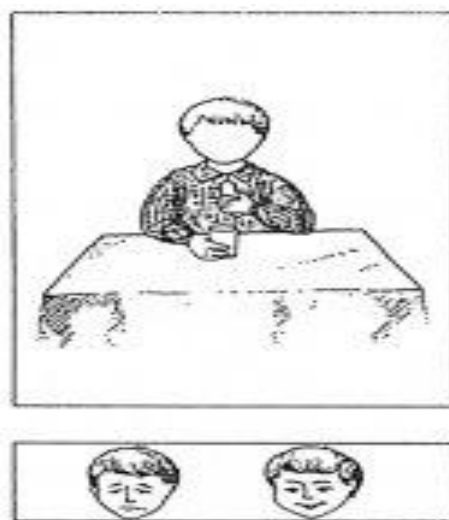


Рис. 14

Тест Спилбергера-Ханина.(С 10 лет).

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы».

Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная

реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности.

Обследуемому предлагается — «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

2. Проводится тестирование с использованием бланка опросника (Таблица1).

Бланк опросника ситуативной тревожности (Спилбергера-Ханина)

«СИТУАЦИЯ»		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я СПОКОЕН	1	2	3	4
2	МНЕ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ	1	2	3	4
3	Я НАХОЖУСЬ В НАПРЯЖЕНИИ	1	2	3	4

4	Я ИСПЫТЫВАЮ СОЖАЛЕНИЕ	1	2	3	4
5	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНО	1	2	3	4
6	Я РАССТРОЕН	1	2	3	4
7	МЕНЯ ВОЛНУЮТ ВОЗМОЖНЫЕ НЕУДАЧИ	1	2	3	4
8	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ	1	2	3	4
9	Я ВСТРЕВОЖЕН	1	2	3	4
10	Я ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ	1	2	3	4
11	Я УВЕРЕН В СЕБЕ	1	2	3	4
12	Я НЕРВНИЧАЮ	1	2	3	4
13	Я НЕ НАХОЖУ СЕБЕ МЕСТА	1	2	3	4
14	Я ВЗВИНЧЕН	1	2	3	4
15	Я НЕ ЧУВСТВУЮ СКОВАННОСТИ	1	2	3	4
16	Я ДОВОЛЕН	1	2	3	4

1 7	Я ОЗАБОЧЕН	1	2	3	4
1 8	Я СЛИШКОМ ВОЗБУЖДЕН И МНЕ НЕ ПО СЕБЕ	1	2	3	4
1 9	МНЕ РАДОСТНО	1	2	3	4
2 0	МНЕ ПРИЯТНО	1	2	3	4

3. Показатель ситуативной (реактивной) тревожности подсчитывается по формуле:

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35, \text{ где}$$

\sum_1 - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18

\sum_2 - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20

Если РТ не превышает 30, то, следовательно, испытуемый не испытывает особой тревоги, т.е. у него в данный момент низкая

тревожность. Если сумма находится в интервале 31–45, то это означает умеренную тревожность. При 46 и более — тревожность высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, реактивное, с низким уровнем мотиваций. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Тест для подростков

«Насколько ты уверен в себе?».

1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:
 - А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;
 - Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.
2. Когда тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:
 - А. Громко протестуешь;
 - Б. Молча пытаешься пробраться вперед;
 - Е. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения.

Ты:

Б. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить;

д. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в

первом ряду. Ты:

Б. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;

д. Без колебаний направляешься в первый ряд;

Е. долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом все-таки проходишь на свободное место.

5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

д. да;

Е. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

д. да;

Е. Нет.

7. Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

Б. Нет;

В.да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

д. Нет; Е.да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями.

Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?

Б. Нет;

В.да.

10. у тебя есть возможность поговорить с известным человеком.
Ты:

д. Используюшь эту Возможность; Е. Не используюшь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для

класса о встрече. Ты:

Б. Под любым предлогом отказываешься;

В. Звонишь без колебаний;

Е. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили Незаслуженно низкую оценку. Ты:

Б. Молча переживаешь;

Г. Споришь с учителем по поводу Этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

Б. Не будешь задавать вопросов учителю;

В. Спокойно попросишь объяснить еще раз:

Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришел в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.

Ты:

Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;

В. Просишь их перестать разговаривать

Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой.

Ты:

Б. Глотаешь обиду и молчишь; д. даешь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного.

пола, который очень нравится?

Б. Очень трудно;

В. Легко;

Г. Очень трудно начать, потом легче.

17. Ты идешь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

А. да;

Б. Нет.

18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступать перед классом?

Б.да; д. Нет.

19. Тебя хвалят перед классом. Ты:

Б. Не знаешь, что сказать в ответ;

д. Благодарить за похвалу;

Е. Спокойно воспринимаешь благодарность.

20. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или

устный экзамен?

А. Устный;

Б. Письменный;

В. Мне все равно, какой экзамен сдавать.

Результаты теста

А — 3 балла, Б — 0 баллов, В — 5 баллов, Г — 2 балла, Д — 4 балла. Е — 1 балл.

Подсчитайте общую сумму.

12 баллов — сильная неуверенность в себе.

12 — 32 балла низкая уверенность в себе.

33 — 60 баллов — средний уровень уверенности в себе.

61 — 72 балла — высокая уверенность в себе.

Более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Опросник Г. Айзенка. (С 12 ЛЕТ)

Включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник даёт возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

Инструкция: «напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит - цифру 1; если не подходит - 0».

Вопросы анкеты

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.

6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и не удачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться.
22. Нередко я чувствую себя беззащитным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то сильно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.

32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая грубоватая жестикуляция.
36. Я не охотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что ни когда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

Ключ

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13,17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпавших с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» - 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале -10.

Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующее определение:

Личностная тревожность- склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги;

Фрустрация - психическое состояние, возникающее в следствии реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели;

Агрессия - повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.

Ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

На втором этапе работы предлагается использовать метод «незаконченные предложения», который является проективной методикой, позволяющей направленно выяснить отношение испытуемого к окружающему и некоторые личностные установки.

Испытуемый должен продолжить следующее предложения:

Завтра я...

Когда я закончу школу...

Наступит день, когда...

Я хочу жить, потому что...

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и наличие или отсутствие осознанного стремления к сохранению жизни.

Тест «рисунок семьи».

Анализ данного рисуночного теста дополнит полученные анкетные данные о внутрисемейном общении, поможет ориентации в проблемах ребенка. Ребенку предлагается: лист белой бумаги (20 x 29), 6 цветных карандашей (черный, красный, синий, зеленый, желтый, коричневый), ластик. Дается инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Слово «семья» не объясняется, чтобы не исказить суть исследования. Если ребенок спрашивает, что ему рисовать, инструкция повторяется вновь. Время выполнения задания не ограничивается. При выполнении задания в протоколе отмечается:

- а) последовательность рисования деталей;
- б) паузы более 15 секунд;
- в) стирание деталей;
- г) спонтанные комментарии ребенка;
- д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания у ребенка вербальным путем добывается информация: «Кто тут нарисован? Где они находятся? Что они делают? Им весело или скучно? Почему? Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему? Кто из них самый несчастный? Почему?»

Интерпретацию рисунка семьи разделяют на три части, которые соответствуют трем выводам в конце работы.

1. Анализ рисунка семьи

а) сравнение состава нарисованной и реальной семьи:

не изображены люди — сильный эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией;

изображены люди, не связанные с семьей — травматические переживания, связанные с семьей, чувство отверженности, покинутости, плохой контакт исследователя с ребенком;

уменьшение реального состава семьи — «забывают» на-

рисовать тех членов семьи, с которыми сложились конфликтные отношения, которые являются эмоционально менее привлекательными;

- ребенок не рисует себя — чувство неприятия в семье, ощущение отверженности;

- ребенок рисует только себя — эгоцентричность, несформированное чувство общности;

- увеличение состава семьи — неудовлетворенные психические потребности, поиск человека, способного удовлетворить потребности ребенка в близких эмоциональных контактах;

б) расположение членов семьи:

- сплоченность семьи, объединенность в общих действиях,

соединенные руки — психологическое благополучие;

- разобщенность членов семьи — низкий уровень эмоциональных связей;

в) группировка членов семьи, психологические микроструктуры семьи:

- рядом с собой рисует другого члена семьи — эмоциональная связь;

физические расстояния отдельных семейных групп отражают различный уровень эмоциональной связи;

отдельные группы — конфронтация в семье.

2. Анализ особенностей графических презентаций членов семьи

а) количество деталей тела: присутствуют ли голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, шея, брови, нос, рот, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;

большое количество частей тела — позитивное отношение;

схематичность, неоконченность — негативное отношение к человеку;

б) количество используемых цветов для рисования фигур:

- разнообразие цвета, позитивные яркие цвета — хорошее

отношение;

- темные цвета, однообразие цвета — конфликт, негативное восприятие;

в) величина фигур: выражение превосходства, значительности, силы;

большая фигура мамы — авторитетность ее в семье, руководство;

большая величина собственного изображения — незначительность «Я» в семье, требование опеки;

одинаковые фигуры, — равноправие, равная ценность семьи, сотрудничество;

большие поднятые вверх руки с длинными пальцами — агрессивные желания, желание быть сильным;

нет рук, маленькие руки — бессилие, чрезмерный контроль со стороны;

нет лица, головы — нарушения в сфере общения;

зубы, большой рот — вербальная агрессия.

3. Анализ процесса рисования

а) последовательность рисования членов семьи:

первый образ — главный, наиболее эмоционально близкий человек;

последний образ — менее значимый человек, негативное отношение;

если в начале рисования изображаются предметы, животные — защитная реакция ребенка в неблагополучной семейной ситуации;

б) стирание, паузы, возвращение к нарисованным деталям:

доминирующее переживание, выделение главного;

паузы — конфликтные отношения;

стирание с последующим улучшением — позитивные эмоции, с ухудшением — конфликт с данным человеком;

в) спонтанные комментарии: проясняют смысл рисуемого содержания ребенку, ослабляют внутреннее напряжение.

На каком образе были комментарии — на таком человеке больше напряжения, возможность конфликта

Тест «Несуществующее животное».

Инструкция. В этом тесте испытуемому предлагалось придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем.

Обработка результатов.

Положение “анфас”, т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств. Рот, в сочетании с прорисовкой губ интерпретируется как чувственность.

Глаза - это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Отсутствие ресниц говорит о

сниженной заинтересованности в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало в себе и окружающих.

Грива, подобие прически – чувственность, подчеркивание своего пола и ориентировка на свою сексуальную роль.

Опорная часть фигуры - основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования-суждения, опора на существенные положения и значимую информацию.

Хвост повернут вправо – отношение к своим действиям и поведению.

Изображение панциря говорит о потребности в защите. Общая энергия довольно высока, о чем говорит большое количество деталей рисунка.

Уподобление нарисованного существа ежу, говорит о защите от окружающих.

Уподобление рисуемого животного человеку – свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости.

Фигура круга символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Тест "Дом-дерево-человек".

(Вариант Беляускайте Р.Ф.)

Проективные особенности этого теста обусловлены неопределенностью предъявляемого стимула. Слова "дом", "дерево", "человек" знакомы каждому, но они не специфичны, и поэтому при выполнении задания испытуемый вынужден проецировать свое представление каждого объекта и свое отношение к тому, что данный объект символизирует для него. Кроме того, сами стимульные слова "дом", "дерево", "человек" не только являются названиями классов объектов, но и несут определенные эмоциональные нагрузки. Поэтому эмоциональная реакция ребенка во время рисования или в беседе после рисования чаще всего представляет личностно-значимую реакцию на отношение, желание, чувство или объект, прямо или символично присутствующие в рисунке. Считается, что рисунок дома, дерева и человека - это своеобразный автопортрет рисующего человека, так как в своем рисунке он представляет те черты объектов, которые в той или иной мере значимы для него.

Для выполнения теста ДДЧ исследуемому ребенку предлагается бумага, простой карандаш, листок. Стандартный лист для рисования складывается пополам. На первой странице в горизонтальном положении наверху печатными буквами написано "ДОМ", на второй и третьей в вертикальной позиции сверху каждого листа - соответственно "ДЕРЕВО" и "ЧЕЛОВЕК", на четвертой - имя и фамилия испытуемого, дата проведения исследования. Для рисования обычно используется простой карандаш 2М, т.к. при употреблении этого карандаша наиболее ярко видны изменения в силе нажима.

Инструкции для ребенка: "Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше дом, дерево и человека". На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется. Само выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него. Богатую информацию дает наблюдение за тем, как ребенок рисует. Обычно записываются все спонтанные высказывания, отмечаются какие-либо непривычные движения. Когда ребенок кончает рисовать, ему задается ряд вопросов о его рисунках. Опрос обычно начинается с рисунка человека. Например, спрашивается, кого он рисовал, возраст нарисованного мальчика или девочки, что он делает, какое у него настроение, напоминает ли он кого-нибудь из его знакомых. Обычно опрос о рисунках перерастает в беседу о жизненных представлениях ребенка.

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги, пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка или его отдельных частей, выделение отдельных деталей. Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта.

Для анализа рисунков используются три аспекта оценки - детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личностную значимость, двумя способами: позитивным (если во

время работы над рисунком ребенок подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также если он возвращается к ним) или негативным (если пропускает основные детали рисуемых объектов). Интерпретация таких значимых деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего. Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным. Например, отсутствие таких основных деталей рисунка человека, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание. В проведенном нами исследовании было отмечено, что дети, страдающие ювенильным ревматоидным артритом, чаще рисовали детей с руками, спрятанными за спину, а также без ног или с какими-либо образом выделенными руками и ногами. Это указывало на переживания детей в связи с болезненностью суставов, частотой их деформации.

Пропорции рисунка иногда отражают психологическую зависимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке дома, дерева и человека. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении или желание аутистически выйти из ситуации. Считается, что перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд

сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта. Например, человек, нарисованный в движении (бегущий, танцующий, играющий), чаще всего показывает активное, творческое отношение ребенка к своей жизни.

Для количественной оценки теста ДДЧ общепринятые качественные показатели были сгруппированы в следующие симптомокомплексы: 1) незащищенность; 2) тревожность; 3) недоверие к себе; 4) чувство неполноценности; 5) враждебность; 6) конфликт (фрустрация); 7) трудности в общении; 8) депрессивность. Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль во всех случаях, присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Так, наличие облаков на одном рисунке - 1 балл, на двух - 2 балла, а на всех трех - 3 балла (симптомокомплекс "тревожность"). При наличии большинства признаков ставится 1 или 2 балла в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка или всей целостности рисунков теста. Например, отсутствие основных деталей лица (глаз, носа или рта) - 2 балла (симптомокомплекс - "трудности в общении"), факт изображения человека в профиль в том же симптомокомплексе - 1 балл (см. табл.). Выраженность симптомокомплекса показывает сумму баллов всех показателей данного симптомокомплекса.

Симптомокомплексы теста "Дом-Дерево-Человек"

Симптоком плекс	№	Симптом	Балл
Незащищенность	1	Рисунок в самом центре листа	0, 1, 2, 3
	2	Рисунок в верхней углу листа	0, 1, 2, 3
	3	Дом, Дерево - с самого краю	0, 1, 2
	4	Рисунок внизу листа	0, 1, 2, 3
	5	Много второстепенных деталей	0, 1, 2, 3
	6	Дерево на горе	0, 1
	7	Очень подчеркнутые корни	0, 1
	8	Непропорционально длинные руки	0, 1
	9	Широко расставленные ноги	0, 1
	10	Другие возможные признаки	
Тревожность	1	Облака	0, 1, 2, 3
	2	Выделение отдельных деталей	0, 1
	3	Ограничение пространства	0, 1, 2, 3
	4	Штриховка	0, 1, 2, 3
	5	Линия с сильным нажимом	0, 1
	6	Много стирания	0, 1, 2

	7	Мертвое дерево, больной человек	0, 2
	8	Подчеркнутая линия основания	0, 1, 2, 3
	9	Толстая линия фундамента дома	0, 2
	10	Интенсивно затушеванные волосы	0, 1
	11	Другие возможные признаки	
Недоверие к себе	1	Очень слабая линия рисунка	0, 2
	2	Дом с краю листа	0, 1
	3	Слабая линия ствола	0, 1
	4	Одномерное дерево	0, 1
	5	Очень маленькая дверь	0, 1
	6	Самооправдывающие оговорки во время рисования, прикрывание рисунка рукой	0, 1
	7	Другие возможные признаки	
Чувство неполноценности	1	Рисунок очень маленький	0, 1, 2, 3
	2	Отсутствуют руки, ноги	0, 2
	3	Руки за спиной	0, 1
	4	Непропорционально короткие руки	0, 1
	5	Непропорционально короткие ноги	0, 1

	6	Непропорционально большая система веток	0, 1
	7	Непропорционально крупные двумерные листья	0, 1
	8	Дерево, умершее от гниения	0, 1
	9	Другие возможные признаки	
Враждебность	1	Отсутствие окон	0, 2
	2	Дверь - замочная скважина	0, 1
	3	Очень большое дерево	0, 1
	4	Дерево с краю листа	0, 1
	5	Обратный профиль дерева, человека	0, 1
	6	Ветки двух измерений, как пальцы	0, 1
	7	Глаза - пустые глазницы	0, 2
	8	Длинные острые пальцы	0, 2
	9	Оскал, видны зубы	0, 1
	10	Агрессивная позиция человека	0, 2
	11	Другие возможные признаки	
Конфликт	1	Ограничение пространства	0, 1, 2, 3

ость (фрустрация)	2	Перспектива снизу (взгляд червя)	0, 1, 2, 3
	3	Перерисовывание объекта	0, 2
	4	Отказ рисовать какой-либо объект	0, 2
	5	Дерево как 2 дерева	0, 2
	6	Явное несоответствие качества одного из рисунков	0, 2
	7	Противоречивость рисунка и высказывания	0, 1
	8	Подчеркнутая талия	0, 1
	9	Отсутствие трубы на крыше	0, 1
	10	Другие возможные признаки	
	Трудности общения	1	Отсутствие двери
2		Очень маленькая дверь	0, 1
3		Отсутствие окон	0, 2
4		Окна - отверстие без рам	0, 1
5		Излишне закрытые окна	0, 1
6		Выделенное лицо	0, 1
7		Лицо, нарисованное последним	0, 1
8		Отсутствие основных деталей лица	0, 2

	9	Человек, нарисованный схематично, из палочек	0, 2
	10	Дом, человек в профиль	0, 1
	11	Дверь без ручки	0, 1
	12	Руки в оборонительной позиции	0, 1
	13	Высказывание о нарисованном человеке как об одиноком, без друзей	0, 1
	14	Другие возможные признаки	
Депрессивность	1	Помещение рисунков в самый низ листа	0, 1, 2, 3
	2	Вид дерева или дома сверху	0, 1
	3	Линия основания, идущая вниз	0, 1
	4	Линия, слабеющая в процессе рисования	0, 2
	5	Сильная усталость после рисования	0, 2
	6	Очень маленькие рисунки	0, 2
	7	Другие возможные признаки	

Интерпретировать рисунки дома, дерева и человека можно только тогда, когда ребенок их нарисовал в стандартно тестовой ситуации. Конечно, можно психологически информативно

анализировать и другую изобразительную деятельность ребенка, но в этих случаях используются несколько другие методы интерпретации. Например, если ребенок во время теста рисует только дом или только дом в каком-либо пейзаже, то понятно, что оценка расположения дома на листе, его величины, перспективы и дополнительные детали будет существенно различаться.

При интерпретации теста ДДЧ необходимо исходить из целостности всех рисунков. Наличие только одного признака не свидетельствует о наличии определенной психологической особенности. Иногда возникшие гипотезы интерпретации можно проверять в беседе с ребенком. Подростку очень интересно и самому узнать, что о нем говорят его рисунки. Психолог должен строить беседу так, чтобы какая-либо характеристика не стала суггестивным штампом, могущим негативно повлиять на формирование дальнейшего характера подростка. Избегая явной оценки выявленных психологических особенностей, можно наметить возможные пути самовоспитания ребенка. На этом последнем этапе особенно ярко выступают элементы психологической коррекции.

Тест ДДЧ особенно целесообразно применять в начале психологической консультации, потому что он может показать, какова основная проблема консультируемого ребенка: эмоциональная или в сфере интеллектуального развития.

Список использованной литературы:

1. Борякова Н.Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития у детей. Учебно-методическое пособие.- М.: «Гном-пресс».
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. М.: Академический проект, 2006.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.- СПб: СОЮЗ, 1997.
4. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте// Избр. психол. исслед. М., 1956.
5. Дети социального риска и их воспитание/ Под ред. Л.М.Шпицыной.- СПб., 2003.
6. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития/ Под ред. Е.А Стребелевой.- М.: Полиграфсервис, 1998.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь «особому» ребенку.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии,1998.
8. Катаева А.А., Стреблева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении дошкольников с отклонениями в развитии: Пособие для учителя.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
9. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: М, Просвещение, 1994.

10. Колосова С.Л. Основы психодиагностики. Учебное пособие.- Сыктывкар, 2002.
11. Комплексное сопровождение детей сирот./ Под науч. ред. Л.М. Шипициной. Материалы научно-практической конференции. СПб., 2003.
12. Лисина М.И., Галигузова Л.Н. Становление потребности детей в общении со взрослыми и сверстниками // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии/ Под редакцией М.И. Лисиной. М., 1980.
13. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии.- М.: АРКТИ, 2000.
14. Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Работа психолога в учреждениях интернатного типа, для детей оставшихся без попечения родителей/ Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991.
15. Психология ребенка / Б. Инхельдер, Ж. Пиаже.- 18-е изд.- СПб.: Питер, 2003.
16. Развитие и воспитание детей раннего возраста: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.Г. Голубева, М.В. Лещенко, К.Л. Печора; Под ред. В.А. Доскина, С.А. Козловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.
17. Раттер М. Помощь трудным детям.- М., 1987.
18. Руководство по раннему обучению. Портредж, США. Институт раннего вмешательства.- СПб.: «Петербург XXI век», 1995.

19. Шпиц Р. Психоанализ раннего детского возраста. М., 2001.