

Роль психологических тренингов в коррекционно-развивающей работе педагогов

В.В. Паскал

Не всё в нашей жизни получается так, как нам бы того хотелось, порой обстоятельства оказываются сильнее. В минуты неудач нам хочется, чтобы близкие люди нас поняли, поддержали, не дали пасть духом. Тогда почему же ошибки и промахи ребёнка вызывают в нас досаду и раздражение? Почему первым делом мы торопимся отругать и наказать его, считая при этом, что делаем это для его же блага?

Правильные взаимоотношения детей и взрослых – наиважнейший фактор в развитии ребёнка. При их нарушении ребёнок испытывает сильное разочарование и склонен к крайностям в поведении.

Одним из эффективных методов работы с детьми, которые испытывают различные эмоциональные и поведенческие затруднения, являются тренинги. Они позволяют решать проблемы, возникающие у детей дошкольного, младшего школьного и других возрастов.

Потому, в частности, тренинги можно использовать в коррекционно-развивающей работе с агрессивными, неуверенными, застенчивыми детьми; сталкиваясь с проблемами стыда, вины, лжи; различного рода психосоматическими заболеваниями. Кроме того, тренинги позволяют ребёнку актуализировать, осознать свои проблемы и увидеть пути их решения.

Тренинги довольно эффективны, особенно в коррекционно-развивающей работе, поскольку, как правило, уже проверены и адаптированы. При этом во время их проведения учитель, психолог или социальный педагог могут сосредоточиться на наблюдении за поведением и реакцией детей, отмечать наиболее значимые моменты, чтобы спланировать дальнейшую работу, максимально

ориентированную на потребности детей.

Тренинги приближены к реальной жизненной ситуации ребёнка. Они помогают создать максимально комфортную обстановку и оказывают положительное влияние на детей.

Поэтому своим коллегам хочу предложить ряд коррекционных и развивающих тренингов, которые всегда очень хорошо воспринимаются детьми.

Тренинг № 1.

Цель: развитие коммуникабельности.

Для начала выбираем какую-нибудь простую фразу типа: «Я очень рада сегодняшнему дню».

Далее все участники тренинга говорят эту фразу по очереди. Каждый участник должен произнести её с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, с интонацией удивления и т.д.).

Тренинг № 2 «Зеркало».

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Детям нужно разбиться на пары. Напарники встают друг против друга, и один из них на время становится «зеркалом» другого, т.е. копирует все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Можно представлять, как участники пришивают пуговицу, чистят зубы, убирают в доме, выступают в цирке.

Тренинг № 3.

Цель: помочь ребёнку в преодолении стрессовых ситуаций, развивать мышление и воображение.

Участникам тренинга предлагается представить себя в различных ситуациях и продумать свою ответную реакцию.

1. *Вернувшись из магазина, ты обнаружил, что дверь твоей квартиры распахнута. Почему она может быть распахнута?*

2. *В окне ночью ты увидел цветные огоньки. Что это могут быть за огоньки?*

3. *Ты проснулся среди ночи и заметил какое-то существо в углу комнаты. Кто это может быть?*

Тренинг № 4.

Цель: развитие коммуникативных способностей и воображения.

Психолог, ведущий тренинг,

предлагает участникам научиться по-новому здороваться.

– Давайте вспомним, как мы здороваемся. Как вы приветствуете друг друга при встрече? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций. Ведь для вас это так привычно. Давайте попытаемся испытать новые эмоции. Для этого нам с вами надо придумать новые приветствия. Для начала я предложу вам несколько вариантов нетрадиционных приветствий: *касаться друг друга ладонями, но только их тыльной стороной; касаться ушками (правое ухо к левому), плечами (правое плечо прикасается легонько к левому плечу партнёра, а потом наоборот), мизинцами и т.д.*

Тренинг № 5 «И мы».

Цель: развитие мышления, внимания.

Дети должны в процессе прослушивания текста завершать отдельные фразы воспитателя словами «...и мы».

«Я гулял в лесу... По дороге мне встретился лягушонок... Он испугался меня и ускакал... Я пошла дальше... и увидела грибок... Он был с красной шляпкой... Я сорвала грибок... он оказался ядовитым... Я его выбросила...»

Тренинг № 6 «Розовый куст» (автор – Виолет Окландер).

Этот тренинг можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе. Это так называемый метод направленной фантазии или визуализации. Он является мощным инструментом, способным помочь детям выразить достаточно безопасным, щадящим образом свои подавленные чувства, потребности, желания и мысли. Ребёнка просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить, будто он превращается в розовый куст. «Ты можешь стать любым цветущим растением, например, розовым кустом». Затем задаются дополнительные вопросы:

– Этот куст большой или маленький?

– Сильный или слабый? (*Самооценка.*)

– Есть ли на кусте шипы? (*Проявление агрессии.*)

– Он стоит в горшке, или растёт прямо на земле, или, может, пробивается сквозь асфальт? (*Защищённость.*)

– Что находится вокруг куста? (*Окружение.*)

– Есть ли рядом другие кусты или он стоит один?

– Есть ли рядом птицы, животные, люди?

– Кто ухаживает за кустом?

– Хорошая ли погода? (*Настроение.*)

Затем ребёнка просят открыть глаза и нарисовать розовый куст на фоне окружающего пейзажа.

Тренинг № 7 «Ноги топают» (автор – *Кэти Вандерлих*).

Этот тренинг можно использовать в работе с детьми, которые склонны к бурным проявлениям гнева и агрессии.

На картоне необходимо нарисовать контуры детских ступней со слегка развёрнутыми наружу носками. Ребёнку предлагают раскрасить эти следы любым понравившимся ему образом, а затем объясняют, как важно научиться давать выход чувствам раздражения и злости, чтобы они не мешали продолжать заниматься играми или другим делом. Детям говорят, что лучший способ дать им выход – это топнуть изо всех сил ногами по нарисованной стопе. Тогда они поймут, что плохие чувства «вышли» из них. И не только потому, что почувствуют себя лучше, но и потому, что их стопы станут горячими, а это верный знак того, что от злости удалось избавиться.

Тренинг № 8 «Разрывание бумаги» (автор – *Кэти Дэвис*).

Тренинг используется в работе с разными детьми, включая гиперактивных импульсивных детей, которые постоянно дерутся, жертв насилия, «трудных» подростков, а также скованных, тревожных детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы или любую ненужную бумагу. В начале надо спросить у детей, кто из них обещает убрать помещение в конце занятия, и объяснить, что это занятие позволит им освободиться от неприятных чувств, но потребует значительной энергии. Несколько минут

отводится на обсуждение разных чувств и вызывающих их ситуаций. Затем дети и взрослый разрывают газеты. Когда куча становится большой, все вместе энергично начинают подбрасывать кусочки бумаги в воздух. Детям особенно нравится делать кучки и прыгать на них, обсыпая друг друга обрывками. Потом наступает момент уборки. Когда она завершена, дети делятся своими чувствами.

Тренинг № 9 «Волшебные кляксы».

Цель: развитие воображения.

Перед тренингом надо изготовить несколько клякс. Участники должны по очереди говорить, на что каждая клякса похожа. Выигрывает тот, кто назовёт больше вариантов.

Я перечислила лишь несколько тренингов, которые рекомендую использовать в своей работе социальным педагогам, психологам, воспитателям детского сада, учителям начальных классов и учителям-предметникам среднего звена.

Литература

1. *Дубровина, И.В.* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И.В. Дубровина. – М.: 1999.
2. *Дубровина, И.В.* Руководство практического психолога / И.В. Дубровина. – М.: 1999.
3. *Рогов, Е.И.* Настольная книга практического психолога ; в 2 ч. / Е.И. Рогова. – М.: 2004.
4. *Романов, А.А.* Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей / А.А. Романов. – М.: 2003.
5. *Рыскова, Н.А.* Поведенческие расстройства у детей / Н.А. Рыскова. – М.: 2004.

Виктория Викторовна Паскал – педагог-психолог МОУ «Усть-Нерская основная общеобразовательная школа с коррекционными классами», п. Усть-Нера, Республика Саха.