



**АДМИНИСТРАЦИЯ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

ул. Ползунова, 36, г. Барнаул, 656035  
Телефон: 63-57-26 Факс: 35-35-59  
E-mail: [educ@tb.ru](mailto:educ@tb.ru)

Руководителям муниципальных  
органов управления образовани-  
ем

Руководителям краевых образо-  
вательных организаций

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_

С целью повышения эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся Главное управление образования и молодежной политики Алтайского края направляет методические рекомендации:

«Особенности формирования жизнестойкости младших школьников» (приложение 1), размещены на сайте Алтайского краевого центра диагностики и консультирования (далее – «АКЦДК») в разделе \_Направления деятельности\_ Формирование жизнестойкости\_ Библиотека;

«Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет» (приложение 2), размещены на корпоративном портале АКЦДК в разделе \_Методические рекомендации, Формирование жизнестойкости.

Кроме того, информируем о том, что в целях повышения психолого-педагогической компетентности педагогов, классных руководителей и родителей обучающихся на сайте АКЦДК в разделе «Родителям» размещены видеоконсультации психологов и логопеда (доступны по ссылке: [http://akcdk22.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=565&Itemid=511](http://akcdk22.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=565&Itemid=511)), в разделе «Педагогам» – памятки, буклеты, статьи, методические пособия различной тематики и другие материалы (доступны по ссылке: [http://akcdk22.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=355&Itemid=347](http://akcdk22.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=355&Itemid=347)).

На сайте Алтайского краевого института повышения квалификации работников образования размещены видеоконсультации для родителей, доступные по ссылкам:

<http://www.akipkro.ru/2009-08-20-00-15-52/141-videoarch/7571-20150414-3.html>);

[https://www.youtube.com/watch?v=XLeAvm\\_XOWA](https://www.youtube.com/watch?v=XLeAvm_XOWA);

<https://www.youtube.com/watch?v=YHyZacW3nSs>).

С целью повышения эффективности работы общеобразовательных организаций по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социаль-

ной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации на корпоративном портале АКЦДК в разделе \_ Методические материалы\_ ППМС-помощь размещены методические рекомендации «Развитие ППМС-службы в образовательных организациях края».

Просим обеспечить информирование руководителей общеобразовательных организаций, организовать работу педагогических работников, а также использовать вышеназванные материалы для организации родительского просвещения (письмо Главного управления от 26.08.2015 № 02-02/02/1908).

Приложение: на 46 л. 1 экз.

Заместитель начальника Главного  
управления

М.В. Дюбенкова

Главное управление образования и молодежной политики  
Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

## **Особенности формирования жизнестойкости**

### **младших школьников**

(для общеобразовательных организаций, реализующих программы по  
формированию жизнестойкости)

### **методические рекомендации**

**Барнаул, 2015**

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3 стр.
1. Системно-структурный подход к формированию жизнестойкости младших школьников .....	4 стр.
2. Примерное содержание психолого-педагогических мероприятий по формированию жизнестойкости младших школьников .....	7 стр.
Использованная литература .....	12 стр.
Приложение 1. Методический материал для проведения семинара с педагогами, работающими с младшими школьниками по теме «Формирование личностной саморегуляции младших школьников» .....	14 стр.
Приложение 2. Игры на знакомство и сотрудничество .....	19 стр.
Приложение 3. Методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер) .....	24 стр.

## Пояснительная записка

Социальная и экономическая ситуация в современном мире, связанная с увеличением источников стресса, откладывает свой отпечаток на психическое состояние человека-увеличивается количество людей в состоянии эмоционального неблагополучия. Однако, высокая адаптационная способность человека, обусловленная не только гомеостатическими процессами, способствующими приспособлению к окружающей среде, но и выраженными потребностями в преобразующей деятельности, позволяет оптимистично смотреть на процесс жизни человека в постиндустриальном обществе.

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями.

Последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Термин *hardiness*, введённый С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

Понятие «*hardiness*» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть, а также является *показателем психического здоровья человека*. *Отношение* человека к изменениям, его *возможности* воспользоваться имеющимися внутренними *ресурсами*, способность *эффективно управлять* ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Новый социальный статус школьника влечет за собой сильные психоэмоциональные переживания, качественные изменения в сфере самосознания обучающихся начальной школы. Поведение ребенка становится социальным, его взгляд перестает фокусироваться на самом себе и обращается на педагога и сверстников.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости младших школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи педагогам, классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала у обучающихся младшего школьного возраста.

### 1. Системно-структурный подход к формированию жизнестойкости младших школьников

Целенаправленная работа педагогического коллектива общеобразовательной организации по формированию жизнестойкости младших школьников является составной частью программы образовательной организации по формированию жизнестойкости обучающихся. Данная работа предполагает развитие у младших школьников поведенческих навыков с учетом их возрастных и индивидуально-личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Их хроническое воздействие, а также способы совладания с ними оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

Выявление и анализ психологических свойств, связанных с жизнестойкостью, оптимально рассматривать с позиции системно-структурного поуровневого подхода Б.С. Братуся:

- 1 – личностно-смысловой уровень;
- 2 – социально-психологический уровень, влияющий на адекватные способы реализации смысловых устремлений;
- 3 – психофизиологический уровень, обуславливающий особенности внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности [5].

К факторам *психофизиологического уровня* психики можно отнести свойства нервной системы, уровень защитных сил организма, общее состояние здоровья обучающегося. Врожденная уязвимость, выражающаяся в таких особенностях темперамента, как интроверсия, высокая эмоциональная возбудимость, ригидность, в определенных условиях представляет собой значимую предпосылку снижения жизнестойкости личности [19].

Различия в эмоциональных порогах детей (частота переживаний, выраженность эмоций) сказываются на социализации и приводят к формированию особых личностных черт [13]. Например, «болезненная аффективная вязкость впечатлений», которая характеризуется «остротой впечатлений, длительностью, недостаточной интеллектуальной переработкой и затрудненностью отреагирования» являются, по результатам исследований В.Н. Мясищева, источниками психогении [20].

Психофизиологические аспекты проявляются практически во всех регуляторных процессах младшего школьника, поскольку смысловая регуляция еще не может удерживать проявление природной индивидуальности ребенка.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учетом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе. Психофизиологическое развитие – важнейшее условие для благополучного развития познавательных и социальных навыков ребенка, которые в свою очередь способствуют формированию самооценки – существенной характеристики жизнестойкого поведения.

*Социально-психологический уровень* психики младшего школьника связан с организацией собственной деятельности и собственной жизни ребенка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

Существует возможность помогать ребенку 7-11 лет находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным жизненным ситуациям посредством развития:

1. Навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивного анализа трудных жизненных ситуаций (саногенное мышление);

- эмоционального воображения.

2. Коммуникативных навыков:

- социальной поддержки (учителя, родителей, сверстников);

- просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику;

- операционных действий, которые помогают не растеряться в необычной ситуации.

3. Навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями:

Р.М. Грановской и И.М. Никольской выделены следующие стратегии:

- поведенческие (рисуют, играют, говорят с кем-нибудь);

- интеллектуальные (размышляют о ситуации, мечтают, стараются забыть);

- эмоциональные (плачут, грустят, стараются оставаться спокойными) [9].

Рассматривая роль навыков коммуникативной деятельности и саморегуляции, следует отметить ситуацию включенности в воображаемые события, а также ситуацию проигрывания сложного поведения. Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребенок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить [12].

Задача взрослых – помочь ребенку приобрести полезные навыки, привычки в игровых, учебных, трудовых ситуациях.

К факторам *личностно-смыслового уровня* психики можно отнести самооценку ребенка, его личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии, – интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования представляют собой важнейший психологический ресурс. В критических условиях жизни этот ресурс проявляется прежде всего в «убежденности в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

По мнению Г.С. Абрамовой, истоки активности, заинтересованности младшего школьника в учебной деятельности лежат в «Я-концепции» ребенка.

Составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные установки:

- Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый;

- Я – самостоятельный, независимый, свободный, превосходящий в чем-то всех остальных;

- Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;

- Я – красивый, принимаемый, любимый [1].

Таким образом, проявление жизнестойкости ребенком младшего школьного возраста в трудных ситуациях во многом связано с особенностью функционирования психофизиологического уровня психики, а также с имеющимися навыками коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций. Глобальную роль в успешности функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка (психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового) играют значимые взрослые, которые создают развивающую среду.

Выявляя психологические ресурсы, делающие ребенка жизнестойким, А.Н. Фомина обращает внимание на феномен «неуязвимых» детей. Это дети, которые воспитываются в тяжелых условиях и все-таки добиваются значительных успехов в жизни. Феномен «неуязвимых» детей интересен с точки зрения целенаправленной работы психологов с младшими школьниками по развитию стрессоустойчивости. Важно отметить, что «неуязвимые» дети обладают хорошими социальными навыками, они дружелюбны и нравятся сверстникам и взрослым, у них развито чувство самоуважения. Как правило, эти дети демонстрируют высокий уровень самоконтроля: они владеют своими мыслями, чувствами, поступками, отличаются активным, творческим отношением к себе и окружающей действительности [26].

Программа образовательной организации по формированию жизнестойкости младших школьников (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- реализация развивающих психолого-педагогических программ (в рамках внеурочной занятости обучающихся), направленных на формирование компонентов личностной компетентности;
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости младших школьников ориентированы на достижение следующих **целей и задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся начальной школы, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
4. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
5. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

### Направления работы:

1. Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости);
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

**Показателем эффективности работы** выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности компонентов личностной компетентности:

- адекватная самооценка;
- навыки межличностного взаимодействия;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций.

### Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

## 2. Примерное содержание психолого-педагогических мероприятий по формированию жизнестойкости младших школьников

Примерный план мероприятий по формированию жизнестойкости младших школьников

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат / документ
1	2	3	4	5
1.Подготовительный этап				
1.1	Принятие локальных нормативных актов общеобразовательными организациями по стимулированию деятельности педагогов, педагога-психолога, заместителя директора по воспитательной работы, внесение изменений в оценку эффективности их деятельности по критериям эффективности процесса формирования жизнестойкости обучающихся	до 01.09.2015	Директор	Положение о распределении стимулирующей части ФОТ; Положение об оценке результативности профессиональной деятельности работников;

				Приказы о стимулировании работников; Эффективные контракты
1.2	Включение вопроса формирования жизнестойкости обучающихся в план внутриучрежденческого контроля	до 01.09.2015	Администрация	Справки по итогам контроля
1.3	Разработка программы общеобразовательной организации по формированию жизнестойкости участников образовательных отношений	до 20.09.2015	Администрация	Программа
1.4	Проведение методического семинара (педагогического совета) по обсуждению содержания школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся	до 30.09.2015	Администрация	Программы семинаров, протоколы совещаний
1.5	Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (Методика «Карта суицидального риска», модификация Л.Б. Шнайдера)	до 30.09.2015	Классные руководители, педагог-психолог	Протоколы результатов диагностики
1.6	Составление планов воспитательной работы в классных коллективах по формированию жизнестойкости обучающихся в соответствии с программой общеобразовательной организации	до 30.09.2015	Зам.директора по воспитательной работе, классные руководители	Планы воспитательной работы классных руководителей
1.7	Составление учебно-тематических планов психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы суицидального риска	до 10.10.2015	Педагог-психолог	Утвержденные учебно-тематические планы занятий
<b>2. Формирующий этап</b>				
2.1	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости младших школьников	не реже 1 раза в четверть	Зам.директора по воспитательной работе, руководитель МО, педагог-психолог	Программа семинара, список участников, методические рекомендации
2.2	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) младших школьников, в том числе с использованием интернет-ресурсов	не реже 1 раза в четверть	Зам.директора по воспитательной работе, классные руководители, педагог-психолог	Методические рекомендации (буклеты, газеты, интернет-ссылки), список родителей

2.3	Организация тренинговых занятий на командообразование в первых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах	октябрь-ноябрь 2015, далее по мере необходимости	Классные руководители, педагог-психолог	Утвержденная директором программа тренинга, Протоколы входящей и итоговой диагностики
2.4	Организация и проведение развивающих занятий в рамках внеурочной занятости	В соответствии с учебно-тематическим планом	Классные руководители (педагог-психолог)	Утвержденные дополнительные общеразвивающие программы с учебно-тематическими планами
2.5	Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы суицидального риска	в течение учебного года	Педагог-психолог Классные руководители,	Индивидуальные психологические карты обучающихся (форма 9 приложения 3 к приказу ГУ от 12.03.2014 № 1527)
2.6	Реализация детско-родительских социальных проектов, проектов с привлечением обучающихся группы суицидального риска	в течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог	Информационные карты социальных проектов, интернет-сопровождение
<b>3. Мониторинг</b>				
3.1	Организация и проведение анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности	до 30.04.2016	Директор	Аналитический отчет
3.2	Описание положительного опыта по формированию жизнестойкости обучающихся	до 15.05.2016	Администрация, руководители МО	Информационная карта с описанием положительного опыта

**При проектировании содержания методических семинаров для педагогов, работающих с младшими школьниками, необходимо ориентироваться на показатели эффективности их работы по формированию жизнестойкости на психофизиологическом, социально-психологическом и личностно-смысловом уровнях**

развития обучающихся и включать овладение следующими методами и технологиями:

- методы саморегуляции поведения и эмоций;
- пооперационное овладение методом формирования волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысление и самоконтроль);
- методы формирования навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
- методы формирования самооценки.

Подбор содержания психолого-педагогических технологий и методов формирования жизнестойкости для обучения педагогов должен осуществляться в соответствии с возрастными особенностями младших школьников, четкой инструкцией по ограничению метода и противопоказаниям к использованию (Приложение 1).

**При организации просветительской работы с родителями (законными представителями) младших школьников** можно выделить следующие задачи:

- согласование ценностных основ воспитания, то есть определение того, какие приоритетные ценности хотят привить ребенку взрослые;
- согласование проблемных и ресурсных областей в развитии детей, то есть определение того, какие проявления считать проблемными и к каким следует стремиться, «прорисовывание» желаемого образа ребенка;
- согласование поведенческих воздействий в отношении детей, то есть определение зон ответственности родителей и педагогов, выяснение, кому и как воздействовать на ребенка дома или в школе, чтобы добиться желаемых перемен.

Активной стороной взаимодействия родителей и школы выступает школа в лице педагогов. Именно они предлагают родителям для освоения свое «информационное поле», в котором выделены различные аспекты возрастной, педагогической, практической психологии, представляющие интерес и ценность для семьи. Работа с родителями будет эффективной, если она строится с опорой на следующие принципы:

1. обеспечение эмоциональной безопасности родителей (если родитель отказывается от взаимодействия с педагогом и педагогом-психологом, значит, у него есть на это причины);

2. открытость, или конгруэнтность педагога (педагог-психолога) и умение избегать негативного переноса на родителей. Это означает, что педагог осознает и принимает свои истинные чувства, поэтому может быть открытым в отношениях с родителями. А возникающие обиду, раздражение, злость, страх умеет исключать из процесса взаимодействия (если родитель испытывает в отношении педагога (педагог-психолога) негативные чувства, это не означает, что работа с ним бесперспективна);

3. необходимость мотивирования родителей к взаимодействию с педагогом (педагогом-психологом) различными способами. Стремление избежать встречи может объясняться недооценкой ее значимости (если родитель не приходит на встречу к педагогу (педагогу-психологу) это означает, что его неправильно позвали).

Начинать работу с родителями нужно с таких форм взаимодействия, в которых от родителей требуется минимальная активность. Сначала следует использовать знакомые и привычные способы общения, а по мере возникновения

доверия включать менее определенные и знакомые методы, постепенно повышая активность родителей. «Лесенку» методов можно представить следующим образом:

Информационные методы, информационные тексты, устные информационные сообщения, информационные лекции.

Проблемные методы: проблемные лекции, «круглые столы», детско-родительские мероприятия, тренинги.

Примеры информационных и проблемных методов работы с родителями достаточно подробно описаны в работе О.В. Хухлаевой «Школьная психологическая служба. Работа с родителями» [28], а также в Сборнике методических разработок пилотных школ по формированию жизнестойкости обучающихся [23], размещенном на сайте Алтайского краевого центра диагностики и консультирования в разделе: Направления деятельности\_Формирование жизнестойкости обучающихся\_Библиотека.

Реализация системных мероприятий, например, «Школа ответственного родительства», оформляется в виде образовательной (или просветительской) программы в соответствии с требованиями к дополнительным общеразвивающим программам, утвержденным приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 с обязательным учебно-тематическим планом.

**В организации и проведении развивающих занятий в рамках внеурочной занятости** рекомендуем использовать готовые программы, направленные на повышение общей психологической культуры школьников. Например,

программа «Жизненные навыки» разработана творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой [17] задумана как сквозной курс, рассчитанный на систематическую работу по предупреждению противоправного и асоциального поведения детей с первого по одиннадцатый класс. Основная цель программы в начальной школе - развитие эмоционального интеллекта детей, оказание помощи в решении жизненных задач. Программа опробована в двадцати школах г. Москвы и Московской области.

программа «Тропинка к своему Я» разработана О.В. Хухлаевой [27] с 1 по 6 класс и апробирована в Ломоносовской школе г. Москвы и УВК № 1687. Она направлена на развитие социальной и личностной компетенции детей, выработка навыков самозащиты и предупреждения проблем. Дети обучаются навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решения, выработке адекватной самооценки, умению постоять за себя, избегать ситуаций с неоправданным риском, вести здоровый образ жизни, а также приемам эмоциональной саморегуляции, разрешения конфликтов и сопротивления групповому давлению. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка.

**При организации тренинговых занятий на командообразование** в первых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах целесообразно использовать игры на знакомство, которые выполняются в движении. Начинать необходимо с вербальных игр, постепенно переходя к играм и упражнениям, требующим тактильного взаимодействия. При организации занятий в конфликтных классах рекомендуем моделировать ситуации, требующие отработки модели конструктивного поведения (Приложение 2).

### Использованная литература

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учеб. пос. для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 672 с.
2. Алимova, М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция.- Барнаул, 2014. – 100 с. -  
[Э/р]:[https://edu.tatar.ru/upload/images/files/soln\\_suic.pdf](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/soln_suic.pdf)
3. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев ; под ред. А.А. Бодалева. – М. : Изд-во Ин-та практич. психологии ; Воронеж:НПО «МОДЕК», 1996. – 384 с.
4. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. :Просвещение, 2009. – 398 с.
5. Братусь, Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.:Мысль, 1988. – 301 с.
6. Выготский, Л.С. Собр. соч. ; в 6-ти т. / Л.С. Выготский. – М.:Педагогика, 1984. – Т. 4. – 432 с.
7. Вачков, И.В., Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.; Ось-89, 2007. - 144 с.
8. Гаврилюк, М.П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении: дисс. ...канд. психол. наук. – СПб., 2006. – 258 с.
9. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.
10. Гревцов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
11. Запорожец, А.В.К вопросу о генезисе, функциях и структуре эмоциональных процессов у ребёнка / А.В. Запорожец // Избр. психолог. тр.; в 2-х т. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1, с. 260–275.
12. Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 256 с.
13. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – М. : Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
14. Ильин, Е.П. Психология воли: учеб. пос. для пед. учеб. завед. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 280 с.
15. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция : Исправление недостатков характера у детей и подростков : кн. для учителя / В.П. Кащенко. – М. : Просвещение, 1994. – 223 с.
16. Климова, М.О. К проблеме воли в психологии / М.О. Климова // Мат. участников съезда – М.: Росс. психолог. Об-во, 2012. – Т. 1. – 446 с.
17. Кривцова, С.В. Жизненные навыки Уроки психологии в начальной школе. - М.: Генезис, 2002 г.
18. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
19. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М.В. Логинова // Вестник Моск. Ун-та МВД России.– 2009. – № 6. – С. 19–22.
20. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1960. – 424 с.
21. Орлов, Ю.М. Восхождение к индивидуальности : кн. для учителя / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 283 с.

22. Прихожан, А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект) : автореф. дисс. ... доктора психол. наук / А.М. Прихожан. – М., 1995. – 48 с.
23. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А. — Барнаул, 2015. - с.146/[Э/р]:  
[http://akcdk22.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=125&Itemid=483](http://akcdk22.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=125&Itemid=483)
24. Федосеева, Е.С. Формирование личностной саморегуляции младших школьников / Электронный научно-образовательный журнал ВГПУ «Грани познания». - № 2 (3), 2009 / [Э/р]: [http://grani.vspu.ru/files/publics/46\\_st.pdf](http://grani.vspu.ru/files/publics/46_st.pdf)
25. Фельдштейн, Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития / Вестник практической психологии образования, 2010 -№ 2(23).- С.12-18
26. Фоминова, А.Н. Развитие жизнестойкости младшего школьника в процессе обучения / Начальная школа. - № 2, 2014. – С.12-17.
27. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: Генезис, 2004.- 303с.
28. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. - М.: Генезис, 2008. - 160 с.
29. Цукерман, Г.А. Что развивает и чего не развивает учебная деятельность младших школьников / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 68–8.
30. Чистякова, М.И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с

Методический материал для проведения семинара с педагогами, работающими с младшими школьниками по теме «Формирование личностной саморегуляции младших школьников»  
(по материалам Е.С. Федосеевой [24], Чистяковой М.И. [30])

Необходимость формирования личностной саморегуляции приобретает особую остроту в младшем школьном возрасте. Неумение управлять собой проявляется в дезадаптивном поведении, снижении успеваемости в школе, ухудшает психосоматическое здоровье детей. В то же время, по мнению многих исследователей, формирование саморегуляции наиболее эффективно происходит в младшем школьном возрасте и тесно связано с представлениями детей о себе, своих возможностях, которые складываются под влиянием взаимодействия со взрослыми и сверстниками. На протяжении всего периода ребенок учится управлять своим поведением, произвольной становится организация его деятельности. Младший школьный возраст обладает глубокими потенциальными возможностями для формирования личностной саморегуляции.

Рассмотрим модель процесса формирования личностной саморегуляции младших школьников, предложенную Федосеевой Е.С. по итогам экспериментального исследования в школах г. Волгограда:

Ведущим педагогическим условием модели выступили партнерские отношения со сверстниками, которые позволили младшим школьникам совместно определять общую стратегию деятельности, составлять план работы и способы его выполнения, осуществлять различные виды контроля. На уроках младшие школьники учились действовать друг с другом, реагировать на состояние партнера, учитывать мнение каждого, сравнивать свои результаты с результатами сверстника.

Педагогический процесс представлен в целостности и последовательности четырех этапов:

***Первый этап направлен на формирование мотивационно-целевого компонента личностной саморегуляции.***

Цель этапа - включение ребенка в систему партнерских отношений со сверстниками для формирования потребности в совместном целеполагании.

Задачи:

обучение детей осознанию и принятию цели, заданной учителем;

формирование способности к целеполаганию;

представление результатов совместной деятельности.

Цель задается извне учителем. Школьников вначале необходимо подвести к пониманию цели учителя, затем к самостоятельной постановке своих, имеющих личностный смысл. Для того чтобы цель была принята младшим школьником, она должна быть достижимой в короткие сроки, с более близкими перспективами.

Стимулирование активности младших школьников осуществляется благодаря системе педагогических средств: занимательность изложения материала (примеры, факты, опыты, яркие образы); эмоциональность речи педагога; дидактические игры; тематические беседы.

***Второй этап направлен на формирование эмоционально-волевого компонента личностной саморегуляции.***

Цель этапа заключается в формировании у младших школьников эмоциональной устойчивости и волевой регуляции своего поведения в условиях партнерских отношений со сверстником. Распознавание и передача эмоций — сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, высокого уровня развития произвольности.

Задачи формирования эмоционально-волевого компонента:

обучение младшего школьника распознаванию собственных внутренних эмоций и проявлению своих эмоциональных переживаний, их вербализации, управлению эмоциями, их оцениванию (ориентация «на себя»);

обучение распознаванию эмоционального состояния партнера, принятию и пониманию его эмоциональных реакций, проявлению эмпатии, адекватной оценке эмоционального состояния партнера (ориентация «на партнера»).

«на себя»	«на партнера»
Распознавать внутренние ощущения и переживания	Распознавать эмоциональное состояние партнера
Принимать и проявлять свои эмоциональные переживания	Принимать и понимать эмоциональные реакции партнера
Выражать эмоции, вербализовать их	«Читать» эмоциональное состояние партнера
Управлять эмоциями	Проявлять эмпатию
Давать оценку эмоциям	Адекватно оценивать эмоциональное состояние партнера

Функции педагога на данном этапе состоят в реализации личностно ориентированного подхода к учащимся, создании положительного эмоционального микроклимата внутри группы, отслеживании и регуляции эмоционального состояния детей в процессе деятельности. Основные средства основаны на игровой деятельности детей и применяются после уроков. Проигрывание этюдов, игровые ситуации, упражнения, беседы, рисование эмоций, работа с «Азбукой эмоций», цветопись способствуют сплочению группы, проявлению эмпатии на основе осознания эмоционального состояния партнера. С их помощью осуществляются знакомство детей с основными эмоциями, пополнение словарного запаса словами, обозначающими эмоции и их оттенки, формируется умение распознавать эмоции других людей, их ощущения и переживания, управлять эмоциями, отслеживать изменения эмоционального состояния в процессе урока.

Варианты использования «Азбуки эмоций»:

показ изображения эмоции на карточке;

изображение эмоции на лице по карточке;

подбор карточек с одинаковыми эмоциями;

изображение эмоции на лице без зрительной подсказки.

Рисование эмоций:

рисунок на тему «Мое настроение сейчас»;

рисунок по выбору (после выполнения задания необходимо обсудить каждый рисунок с партнером, определить, какое настроение пытался передать автор);

задание «Нарисуй настроение своего партнера»;

рисунок эмоции, заданной педагогом.

Рисунки могут быть как сюжетные, так и абстрактные, т. е. настроение передается через цвет, характер линий, композицию различных элементов. Последние в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций, самовы-

ражению личности. Это происходит, потому что снимаются ограничения, накладываемые, с одной стороны, уровнем сформированности художественных навыков, с другой — приобретенными стереотипами рисования. Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного выражения эмоций и снимать напряжение.

Мимические и пантомимические этюды используются для изображения эмоциональных состояний, знакомства с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой. В каждый урок педагогом в качестве своеобразного отдыха включается ряд этюдов, коротких, разнообразных и доступных детям по содержанию. Содержание этюдов детям эмоционально пересказывается, предложенная эмоциональная ситуация становится основой для создания множества вариантов на заданную тему.

*В качестве примера можно использовать игры и этюды из пособия Чистяковой М.И. «Психогимнастика» [30], например,*

#### ***Розовое словцо «привет» (для детей 6-7 лет)***

*Один мальчик растерял все хорошие слова, остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору (у доктора были огромные усищи), тот сказал:*

*— Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надувай щеки. - И потом велел мальчику пойти поискать хорошее слово. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние сантиметров в двадцать), это было «у-у-уф!». То есть нехорошее слово. Потом вот такое (сантиметров в пять — десять) — «отстань!». Тоже плохое. Наконец, он обнаружил розовое словцо «привет!», положил его в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим мальчиком. (Дж. Родари.)*

*Дети получают роли мамы, врача и мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.*

#### ***Психомышечная тренировка (саморасслабление)***

*Аутотренинг нередко находится в центре психотерапевтической и психогигиенической деятельности детских психоневрологов и спортивных психологов. Гизела Эберлейн считает, что уже в 7 — 8 лет дети способны изучать аутогенную тренировку и применять ее осмысленно. Аутогенная тренировка считается одним из лучших методов коррекции нарушенного состояния личности (К. К. Платонов, 1981). Некоторые дети, особенно со слабой нервной системой, могут невротизироваться просто от того, что их психофизические и соматические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива. Дошкольные психологи рекомендуют вводить расслабляющие упражнения в повседневную жизнь детского сада и применять их неоднократно в течение дня (Л. Карманова, 1984).*

*Для дошкольников и младших школьников используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А. В. Алексеевым для юных спортсменов и адаптированный Чистяковой М.И.*

*А. В. Алексеев рекомендует (для удобства обучения произвольному напряжению и расслаблению мышц тела) разделить все мышцы на пять групп: мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица. Внимание ребенка последовательно привлекается к каждой группе, мышц. А. В. Алексеев считает, что переходить к тренажу новой группы мышц не следует, пока предыдущая не станет «послушной».*

*При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, надо не затягивать отдых и «дозировать» внушение.*

*Пример психомышечного упражнения без фиксации на дыхании  
«Пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов).*

*В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.*

*Пример психомышечного упражнения с фиксацией на дыхании  
«На берегу моря». Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук).*

*Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.*

*Повторить игру с песком 2-3 раза.*

**Третий этап направлен на формирование деятельностно-практического компонента личностной саморегуляции младших школьников.**

Цель этапа заключается в стимулировании партнерских отношений младших школьников для реализации волевых процессов в деятельностно-практической сфере.

Основными задачами выступают:

определение набора задач, ведущих к реализации совместных целей учащихся;  
моделирование решения учебной задачи, представление учащимися своей роли в общей работе группы;

совместная разработка и распределение работы, ее действий и операций по решению поставленных задач;

усиление самоконтроля и взаимоконтроля учащихся.

При организации партнерских отношений очень важно, чтобы ученики ставились в разные условия, чтобы каждый независимо от его успеваемости побывал в роли проверяющего и проверяемого, т. е. обеспечить динамическую и гибкую структуру группы и организовать перегруппировку. Постепенно у младших школьников формируется ориентация на нравственные качества ученика, что способствует созданию системы ценностей группы. Обеспечение гибкой структуры группы, когда один и тот же ученик попеременно становится то в позицию оценивающего, то в позицию оцениваемого, способствует формированию критичности, ответственности, реализации волевых процессов в деятельностно-практической сфере. В ходе работы дети самостоятельно, без участия взрослого, поддерживают ролевые взаимоотношения контроля в совместных действиях с партнером, что порождает контрольно-оценочную связь нового типа - «ребенок - ребенок», которая выступает основным регулятором их деятельности. Федосеева Е.С. рекомендует постепенно увеличивать продолжительность самостоятельной совместной деятельности, что снижает решающее значение контроля со стороны взрослого, способствует сохранению порядка практической деятельности, осуществлению проверки и оценки ра-

боты партнеров самими детьми. С целью переадресации действий контроля с партнера на себя следует вводить задания, требующие самоконтроля.

**Заключительный этап направлен на формирование рефлексивно-оценочного компонента.**

Его цель заключается в формировании способности у младших школьников анализировать свои действия, поступки, мотивы, переживания и соотносить их с нормами, правилами и ценностями группы, а также с действиями, поступками, мотивами, переживаниями других людей.

Основными задачами четвертого этапа выступает стимулирование потребности в выработке общей оценки результатов деятельности; совместном с партнером установлении критериев оценки;

развитие умения сопоставлять предстоящую оценку с выработанными критериями;

создание ситуаций для взаимной оценки и взаимопроверки деятельности перед сдачей ее результатов учителю.

Рефлексивно-оценочный компонент проявлялся в обеспечении каждого компонента и выполнял интегративную функцию, в частности, овладение целеполаганием невозможно без постоянного обращения к процессу самооценивания. Рефлексивно-оценочный компонент должен сопровождать весь учебный процесс, а не завершать его. На этом этапе поддерживается стремление младших школьников к выработке общей оценки результатов деятельности, совместному с партнером установлению критериев оценки и сопоставлению предстоящей оценки с выработанными критериями. Работа младших школьников организуется таким образом, чтобы дети, осуществляя рефлекссию, стремились оценить других людей, а затем дать правильную оценку своим действиям, поступкам, внутренним состояниям. Педагог выполняет роль консультанта: выдвигает соответствующие эталоны для оценки, подсказывает способы оперирования с ними. Обеспечение формирования рефлексивно-оценочного компонента осуществляется с использованием таких средств, как коллективный выбор эталона, создание общественного мнения, выработка общих критериев оценки, организация коллективной оценочной деятельности.

### **Игры на знакомство**

(Составитель: С. Дьячкова, Молодежный центр прав человека  
и правовой культуры, г.Москва)

**Задачи:** преодоление барьеров, снятие напряжения в общении, установление эмоциональных контактов между детьми, возникновение чувства «нам хорошо вместе».

В практической работе педагога нет необходимости использовать сразу все игры, можно выбрать одну-две из них.

#### **«Снежный ком»**

Ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Согласитесь, что это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака. В этом случае в игре с удовольствием участвуют дети, которые уже знакомы друг с другом.

#### **«Знакомство»**

Все дети становятся в круг парами, образуя внутренний и внешний круг. Затем поворачиваются лицом друг к другу, подают правую руку и знакомятся. После знакомства дети поворачиваются друг к другу левым плечом и под музыку бегут каждый круг в свою сторону.

*Музыка останавливается, и каждый знакомится с тем, напротив кого он оказался.*

Снова все под музыку бегут в свои стороны. Но каждый раз, встречаясь с тем, кем познакомились, приветствуют их, высоко подняв правую руку. Игра продолжается до 5-6 раз. Можно использовать эту игру для продолжения знакомства и проверки того, как дети запомнили имена друг друга. В данном случае, повернувшись лицом к лицу после остановки кругов, каждый называет имя того, кто оказался перед ним.

#### **«Знакомство на время»**

Детям дается задание: за определенное время познакомиться (узнать имена, пожав при этом руку) как можно с большим количеством участников тренинга. По сигналу ведущего «СТОП» все прекращают знакомство и возвращаются на свои места. Затем каждый по порядку должен назвать количество вновь приобретенных знакомых и их имена.

#### **«Постройтесь в линию»**

Итак, люди познакомились. А теперь можно проверить, хорошо ли они запомнили имена, присмотрелись друг к другу. Для этого разделим весь класс на две команды, выстроим их в две шеренги напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться:

- в алфавитном порядке по первой букве имени;

- по росту;
- по размеру обуви;
- по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
- по длине большого пальца;
- по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких (возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);
- по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
- по теплоте рук (предложить согреть самые холодные руки);
- по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Этим заданием можно закончить игру, так как возможность заглянуть друг другу в глаза создает наилучшие условия для консолидации, открытости и доверия.

#### **«Атомы и молекулы»**

Ведущий объявляет детям, что они - атомы и находятся в хаотическом движении. Все, кружась, можно под музыку, движутся по площадке. По сигналу ведущего и его команде: «Объединимся в молекулы из двух атомов» - дети бросаются друг к другу, стремясь скорее образовать пары. Затем молекулы снова разрушаются, и движение атомов продолжается. Снова раздается команда ведущего и называется уже другое количество атомов. И так продолжается до тех пор, пока все не объединятся в две или одну большую молекулу.

Игра способствует единению детей, возникновению чувства «мы вместе», осознанию своей идентичности с другими.

#### **«Характерные черты»**

Все дети садятся в круг. Ведущий стоит в центре круга и называет определенный признак, свойство человека, характеризующий внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересесть, поменяться друг с другом местами. Например: всем, у кого есть часы, пересесть. (Все, кому нравится в лагере, пересесть). Всем, у кого дома есть животные, пересесть. Всем, кто оптимист, пересесть и т. д. В тот момент, когда участники игры меняются местами, ведущий стремится занять один из стульев. Оставшийся без места становится ведущим. Он называет новые признаки, импровизирует, придумывая различные другие характерные черты, присущие участникам.

Игра создает не только бодрый, радостный эмоциональный настрой в коллективе, но и помогает детям и педагогу (вожатому) узнать многое друг о друге, осознать себя: свои эмоциональные состояния, черты характера и другие свойства.

#### **«Гусеница»**

Нам понадобятся несколько воздушных шаров – столько же, сколько играющих. Ребята становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шары зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья. Натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Удастся ли группе выполнить задание, не уронив шарики? Как ребята координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера. Руководитель движения? Что требуется от каждого, чтобы удачи добились все?

### **Упражнения на сотрудничество**

Процесс внутренней настройки на партнера можно сравнить с балансированием на канате: тот, кто хочет научиться сотрудничать, должен хорошо понимать себя и других. Понимать себя означает осознавать свои мысли, явления и чувства. Понимать другого значит быть открытым для идей, желаний и чувств партнера. Цель сотрудничества - создание чего-то нового, решение проблемы, выполнение задачи.

Проблемные ситуации способствуют концентрации группы на процессе достижения согласия и поиске решения, приемлемого для каждого участника.

### **Упражнение 1. Лавина (четыре участника)**

Команда представляет, что находится в горной местности, в хижине. Только что по радио объявили, что существует опасность схода огромной лавины, которая сметет вашу хижину с лица земли. Чтобы избежать несчастья, у группы есть сани, но в них только три сидячих места. Как может спастись вся команда?

### **Упражнение 2. Тонущий корабль (четыре участника)**

Четыре друга находятся на тонущем корабле. Спасательную лодку нужно спустить на воду через несколько минут, но ураган столь силен, что лодка, скорее всего пойдет ко дну. Четыре участника - близкие друзья и хотят остаться вместе. Что они будут делать?

### **Упражнение 3. Три парашюта (четыре участника)**

Команда совершает полет на спортивном самолете. Внезапно отказывает двигатель. Есть только три парашюта. Как члены команды смогут решить проблему?

### **Упражнение «Машина с характером» (Фопель К.)**

**Цель:** актуализация мотивации социального поведения участников (переживание собственной значимости, компетентности, построение эмоционально близких отношений с другими людьми).

#### ***Время выполнения упражнения – 20 минут.***

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного игрока выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое движение, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами.

Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок №2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживая себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбирать момент между «Ах» и «Ох».

Когда движения первых добровольцев станут скоординированными, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогран-

ной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки, ведущий может позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой ритме, а потом предложить увеличить скорость, затем слегка замедлить скорость. В конце концов машина должна остановиться и развалиться.

**Обсуждение**

- смогла ли группа создать интересную машину?
- функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

**Варианты**

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

### **«Ковер мира»**

Игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

**Материалы:** кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров, или мягкий коврик такого же размера, или несколько листов ватмана, соединенных в прямоугольник указанного размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

**Инструкция:** *сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если сталкиваются различные мнения?*

*Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.*

*Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?*

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: *«Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего отряда. Я напишу на нем имена всех ребят нашего отряда, а вы должны мне помочь украсить его».*

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Методика «Карта риска суицида»  
(модификация Л.Б. Шнейдер)

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у обучающегося.

Для определения степени выраженности факторов риска высчитывается алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

- менее 9 баллов – риск суицида незначителен;
- 9 – 15,5 баллов – риск суицида присутствует
- более 15,5 балла – риск суицида значителен

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать обучающегося в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к врачу психиатру за квалифицированной помощью.

## Методика «Карта риска суицида»

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>1. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+ 2	+ 3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+ 1	+ 2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+ 1	+ 2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+ 1	+ 2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<b>2. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<i>А – вид конфликта</i>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Продолжительность конфликта с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Б – Поведение в конфликтной ситуации</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+ 2	+ 3
<i>В – Характер конфликтной ситуации</i>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье и т.д.)	- 0,5	+ 0,5	+ 1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+ 1	+ 2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+ 1	+ 2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации,	- 0,5	+ 0,5	+ 2

безысходности			
3. Характеристика личности			
<i>А – волевая сфера личности</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+ 0,5	+ 1
2. Решительность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Настойчивость	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+ 0,5	+ 1
<i>Б – эмоциональная сфера личности</i>			
5. Болезненное самолюбие	- 0,5	+ 0,5	+ 2
6. Доверчивость	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+ 1	+ 2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+ 3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+ 2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+ 2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5

Главное управление образования и молодежной политики  
Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Алтайский краевой центр диагностики и консультирования»

**Возрастные особенности формирования навыков эмоциональ-  
ной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет**  
(для общеобразовательных организаций, реализующих программы по  
формированию жизнестойкости)  
**методические рекомендации**

**Составитель:**

Вдовина Е.Г., заместитель директора КГБОУ «Алтайский краевой центр диа-  
гностики и консультирования»

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3 стр.
Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет.....	4 стр.
Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся.....	5 стр.
Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления.....	6 стр.
Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной регуляции обучающихся .....	13 стр.
Примеры дыхательных упражнений .....	15 стр.
Примеры динамических методов контроля тонуса мышц .....	18 стр.
Использованная литература .....	20 стр.

### **Пояснительная записка**

Процесс становления жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте отражает его самосознание и ценностные ориентации и основан на рефлексии собственных чувств и эмоций. В связи с этим обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний становится особенно актуальным.

Кроме того, приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, ритм и содержание современного образования требуют большого физического и психического напряжения. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро снять негативные психические состояния самостоятельно.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала каждого обучающегося с целью повышения его ресурсных возможностей и жизненно важных компетенций.

## **Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет**

**Саморегуляция** - это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация - это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды [1].

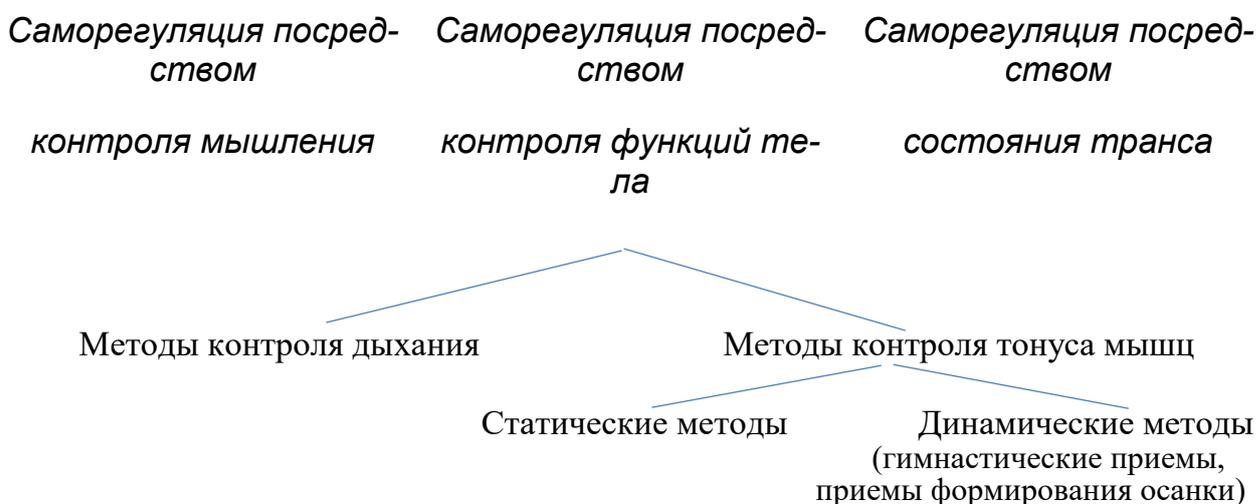
При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать, что:

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.
2. При обучении приемам релаксации важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности.
3. В состоянии личностного кризиса или психического расстройства обучаться приемам саморегуляции необходимо под контролем медицинского психолога или врача-психотерапевта. При некоторых расстройствах использование методов будет неэффективным.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, выделяются:

- 1) методы контроля мышления;
- 2) методы контроля функций тела;
- 3) методы регуляции через состояние транса.

### **Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний**



*Педагог-психолог общеобразовательной организации при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет может использовать методы контроля мышления и методы контроля функций тела с учетом возрастных особенностей и новообразований подросткового возраста.*

### **Возрастные особенности проявления эмоций [8].**

С 11 лет (5 класс) активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. *Ненормативная* агрессивность как черта личности,

то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления:

*защитная* агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией;

*демонстративная* агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам;

*социальные страхи* не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность. Подростки легко возбуждаются, громко говорят, смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе.

### **Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет**

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую подросток рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

В соответствии с АВС-теорией Эллиса, определенное негативное проявление эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В). Эмоции вызываются не непосредственно ситуацией (событием), т.е. не А – С. Между ними есть В – мысли человека в этой ситуации, т.е. А – В – С. Когда мы испытываем какое-то чувство, мы думаем, что оно вызвано именно ситуацией, но это не так, ведь на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному [7].

Негативные эмоции появляются у людей вследствие их негативной интерпретации в виде *иррациональных убеждений*, усвоенных с детства и в течение

жизни. Центральной идеей иррациональной установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание «человек должен дышать воздухом», поскольку физически отсутствует альтернатива.

Целью работы с иррациональными мыслями является их обнаружение и устранение когнитивных интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Например,

<b>Иррациональные мысли</b>	<b>Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями</b>
Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Этого не должно было произойти	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела всегда идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела никогда не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная часть моей жизни
Я должен был сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

## Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления

### *Упражнение «Плюсы и минусы» (5 класс) [8].*

Ведущий рассказывает ребятам о том, что в любом событии всегда можно найти «плюсы» и «минусы», например, полученная пятерка может заставить ученика еще больше стараться, а может привести к тому, что человек решит: можно уже ничего не делать. Все вместе они ищут «плюсы» и «минусы» полученной двойки. Затем каждый получает по карточке, на которой записано то или иное событие, и должен найти в нем «плюсы» и «минусы». Ситуации могут быть, например, такими: «Все ребята из класса считают тебя виноватым в драке, не хотят с тобой играть»; «На уроке ты не успеваешь сделать задание, все над тобой смеются»; «Учитель сказал, что ты лучше всех выполнил задание»; «В играх тебя всегда выбирают ведущим» и т.п.

### *Конструктивное реагирование на агрессию.*

#### *Работа с притчей (6 класс) [8]*

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Грузуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

*«У подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».*

*«У взрослых это может быть алкоголь».*

*«А еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».*

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию КОНСТРУКТИВНО.

### *Упражнение «Кто я? 20 предложений» (7-9 класс)*

*(Авторы: Кун и Мак-Портленд) [3]*

В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете— правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Закончили? Перейдем к интерпретации. Что означают ваши ответы?

Прежде всего посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 мин. Этот показатель носит название уровень самопрезентации. Думаю, слово «презентация» вам хорошо знакомо (уровень представления, предъявления себя).

Кстати, вы использовали все 15 мин или прекратили работу где-то в середине, решив, что о себе все возможное вы уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений и он никогда (правда, по разным причинам) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у вас очень мало—не более 8, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или— это встречается чаще— просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до 17 ответов— это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам помешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие— вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

Когда ответов 18 и более, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: 4. «Я люблю рок-музыку»; 7. «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; 12. «Мое самое любимое занятие— слушать музыку» и т. п. Или так: 3. «Я очень некрасивая»; 4. «У меня некрасивые глаза и волосы»; 7. «Самое некрасивое во мне— рост и вообще фигура»; 9. «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая»; 13. «У меня некрасивое лицо»; 17. «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая». Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний уровень.) Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему, даже если она теперь покажется вам и странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Подумайте, почему вы «застряли» именно на этой характеристике. О чем она говорит? И учтите, это почти никогда не бывает случайным.

У вас ответов больше 22? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили— задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набрать желаемое число.

Вы не попали в ловушку «Кто больше»? Не решили ли, что здесь соревнование и вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где (как, например, в данном случае) ее

вовсе не предполагалось? Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

Но уровень самопрезентации - показатель все же достаточно формальный. Давайте теперь проанализируем ваши ответы с точки зрения их содержания. Почти наверняка ваше самописание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в г. Костроме» и т. п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начинают с них, и это естественно. Но посмотрите внимательно, сколько у вас таких характеристик, какое место они занимают в вашем автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что вы— лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик. Но где же в этом вы? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или выдвинули их вперед, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем?

И надо ли прятаться от самого себя?

Теперь посмотрим, какого типа ответы встречаются у вас чаще всего.

Мы уже говорили об одной важной теме. Это наиболее яркий и простой случай. Чаще, однако, бывает так, что ответы вроде бы разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, каким вы кажетесь другим людям, или о ваших планах на будущее, о проблемах с окружающими— о чем угодно.

Обычно так проявляются проблемы, наиболее важные для вас, те, которые во многом определяют ваше поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у вас такая проблема? Какая это проблема?

Теперь посмотрите на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня. Вы до сих пор сводите с ним счеты? И долго вы собираетесь так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячетесь ли во вчерашнем дне от сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра.

Вот завтра найдете хорошую работу... Встретите необыкновенную девушку и тогда... Не помню, где я прочла такую историю. Мальчику попал в руки волшебный клубок. Дергая за нитку, можно было перенестись во времени и приблизить любое событие своей жизни. Сначала он дергал за нитку, чтобы скорее окончить школу, затем— окончить институт, жениться на любимой девушке, защитить диссертацию, добиться высокого поста. Он дергал и дергал клубок, и все желания его исполнялись. Но когда же и сколько он жил? А вы? Связывая все в своей жизни в основном с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

Большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того

нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше, это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если это вам в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше - положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе - принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, на самом деле отношение к себе — гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» — насколько они являются результатом ваших размышлений о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который вы повесили на себя, чтобы к вам никто, и прежде всего вы, вы сами, не цеплялся? Не построили ли вы из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми собираетесь спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но если вы сумеете самому себе честно ответить на него, вы сделаете важный шаг на пути саморазвития.

#### *Декларация моей самооценности [4]*

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу делать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я— это Я, и Я— это замечательно!»

**Материал для работы педагога-психолога по преобразованию иррациональных мыслей в рациональные мысли, способные обеспечить эффективность оценки ситуации и поведения в период подготовки к экзаменам (ОГЭ)**

*Иррациональные мысли*

*Рациональные мысли*

### **Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам.**

*Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватает времени. Для основательной подготовки*

*Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.*

*Я слишком глуп, чтобы понять этот материал*

*Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного больше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.*

*В мою голову ничего больше не может войти*

*Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.*

### Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации

- ! волнения я даже не пойму вопросов.* *Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.*
- е имею права делать ошибки* *Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.*

### Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач

- Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине* *Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей, куда можно направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.*
- Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы* *Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.*

### Вызывающие страх мысли относительно позора

- Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной* *Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смогу это вынести и с этим жить. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.*
- Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне* *Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это не конец света. Важнее то, что я не упрекаю сам себя.*



**Основа использования методов регуляции дыхания** - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания можно использовать, когда вы поднимать жизненный тонус, устранить вялость и безразличие. Если же при таких резких выдохах мысленно и образно задавать себе установку, например: «Сейчас берусь за работу», то такое дыхание усилит желание действовать в большей степени, нежели простое фантазирование на тему: «Хорошо бы взяться за работу».

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

Глубокий вдох и полный выдох усиливают ощущение физиологических процессов тела. Активная работа мышц при полном дыхании стимулирует и ритмичную работу внутренних органов.

Поверхностное дыхание возникает при необходимости максимально сосредоточиться на чем-то, например, прислушиваемся, всматриваемся или пытаемся понять нечто. Этот тип дыхания помогает притормозить физиологическую жизнедеятельность организма и активизировать высшую произвольную психическую деятельность, связанную с переработкой информации.

**Основа использования методов регуляции тонуса мышц** – снятие мышечного напряжения.

У многих людей находящихся в длительном психоэмоциональном напряжении, или переживании негативных событий в своем сознании, мышцы их шеи и спины находятся в постоянном тонусе, они становятся твердыми как камень, растет их масса, меняется осанка и походка, появляется скованность и неловкость в движениях, нарушаются обменные процессы, приводящие к остеохондрозу, радикулиту, механической травматизации корешков спинного мозга и нарушениям его функции управления внутренними системами.

Достаточно эффективным статистическим методом релаксации является аутогенная тренировка.

Механизмы действия аутогенной тренировки

В основе аутогенной тренировки лежат три основных механизма:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Психическое состояние человека не только выражается в определенных изменениях его дыхания, оно фиксируется в мимике и жестах, в напряжении отдельных групп мышц. Мозг, получая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и степени напряжения определенных групп мышц.

Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания спо-

способствуют торможению деятельности мозга, приближая состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы самым тесным образом связаны со словесными формулировками, что неоднократно раз было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения отличается от сна или дремотного состояния. Высокая эффективность самовнушения во время аутогенной тренировки связана с особым уровнем активности мозга, это состояние характеризуется как расслабленное бодрствование, когда реакция на внешние помехи ослаблена, а внимание сконцентрировано на внутреннем состоянии.

При использовании приемов статической мышечной релаксации (аутогенная тренировка) необходимо учитывать некоторые **противопоказания и ограничения использования метода:**

период остро развивающихся заболеваний, истерическое состояние;  
выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже) или гипертония;  
нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, неврологические заболевания, заикание;  
припадки органического генеза (эпилепсия);  
при наличии язв желудка или двенадцатиперстной кишки следует исключить упражнения, вызывающие ощущения тепла в области желудка, т.к. это может вызвать кровотечение;  
дети в возрасте до 10 лет

Условия, необходимые для занятий аутогенной тренировкой в образовательной организации

1. Наличие оборудованного помещения, расположенного в тихом месте (или с шумоизоляцией) с набором мягкой мебели (или специализированными креслами), свето-музыкальной установкой;
2. Приглушенная освещенность помещения;
3. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно);
4. Специалист, прошедший обучение по работе методами контроля тонусов мышц.

Положительно зарекомендовали себя технологии функционального биоуправления, реализующие принцип биологически обратной связи (БОС) с помощью специального оборудования. В ходе Бос-тренинга регистрируемый физиологический параметр, подлежащий коррекции, преобразуется во внешние сигналы обратной связи в виде звуков, картинок или сюжета на экране монитора, и обучающийся, наблюдая в динамике свою физиологическую функцию, учится изменять ее в нужном для здоровья направлении. Сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем «сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния», подросток начинает произвольно управлять многими физиологическими па-

раметрами – частотой сердечных сокращений, периферической температурой, степенью напряжения мышц, показателями дыхания.

Кабинеты и комплексы БОС (программа «Волна», «Экватор», «Сталкер», «Комфорт» и др.) производства НПФ «Амалтея» соответствуют требованиям национального стандарта Российской Федерации и могут использоваться в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста, верхний предел возраста не ограничен.

### **Примеры дыхательных упражнений [2]**

#### ***«Воздушный шарик» (5-6 класс)***

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

#### ***«Семь свечей» (5-6 класс)***

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.

### ***Упражнение «Антистрессин» (15 мин.)***

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### **Примеры мобилизующих дыхательных упражнений [5].**

#### ***Упражнение «Пушинка» (5-6 класс)***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### **Упражнение «Мобилизующее дыхание» (7-9 класс)**

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;  
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;  
8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом педагога, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шага.

### **Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (8-9 класс)**

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 точках.

### **Упражнение «Антистрессовая релаксация» (9 класс) (рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)**

Упражнение выполнять поэтапно:

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);
2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;
3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;
4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;

7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

### ***Нервно-мышечная релаксация (9 класс)***

**Нижняя часть ног:** Ступни ног плотно стоят на полу. Подними высоко пятки, удержи их в таком положении, опусти на пол и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Теперь, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки, как можно выше и мягко расслабь, опустив их. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимается выше, к коленям.

**Бедра и живот:** Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаешься достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

**Грудная клетка:** Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

**Руки:** Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Широко раздвинь пальцы рук, удержи их в таком положении, сбрось напряжение. Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

**Плечи и шея:** Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

**Лицо:** Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабь мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сожми веки, так крепко, как будто в глаза попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко подними брови при закрытых глазах, как будто сильно чем-то удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».

### **Порядок расслабления**

<i>НОГИ</i>	<i>Пальцы ног</i>	<i>Ступни</i>	<i>Икры</i>	<i>Колени</i>	<i>Бедра</i>
<i>РУКИ</i>	<i>Пальцы рук</i>	<i>Кисти</i>	<i>Предплечья</i>	<i>Локти</i>	<i>Плечи</i>
<i>ТЕЛО</i>	<i>Плечи</i>	<i>Грудь</i>	<i>Живот</i>	<i>Поясница</i>	<i>Спина</i>

ЛИЦО                      Челюсть                      Язык                      Губы                      Глаза                      Лоб

### Примеры динамических методов контроля тонуса мышц

#### **Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (5-6 класс) [6]**

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук,
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

#### **Упражнение «Уши»**

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

Помассировать ушную раковину.

#### **Упражнение «Колечко»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### **Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

#### **Упражнение «Лезгинка»**

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой

ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### ***Упражнение «Лягушка»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

#### ***Упражнение «Замок»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

#### ***Упражнение «Ухо-нос»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

#### ***Упражнение «Зеркальное рисование»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Использованная литература:**

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
2. Гревцов А.Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
3. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997.-192 с. (Серия «Практическая психология») [Э/р]: <http://psychlib.ru/mgppu/ppn/PPN-001-.htm>
4. Сатир В., Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
5. Семенова Е.М., Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю.- М., 2002.
6. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Э/р]: <http://svetlyachoksad27.narod.ru/index/0-8>
7. Тест А. Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рациональная эмотивная терапия (РЭТ). [Э/р]: <http://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret#ixzz3Wpr12uTY>
8. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207с.