# ВВЕДЕНИЕ

Еще в начале XX века в России стал активно развиваться опыт воспитания и обучения детей с тяжелыми нарушениями физического и умственного развития на принципах милосердия, гуманности, оказания медико-педагогической и социальной поддержки детям и их семьям.

Прошло несколько десятилетий, прежде чем сложившийся за рубежом и в России научный и практический опыт показал, что создание развивающей, адаптивной, комфортной среды позитивно и качественно меняют личность особого ребенка. Согласно традиции, сложившейся в нашей стране, проблемы семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии, рассматривается в большинстве случаев исключительно через призму проблем самого ребенка. Считается достаточным ограничиться методическими рекомендациями родителям по вопросам обучения и некоторыми советами, касающимся воспитания ребенка. Однако такое воздействие, несмотря на старания и усилия со стороны специалистов, оказывается недостаточным, так как из поля зрения исключается один из аспектов, требующих особого внимания, а именно: родители ребенка с отклонениями в развитии. Решение проблемы социальной адаптации семей данной категории, приобретение ими своей «социальной ниши» следует искать в сфере реализации коррекционного воздействия не только на аномального ребенка, но и на его родителей. В связи с рождением ребенка с нарушением интеллекта у родителей меняется взгляд на мир, отношение к самим себе, своему ребенку - не такому как все, к другим людям и к жизни вообще. Поэтому важно исследовать не только детей с умственной отсталостью, но и их семьи, нуждающихся в комплексной психологической помощи и поддержке. Только при решении этой проблемы можно обеспечить реабилитацию и интеграцию в общество детей с интеллектуальным недоразвитием.

Между тем, связь уровня адаптации с выраженностью отклонений в развитии ребенка значительно опосредована характером внутрисемейных отношений. Именно поэтому последние можно рассматривать как один из важнейших факторов социально-бытовой и эмоционально-поведенческой адаптации умственно отсталых детей, подростков, взрослых.

Проблему межличностных отношений в семьях, имеющих детей с умственной отсталостью, изучала в своих работах Л.М. Шипицына. Она исследовала детско-родительские отношения в семьях, воспитывающих умственно отсталых детей младшего школьного возраста. Проблема же детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих подростка с умственной отсталостью, и влияние системы семейного воспитания на формирование его характера ранее не изучалась, а вопрос о коррекции данных отношений не исследовался совсем. Поэтому мы считаем, что данная проблема актуальна и требует изучения.

Цель исследования: изучить влияние стиля семейного воспитания на структуру характера умственно отсталого подростка в семье.

В данной работе выдвинута следующая гипотеза: нарушение стиля семейного воспитания являются фактором формирования негативных черт характера подростка с умственной отсталостью.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. изучить психологические особенности подростка с умственной отсталостью;

2. изучить стиль воспитания подростка с легкой степенью умственной отсталости в семье.

. исследовать влияние семьи на формирование характера умственно отсталого подростка

Объектом исследования является: влияние стилей семейного воспитания на формирование характера подростка с легкой умственной отсталостью.

Предмет исследования: коррекция негативных черт характера умственно отсталого подростка.

В своей работе мы опираемся на следующие теоретические положения:

1. В понимании умственной отсталости нас интересуют работы С.С Мнухиной, Д.Н. Исаева.

2. Деятельностный подход - теории социального научения, которыми занимались: Б. Скиннер, И.П. Павлов, Э. Торндайк, С. Халл.

В своем исследовании мы использовали следующие методы:

1. Теоретико-аналитический метод

2. Психодиагностические методы:

 Методика изучения самооценки «Лесенка» (С.Г. Якобсон, В.Г.Щур);

 Метод исследования уровня тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен);

 Метод исследования личности детей Тест «Рука» (Брайклин, Пиотровский, Вагнер, адаптирован Н.Я.Семаго);

 Методика изучения уровня притязаний Моторная проба Шварцландера.

 Тест-опросник родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина.

3. Эксперимент: констатирующий и формирующий этапы .

4. Коррекционный метод.

. Качественный и количественный анализ

. Методы математической статистики:

Непараметрические методы статистики:

 U -Манна - Уитни;

 Т- критерий Вилкоксона.

 R s коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

семейный эмоциональный характер умственный

Подростковый возраст - это переходный возраст между детством и взрослостью, период развития ребенка с особым, присущим только этому возрасту чертами. В подростковом возрасте происходят резкие качественные изменения анатомо-физиологического состояния ребенка и его психики.

Структуры организма ребенка начинают развиваться быстро и неравномерно, этот возрастной период происходит половое созревание. Бурные психофизиологические изменения делают психику особенно уязвимой к воздействию вредоносных биологических и социальных факторов, повышают риск возникновения психических заболеваний. Именно в подростковом возрасте формируются разнообразные акцентуации характера, которые при неблагоприятных обстоятельствах могут развиться в психопатии; возникают выраженные нарушения поведения.

## 1.1 Психологическая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). в этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он приобрести чувство личности. однако раскрывающемуся его сознанию общество жестоко инициирует его.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии. После поисков себя, личной нестабильности у него формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, какой он есть на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Подростковая рефлексия, потребность разобраться в самом себе порождают и исповедальность в общении с ровесником, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии.

Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны - они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», то есть представление о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции» - так называемое реальное «Я».

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного компонента «Я-концепции». С ним связаны еще два - оценочный и поведенческий. Для подростка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников.

Подросток - еще не цельная зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармонично. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале и середине подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе. Иногда случайная фраза, комплимент или насмешка приводят к заметному сдвигу в самосознании. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого подростка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты.

Помимо «Я» реального, Я-концепция включает в себя «Я»-идеальное. при высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне проявляется в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Подростки не только мечтают о том, какими они будут в ближайшем будущем, но и стремятся развить в себе желательные качества.

Самовоспитание становится важным в этот период благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпение, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо: кажется, что в один прекрасный день слабый и боязливый вдруг нокаутирует первого в классе силача и нахала, а троечник блестяще напишет контрольную работу. Вместо того, чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют целостную систему - «Я»- концепцию. У части детей «Я- концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае, это важнейший этап в развитии самосознания.

В подростковом возрасте могут с чрезмерной скоростью происходить изменения, связанные с ростом организма. В этом случае подростку трудно справиться с ситуацией.

Многие подростки, попадая в зависимость от физического состояния, начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятельности. Эти ощущения часто не осознаются, а подспудно формируют напряженность, с которой подростку трудно справиться. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически.

Подростковый возраст-период отчаянных попыток «пройти через все». При этом подросток по большей части начинает свой поход в табуированных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие подростки «из любопытства» пробуют алкоголь и наркотики. Если это делается не для пробы, а для куража, возникает физическая зависимость.

Подростки с большим любопытством относятся к сексуальным отношениям. Там, где слабы внутренние тормоза, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения ложится сильнейшим испытанием на психику. Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сферу сексуальной жизни взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнеров. Многие подростки на почве неблагополучного опыта обретают неврозы, а некоторые - и венерические заболевания. Все эти формы новой жизни подростков ложатся на психику тяжелым бременем. Напряженность от неопределенности в новом качестве, в результате потери самоидентичности толкает многих подростков в состояние остро переживаемого кризиса.

Отдельно следует указать на подростковый кризис, связанный с душевным ростом и изменени6ем психического статуса. Хотя в этот период происходит объективное изменение социального положения подростка (возникают новые отношения с близкими, сверстниками, учителями; расширяется поле деятельности и другое), наиважнейшим фактором, влияющим на возникновение кризиса, является рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой.

Потеря идентичности с самими собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом - вот основное содержание подростковых переживаний. Неудовлетворенность может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка.

Многие подростки переживают кризис во внешних проявлениях негативизма - бессмысленном противодействии другому, немотивированном противостоянии (часто родителям).

Не всякий подросток, однако, проходит столь тяжелое испытание душевным кризисом. А те, кто проходят по большей части выбираются из него самостоятельно. Близкие часто догадываются о душевных бурях своих дорогих чад.

## 1.2 Особенности взаимоотношений подростков в социальной среде

В подростковом периоде человек начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь к родительской семье. Отчуждение по отношению к семье внешне выражается в негативизме - в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Негативизм - первичная форма механизма отчуждения, и она же является началом активного поиска подростком собственной уникальной сущности, собственного «Я».

Стремление осознать и развить свою уникальность, побуждающееся чувство личности требует от подростка обособления от семейного «Мы», доселе поддерживающего в нем чувство защищенности традициями и эмоциональной направленностью на него. Однако реально находиться наедине со своим «Я» подросток еще не может. Он еще не способен в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность, которой он стремится стать. Его потерянное «Я» стремится к «Мы». Но на этот раз это «Мы» составляют сверстники.

Отрочество-это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает такими же, как у него, жизненным опытом, дает возможность подростку смотреть на себя по-новому. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает потребность в друге. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу отрок усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п. Дружба также дает возможность че6рез доверительные отношения глубже познать другого и самого себя. Таким образом, дружба не только учит прекрасным порывам и служению другому, но и сложным рефлексиям на другого не только в момент доверительного общения, но и в проекции будущего.

Дружба в отрочестве, так же, как и общение в группе, благодаря стремлению подростков к взаимной идентификации, повышает комфортность во взаимоотношениях.

Отрочество при всей сложности психологических взаимодействий с другими людьми (взрослыми и сверстниками) имеет глубинную привлекательность своей направленностью на созидание. Именно в отрочестве подросток нацелен на поиск новых, продуктивных форм общения со сверстниками, со своими кумирами, с теми. кого любит и уважает. Стремление к созиданию проявляется и в сфере осваиваемых идей и знаний.

Подростки стремятся переосмыслить то, что они сделали предметом своего интеллектуального постижения и, прочувствовав, выдать и утвердить это как продукт своего собственного мышления.

Проявляющееся в отрочестве чувство взрослости толкает подростка к тому, чтобы освоить новые для себя «взрослые» виды взаимодействия. Этому, естественно, способствует бурное телесное развитие и. следовательно, идентификация подростка с взрослыми.

Отвлеченные факторы существенно влияют на изменение отношений между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как объекту противоположного пола. В этой связи подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим, прежде всего, связывается собственная внешность: в какой мере она соответствовать половой идентификации. Особое значение в этой же связи придается личной привлекательности - это имеет первостепенное значение в глазах сверстников.

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявлялся вначале в неадекватных формах. Так, для мальчиков характерны такие формы обращения на себя внимания, как «задирание», приставание и даже болезненные действия. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, в свою очередь, демонстрируя, что не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики также с интуитивным вниманием относятся к этим проявлениям девочек.

Позднее отношения усложняются. Исчезает непосредственность в общении. Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к противоположному полу, либо в стеснительности при общении. В то же время отроки испытывают чувство напряжения от смутного чувства влюбленности к представителям противоположного пола.

Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усиливается, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек возникает большая изолированность. На этом фоне проявляется интерес к устанавливающимся отношениям, к тому, кто кому нравится.

У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются подростки обоего пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, как правило, ей придается очень большое значение. Отсутствие взаимности иногда становится причиной сильных негативных эмоций.

Интерес отрока к сверстникам противоположного пола ведет к увеличению возможности выделять и оценивать переживания и поступки другого, к развитию рефлексии и способности к идентификации. Первоначальный интерес к другому, стремление к пониманию сверстника дают начало развитию восприятия людей вообще. Постепенное увеличение выделяемых в других личностных качеств и переживаний, способность к их оценке повышают возможность оценить самого себя.

Непосредственной причиной для оценки своих переживаний может являться общение с привлекательным для себя сверстником другого пола.

Романтические отношения могут возникать при совместном проведении времени. Подростки нередко отождествляют себя с популярными персонажами и стремятся соответствовать внешним формам их поведения. Они тонко чувствуют происходящее с их телом и душой метаморфозы. Одних это смущает. Другие гордятся собой. Стремление нравится становиться одним из значимых стремлений.

Особую цену приобретают прикосновения. Руки становятся проводниками внутренней напряженности, связанной с физическим и психическим обретением тела.

В отрочестве начинают формироваться сексуальные влечения, которые характеризуются определенной недифференцированностью и повышенной возбудимостью (обычно это состояние подростка называют геперсексуальностью).

Естественно, при этом возникает внутренний конфликт между стремлением подростка освоить новее для себя формы поведения, например, физические контакты, и запретами, как внешними - со стороны родителей, так и собственными внутренними табу.

Подростки при этом часто не решаются вступить инициаторами физических контактов. Социально приемлемой формой таких контактов считают танцы, где приглашение партнера требует от подростка определенной уверенности в себе.

Психологическая фиксация на сексуальных переживаниях может быть направлена на мечту, на взрослого человека, на сверстника своего и другого пола. Поэтому в отрочестве под влиянием комплекса весьма разнообразных ситуаций могут возникать девиации сексуального поведения. в этом отношении наиболее подвержены сексуальным провокациям подростки с недостаточно развитым чувством моральных запретов, бездуховные, инфантильные, развитые физически, но не способные при этом давать несексуальный выход своей энергии. Отставание в развитии социальной и психологической зрелости и быстрое физическое созревание открывают путь к половому влечению у одних, неадекватное же представление о взрослости подогревает стремление к сексуальным контактам у других.

Интерес к сексуальным контактам у многих подростков в силу своей значимости и одновременно отсутствие средств для выражения зачастую приводит их к карнавализации всего того, что связано с половой идентификацией.

В отрочестве некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к этой сфере взрослой жизни. И в первую очередь следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого человека, того, к кому подросток испытывает первое чувство любви и половое влечение.

Учеба в школе или в училище занимает большое место в жизни подростка.

Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственного сознания и значимое место среди сверстников.

Важным стимулом к учению являются притязания на признание среди сверстников. высокий статус может быть достигнут с помощью хороших знаний: при этом для подростка продолжают иметь значение оценки. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае могут возникнуть внутренний дискомфорт, и даже конфликт.

Сфера общения в отрочестве выходит за пределы семьи и школы. У подростка появляется необходимость дифференцированного отношения к собеседникам. В связи с этим ускоряется формирование планирующей функции. Изменяется и содержание устных высказываний, все больше места в них занимает описание, растет число слов, словосочетаний и фраз оценочного характера. Все большее значение для подростка приобретают теоретическое мышление, способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в изучаемом материале.

В ориентации на труд, в формировании интересов, склонностей и способностей у подростков большую роль играет активная проба сил в различных областях трудовой деятельности. При ориентации во многом определяются возможностью личного самоутверждения и самосовершенствования. При этом подростки еще недостаточно оценивают значение таких качеств личности, как трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Однако именно в отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни.

Здесь важно вовремя увидеть склонности подростка и поддержать его. В настоящее время ситуация складывается таким образом, что любой труд оценивается как общественно значимый. Поэтому важно правильно сориентировать подростка на качество труда, на ответственное отношение к результату труда.

Идея выбора жизненного пути, выбора своих ценностных ориентаций, своего идеала, своего друга, своей профессии должна стать основополагающей целью отрочества. Подростки, поняв глубинный смысл и ценность выбора, как самостоятельного интеллектуального и волевого акта, утверждающего собственное «Я», собственный почин, обретают самоидентичность и готовность взять на себя ответственность за свой выбор.

## 1.3 Особенности характера подростка с умственной отсталостью

Развитие личности является одной из наиболее важных проблем в теории воспитания и обучения. Под личностью в общей психологии подразумевается интегрирующее начало, связывающие воедино различные психические процессы индивида и сообщающее его поведению необходимую последовательность и устойчивость.

Развитие личности умственно отсталого ребенка происходит по тем же законам, что и развитие нормально развивающихся детей. Вместе с тем в силу интеллектуальной неполноценности оно проходит по своеобразным условиям.

М.С.Певзнер подчеркивает, что всем умственно отсталым школьникам свойственны эмоциональная незрелость, недостаточная дифференцированность и нестабильность чувств, значительная ограниченность диапазона переживаний, крайний характер проявления радости, огорчения, веселья.

Изучение трудных подростков-олигофренов показало, что основной причиной расстройства их поведения является болезненное переживание собственной неполноценности, нередко осложняемой инфантилизмом, неблагоприятным влиянием среды и других обстоятельств. Такие дети склонны к полярным, лишенных тонких оттенков эмоциям, которые поверхностны, неустойчивы, подвержены быстрым, подчас резким изменениям. Однако у некоторых подростков наблюдается затянутость, инертность эмоциональных реакций, часто имеющих выраженный эгоцентрический характер. В ряде случаев возникающие у них эмоции неадекватны оказываемым на них внешним воздействиям. Умственно отсталые дети слабо контролируют свои эмоциональные проявления, а часто и не пытаются это делать.

Оказавшись в доступной для понимания ситуации, они способны к сопереживанию, к эмоциональному отклику на переживания другого человека, могут прийти на помощь в тех случаях, когда она требуется.

Зарубежные дефектологи подчеркивали грубую недостаточность воли умственно отсталых детей и делали вывод о том, что именно эта особенность характеризует сущность умственной отсталости. К. Левин полагал, именно от недоразвития эмоционально-волевой сферы зависит интеллектуальная неполноценность умственно отсталых детей.

У детей с недостатками умственного развития трудно формируется и реализуется намерение выполнить определенную учебную деятельность, которая быстро исчерпывается. Возникает явление «насыщения», и подросток перестает работать, то есть констатируется кратковременность и слабость волевых усилий у данной категории детей.

Подростки с недостатками умственного развития даже не пытаются преодолеть неудачи и препятствия, если они возникают. Нередко они действуют в соответствии с внезапно возникшими желаниями, не имея силы воли, чтобы противостоять им. Этим детям особенно важны постоянное руководство и своевременная помощь со стороны взрослого. Подростки не в состоянии завершить начатую работу, если их к этому не побуждают внешние дополнительные стимулы.

Самостоятельное выполнение учебных заданий для умственно отсталых детей представляет трудность, так как оказываются слабыми мотивы, побуждающие их к деятельности.

Установлено, что в старшем подростковом возрасте половина детей, выполняя волевые действия, может сдерживать ситуационно обусловленные реакции. Выявлено также, что волевые процессы развиваются у умственно отсталых детей неравномерно.

Л.В. Занков, освещая особенности самооценки умственно отсталых детей, отмечает, что она завышена, и высказывает предположение о том, что это обусловлено процессом их псевдокомпенсации.

Вместе с тем, все, кто обследовал умственно отсталых учеников, пишут, что чем более выражен у них дефект, чем слабее он успевает, тем выше самооценка и уровень притязаний.

Подростки уже не дают себе только положительные оценки. Обычно они отвечают уклончиво. Следовательно, умственно отсталые подростки более адекватно оценивают свои успехи в учебе, отмечают реальные трудности. Самооценка и уровень притязаний у умственно отсталых подростков в значительной мере определяются видом выполняемой ими деятельности, учебным предметом и успехами в обучении.

Можно заметить, что у подростков с недостатками умственного развития отчетливо отмечается тенденция к адекватной самооценке. Показательно, что недооценка своих возможностей обычно отмечается у детей с лучшей успеваемостью и собственно с более высоким уровнем интеллекта. Для слабоуспевающих в учебе подростков с умственной отсталостью характерна переоценка своих возможностей, то есть завышенная самооценка и высокий уровень притязаний.

Если речь идет о самооценке применительно к домашней обстановке, к быту, то можно заметить, что с возрастом умственно отсталые дети оценивают себя реальнее и точнее, в меньшей мере зависят от мнений взрослых.

В самооценке подростков с умственной отсталостью появляется новый компонент, они оценивают не только внутренние (личностные качества), но и появляется оценка качеств внешних (физических). В их суждениях нередко звучит желание критически оценить свою внешность и внешность других людей.

К результатам своего труда многие умственно отсталые подростки критически. Наиболее грубые недочеты они замечают и огорчаются, что не смогли как следует справиться с работой.

К перспективам своего трудоустройства подростки с умственной отсталостью относятся серьезно. Они готовы работать по тем специальностям, которым их учили в школе. Уровень притязаний подростков с нарушенным интеллектом значительно снижается, становится более адекватным, самооценка становится более реалистичной.

Психическая неполноценностей умственно отсталых подростков обнаруживается не только в недостатках интеллекта, но и в недоразвитии личности, как сложной совокупности психических свойств, в частности, в их отношении к учебной деятельности. Определенное влияние на формирование отношений умственно отсталых детей к учению оказывают и те обстоятельства, в которые попадают дети, становясь школьниками. В формировании положительного отношения умственно отсталых детей к учению, особенно в первые годы обучения, значительная роль принадлежит учителю. Отношение к педагогу нередко определяет отношение к преподаваемой им дисциплине.

И так, даже для нормально развивающегося подростка типичны изменения эмоционально-волевой сферы, увеличивается риск появления девиантного поведения, аффективных нарушений. У детей с отклонениями в развитии дисгармонии подросткового возраста встречаются чаще и выражены значительнее, происходит взаимовлияние специфических нарушений и общих изменений психики, характерных для этого возраста, усиливается влияние неблагоприятных социальных факторов на психическое развитие. Все это может привести к стойкой дезадаптации.

# ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА ПОДРОСТКА С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

В психолого-педагогической литературе при описании проблем «ребенка-инвалида», «дефектного» ребенка все чаще используется понятие «особый» ребенок, «ребенок с ограниченными возможностями», «ребенок с особыми нуждами». Это свидетельствует о том, что больного ребенка воспринимают как человека, которому с самого раннего детства пришлось столкнутся с труднейшими проблемами и который нуждается в особой поддержки и помощи. Именно семья должна стать развивающей средой для такого ребенка. Здоровый психологический климат служит гарантией для его гармоничного развития и позволяет полнее раскрыть потенциальные возможности. Во многом это зависит от принятия родителями информации о заболевании ребенка, выбора стиля и тактики его воспитания, адекватного восприятия заболевания на всех этапах его развития ребенка и сохранение уважительных отношений между всеми членами семьи.

## 2.1 Характеристика семьи

«Семья - это биосоциальное целое, функционирующее как самостоятельный живой организм».

Семья-это ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство. Семья играет огромную роль как в жизни отдельной личности, так и всего общества.

Для ребенка семья - это первичная микросреда.

Рассматривая семью как систему, как единое образование, можно увидеть, что она обладает определенными особенностями структуры, функционирования и динамики.

Структура семьи включает число и состав семьи, а также совокупность взаимоотношений ее членов. Анализ структуры семьи дает возможность ответить на вопрос, каким образом реализуется функция семьи. Наиболее распространенная структура семьи в нашем обществе - это семья, включающая взрослых ее членов (мужа и жену, а также нередко кого-нибудь из их родителей) и детей.

Среди основных этапов жизнедеятельности семьи выделяют:

 начальный период совместной жизни или зарождение семьи-это время до момента появления первого ребенка;

 центральный период-так называемая фаза зрелой семьи, в состав которой включены несовершеннолетние дети;

 завершающие этапы, связанные с началом самостоятельной трудовой деятельности детей и созданием ими собственных семей.

По мнению Л.Я.Гозмана важным для семьи сегодня является создание и поддерживание психологического комфорта для каждого ее члена, тогда как хозяйственная функция резко сошла на нет.

Семья в своем развитии проходит ряд фаз жизненного цикла, которые существенно определяют рамки и задачи, характеризующие совместную жизнь семьи. В общем, семейные терапевты подразделяют жизненный цикл семьи на семь фаз, как это было введено Дювалем и Алдосом, то есть линейная модель:

 молодожены и партнеры без детей;

 семья с маленькими детьми;

 семья с детьми школьного возраста;

 семья с детьми в пубертатном и юношеском возрасте;

 семья в процессе отделения детей (пока все из ни не покинули родительский дом);

 семья в середине жизни после отделения детей и выхода на пенсию;

 семьи в старости до смерти родителей.

Существует несколько вариантов классификаций семей, например:

1) нуклеарная семья - семья, состоящая из взрослых детей;

2) расширенная семья - семья, состоящая из взрослых, детей и родителей взрослых, то есть бабушек и дедушек;

) неполная семья - семья, где отсутствует один из родителей;

) многодетная семья, где воспитываются трое и более детей.

Реагирование семей как на «нормативные»стрессоры, так и на специфические проблемы неоднозначно. Обстоятельства, обуславливающие стресс, могут оказывать мобилизирующее воздействие, а могут вести к нарастанию противоречий и ослаблять семью. Э.Г.Эйдемиллер указывает на то, что «семья реагирует на трудность как единая система». По его мнению, трудные условия «прежде всего, выявляют латентные нарушения ее (семьи) жизнедеятельности, «обнажают» ее «слабые места», а эти нарушения, в свою очередь, определяют реакцию на трудности».

Удовлетворение определенных потребностей членов семьи. «Функций семьи столько, сколько видов потребностей, в устойчивой повторяющейся форме она удовлетворяет», выполнение же семьей ее функций имеет огромное значение не только для членов семьи, но и для всего общества в целом.

Э.Г.Эйдемиллер, определяя современное состояние семьи, выделяет следующие ее важнейшие функции:

 Воспитательная - заключается «в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве, контактах с детьми, их воспитании, самореализации в детях». Выполняя эту функцию семьи обеспечивает социализацию и адаптацию будущего поколения.

 Хозяйственно-бытовая - цель ее состоит в «удовлетворении материальных потребностей членов семьи, содействует сохранению их здоровья».

 Эмоциональная - «удовлетворение ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите».

 Духовного общения - включает в себя «удовлетворение потребностей совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении».

 Первичного социального контроля - представляет собой «обеспечение выполнения социальных норм членами семьи в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами».

 Сексуально-эротическая-«удовлетворение сексуально-эротической потребности членов семьи» и обеспечение биологического воспроизводства общества.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие изменяются в соответствие с новыми социальными условиями.

## 2.2 Стили семейного воспитания

Не всегда условия воспитания в семье бывают благоприятны для развития ребенка. Если воспитать нормального, полноценного ребенка очень сложно, то воспитание ребенка с проблемами в развитии является во сто крат более трудным и ответственным. Эту ответственность родители несут перед своим ребенком и перед своим ребенком и перед обществом, в котором он живет. Если дети, требующие особого внимания, лишены правильного воспитания, то недостатки углубляются, а сами дети нередко становятся тяжелым бременем для семьи и общества.

Для того, чтобы выявить особенности взаимоотношений в семье, имеющих детей с нарушениями интеллекта, необходимо рассмотреть современные представления о стилях и типах семейного воспитания вообще, и в семьях детей-инвалидов в частности.

Понятие родительское отношение имеет наиболее общий характер и указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка. Родительское отношение включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него. Как правило, в структуре родительского отношения выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Понятие родительская позиция и родительская установка используется как синонимы родительского отношения, но отличаются степенью осознанности. Родительская позиция скорее связывается с сознательно принятыми, выработанными взглядами, намерениями; установка - мене однозначна.

Описаны различные варианты родительских позиций, установок, родительского (чаще материнского) отношения.

А.Я.Варга выделял такие виды родительских отношений, как симбиоз (чрезмерная эмоциональная близость), авторитарность, эмоциональное отвержение («маленький неудачник»).

В.Н.Дружинин в своих работах описывал следующие родительские позиции: поддержка, разрешение; приспособление к потребностям ребенка; формальное чувство долга при отсутствии подлинного интереса к ребенку; непоследовательное поведение.

А.С.Макаренко выделял авторитет любви, доброты, уважения; авторитет подавления, расстояния, педантизма, резонерства, подкупа.

В работах В.Сатир описаны позитивная модель поведения - гибкая, или уравновешенная, где различные приемы используются не автоматически, а сознательно, с учетом последствий своих действий.

Характер и степень влияния на ребенка определяет множество отдельных факторов и прежде всего личность самого родителя как субъекта воздействия:

 его пол (тот же, что и у ребенка, или противоположный);

 возраст (юная, несовершеннолетняя мать, пожилой родитель, родитель позднего ребенка);

 темперамент и особенностей характера родителя (активный, нетерпеливый, вспыльчивый, властный, снисходительный, небрежный, сдержанный и др.);

 религиозность;

 национально-культурная принадлежность (европейская, английская, немецкая, японская, американская и другие модели воспитания);

 социальное положение;

 профессиональная принадлежность;

 уровень общей и педагогической культуры.

В современной литературе можно встретить различные классификации стилей и типов воспитания. Так, стили взаимоотношений, в том числе и семейных, делят на три основных: авторитарный, либеральный и демократический.

Авторитарный тиль характеризуется стереотипностью оценок и поведения, игнорированием индивидуальных особенностей членов семьи, ригидностью установок, преобладанием дисциплинарных воздействий, бесцеремонностью, холодностью и диктатом. Общение ограничивается краткими деловыми распоряжениями, основывается на запретах. Чувства и эмоции партнера по общению в расчет не принимаются, во взаимоотношениях соблюдается дистанция.

Либеральный стиль проявляется в семье как отстраненность и отчужденность членов семьи друг от друга, безразличие к делам и чувствам другого. Во взаимоотношениях и общении реализуется принцип «делай, что хочешь».

Демократический стиль-это сотрудничество и взаимопомощь, равноправие всех участников семейного союза, гибкость оценок поведения в зависимости от ситуации или состояния партнера, с учетом его индивидуальных особенностей. При таком подходе взрослые общаются с ребенком товарищеским тоном, корректно направляют его поведение, хвалят и порицают, высказывая одновременно советы, допускают дискуссии по поводу своих распоряжений и не подчеркивают свое руководящее положение.

Возможна и иная градация отношений родителя и ребенка. Устойчивые сочетания различных черт воспитания представляют собой тип воспитания можно представить следующим образом:

1) Потворствующая гиперпротекция. Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Поблажки делаются даже тогда, когда они вредят ребенку. Родители скрывают инициативу ребенка чрезмерной заботой и предупредительностью. В результате он не может действовать самостоятельно и в трудной ситуации подвергается опасности в той же степени, что и брошенный ребенок. Став взрослым, человек оказывается неспособным к самостоятельным действиям, отличается повышенной требовательностью к заботе других о себе, недоразвитостью эмоционально-волевой сферы, пониженной критичностью по отношению к себе.

2) Доминирующая гиперпротекция. Ребенок находится в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени, лишая самостоятельности, ставя многочисленные запреты. Последствиями такого воспитания, в котором сочетается родительская любовь и ограничительство, будут такие качества личности ребенка, как покорность, зависимость, мнимая агрессивность, отсутствие дружелюбия. В подростковом возрасте такое воспитание усиливает реакцию эмансипации и обусловливает аффективные реакции.

) Эмоциональное отвержение. Родители безразличны к судьбе ребенка. Эта трагическая ситуация может быть вызвана и нежелательной беременностью, и нежелательным полом ребенка. Невнимательность, безразличие к его нуждам, к тому, где он и что с ним, может доходить до жестокости родителей. Родители не проявляют эмоциональной теплоты в общении с ребенком, не способствует созданию для него физического комфорта. Детское поведение, связанное с переживаниями, встречается раздражением и обычно пресекается. Такая уродливая позиция родителей приводит к эмоциональной недоразвитости ребенка, провоцирует развитие агрессивности и преступных наклонностей.

) Повышенная моральная ответственность. Этот тип воспитания характеризуется сочетанием высоких требований к ребенку и недостатком внимания к нему со стороны родителей, меньшей заботой о нем. Родители любят не самого ребенка, а его соответствие своему внутреннему образу. Такой стиль приводит к невротическим состояниям, стимулирует развитие тревожно-мнительной (психастенической) акцентуации характера.

) Гипопротекция (гипоопека). Ребенок предоставлен сам себе, родители не интересуются им, не контролируют его. Как правило, родители не знают, где находится, что делает их ребенок, они не понимают его нужд, трудностей и опасностей, подстерегающих его, не способны своевременно и эффективно помочь ему.

) Непоследовательный тип. Родители осуществляют резкую смену стилей, приемов воспитания, переходя от строгости к либерализму и, наоборот, от внимания к ребенку к эмоциональному отвержению.

) Воспитание в культе болезни. Жизнь семьи целиком посвящена больному ребенку. Родители, сотворившие из больного ребенка кумира для себя, станут убедительно доказывать, что живут ради детей. Навязывание этой роли можно наблюдать даже тогда, когда долго болевший ребенок выздоравливает. Однако кто-то в семье продолжает считать его слабым, болезненным. Взрослому не хочется менять сложившийся стереотип взаимоотношений с ребенком. Легче обращаться с ним как с больным, чем искать новые формы полноценного общения. В такой атмосфере ребенок вырастает изнеженным, капризным, ипохондрически-настроенным.

Следует отметить, что возрастные особенности детей создают опасность закрепления последствия неправильного воспитания. С другой стороны, в силу тех же особенностей, дети легче перестраиваются, поддаются воспитательному воздействию, более сенситивны в плане развития, если определяющие воздействия адекватны возможностям и особенностям ребенка. Это определяет необходимость и высокую эффективность ранней диагностики, профилактики и коррекции нарушений семейного воспитания.

Поскольку воспитание характеризуется, прежде всего, определенными сторонами отношений родителей к детям, то можно выделить наиболее существенные из них в виде трех групп факторов.

К факторам первого прядка можно отнести следующие стороны, или аспекты, отношений родителей:

1. Во взаимодействии с детьми родители непроизвольно компенсируют многие из своих неотреагированных переживаний, то есть их отношение носит реактивный характер. Например, гиперопека матери основана на тревожности и страхе одиночества, нервных срывах в виде крика и физических наказаний, компенсирующих нервное напряжение родителей; или бесчисленные замечания и педантичное предопределение образа жизни детей, исходят из мнительности, чрезмерной принципиальности и односторонне понятого авторитета в семье.

2. Другая особенность родительского отношения-это неосознанная проекция личных проблем родителей на детей, когда родители обвиняют их в том, что практически присуще им самим, но не осознают это должным и, главное, своевременным образом. Можно сказать и так: родители не видят недостатков у себя, но видят их у ребенка или требуют того, в чем сами не являются примером.

. Отличительной чертой воспитания является и разрыв между словом и делом, когда родительская мораль носит слишком абстрактный, отвлеченный характер и не подкрепляется живым, непосредственным примером; или родители говорят одно, а делают другое, отражая этим двойственность своей личности и непоследовательность суждений.

. Не могут родители стабилизировать и кризисные ситуации в психическом развитии ребенка, справится с его страхами и тревогами. Они прилагают слишком много усилий, тревожась и беспокоясь еще в большей степени, чем сам ребенок, и этим способствуют фиксации его невротических реакций, имеющих в начале эпизодический характер. Иногда родители упускают, нужное время, когда невротические проявления незначительны и могут быть достаточно легко устранимы адекватным психологическим воздействиям.

. проявляется и трудность в установлении ровных, доверительных и эмоционально-теплых, непосредственных отношений с детьми.

. в воспитании недостает душевной щедрости; широты взглядов, доброты, неотягощенной эгоцентризмом, конъюнктурными соображениями, рационализмом, чрезмерной озабоченностью и пессимизмом.

Факторами второго порядка, или основными параметрами, неправильного воспитания являются:

1. Непонимание своеобразия личностного развития детей. Например, родители считают их упрямыми, в то время как речь идет о сохранении элементарного чувства собственного достоинства, или родители думают, что ребенок не хочет, а он не может, и так далее.

2. Непринятие детей - это непринятие индивидуальности ребенка, его своеобразия, особенностей характера. Непринятие проявляется неприданием значимости таким факторам психического развития, как любовь, признание и чувство собственного достоинства; постоянным чувством внутренней неудовлетворенности, недовольством и раздражением в отношениях с детьми, преобладанием отрицательных оценок в восприятии их характера, недоверие к формирующемуся жизненному опыту детей, граничащим с пренебрежением к их возможностям и потребностям, чрезмерными разрешениями типа попустительства или строгим, нередко формальным отношением.

. Несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям детей. Это ведущий патогенный фактор, вызывающий нервно-психическое перенапряжение у детей.

. Негибкость родителей в отношениях с детьми выражается:

 недостаточным учетом ситуации момента;

 несвоевременным откликом;

 фиксацией проблем, застреванием на них;

 трафаретностью, заданностью, запрограммированностью;

 отсутствием альтернатив в решениях;

 предвзятостью суждений;

 навязыванием мнений.

Негибкость обусловлена как характерологическими особенностями, так и невротическими состояниями родителей. Из характерологических проявлений обращают на себя внимание недостаточный уровень развития воображения, излишняя принципиальность и наличие других гиперсоциализированных черт характера, властность характера и авторитарность. Невротическое состояние родителей препятствует гибкому контакту по причине увеличения внутриличностной напряженности и эгоцентризма.

5. Неравномерность отношения родителей в различные годы жизни детей. Недостаток заботы сменяется ее избытком или, наоборот, избыток-недостатком в результате меняющегося характера воспитания детей, рождения второго ребенка и противоречивостью личностного развития самих родителей.

6. Непоследовательность в обращении с детьми - существенный фактор невротизации, создающей эффект «сшибки» нервных процессов в результате меняющихся и противоречивых требований родителей. Выражением непоследовательности будут бесконечные обещания или угрозы, недоведение начатого дела до конца, непредсказуемая перемена расположения, несоответствие между требованиями и контролем, переходы из одной крайности в другую, что приводит вначале к неустойчивости нервных процессов ребенка, затем к их возбуждению и утомлению.

. Несогласованность отношений между родителями, обусловленная наличием конфликта, усиленного контрастными чертами их темперамента.

Факторы третьего порядка:

1. Аффективность - избыток родительского раздражения, недовольства или беспокойства, тревоги и страха. Аффективность часто создает эффект суматошности в доме: хаотичности, беспорядочности, всеобщего возбуждения. Затем родители всегда в той или иной мере переживают случившееся, испытывая чувство вины от неспособностями справится со своими выходящими из-под контроля эмоциями.

2. Тревожность в отношениях с детьми выражается:

 беспокойством и паникой по любому, даже пустяковому поводу;

 стремлением чрезмерно опекать;

 не отпускать его от себя;

 предохранением от всех, большей частью воображаемых опасностей, что обусловлено наличием тревожных предчувствий, опасений, страхов у самой матери;

 «привязыванием» детей к себе, в том числе к своему настроению, чувствам, переживаниям;

 непереносимостью ожидания и нетерпеливостью, стремлением все делать для ребенка заранее;

 сомнением в правильности своих действий и одновременно навязчивой потребностью постоянно предостерегать, давать бесчисленные советы и рекомендации.

3. Доминантность в отношениях с детьми означает:

 безоговорочное предопределение взрослыми любой своей точки зрения;

 категоричность суждения, приказной, повелевающий тон;

 стремление подчинить ребенка, создать зависимость от себя;

 навязывание мнений и готовых решений;

 стремление к строгой дисциплине и ограничение самостоятельности;

 использование принуждения и репрессивных мер, включая физическое наказание;

 постоянный контроль над действиями ребенка, особенно над его попытками делать все по-своему.

Доминантность создает негибкость в семейных отношениях и нередко выражается в большом количестве угроз, которые обрушиваются на детей, если они имеют свое мнение и не сразу исполняют приказы. К тому же родители с властными чертами характера склонны огульно обвинять детей в непослушании, упрямстве и негативизме.

4. Гиперсоциальность - особенность воспитания, когда оно имеет слишком правильный, без учета индивидуальности ребенка, характер. Ей присущи элементы некоторой формальности в отношениях с детьми, недостаток эмоционального контакта, искренность и непосредственность в выражении чувств. Родители как бы воспитывают ребенка по определенной, заданной программе, не учитывая своеобразие его личности, возрастных потребностей и интересов.

5. недоверие к возможностям детей, их формирующемуся жизненному опыту выражается:

 настороженностью и подозрительностью в отношении перемен;

 недоверчивостью к собственному мнению ребенка;

 неверие в его самостоятельность;

 чрезмерной регламентацией образа жизни;

 перепроверкой действий ребенка;

 избыточной и часто мелочной опекой ребенка;

 многочисленными предостережениями и угрозами.

6. Недостаточная отзывчивость, или нечуткость родителей означает несвоевременный или недостаточный отклика просьбу детей, их потребности, настроения и аффекты. Подобное отношение может быть вызвано разными причинами: повышенной принципиальностью или незрелостью родительского чувства, непринятием ребенка, властностью, эгоцентризмом, невротическим состоянием, конфликтным отношениями и так далее. Часто у родителей проявляются отзывчивость «наоборот», когда они обнаруживают чрезмерно быстрые и аффективно-заостренные отрицательные реакции на малейшие отклонения в поведении детей и оказываются эмоционально глухими в отношении выражения позитивных чувств. Даже вовремя похвалить, поддержать, тепло напутствовать представляет для них большую трудность, чем делать замечание, ругать, тревожиться и предостерегать.

7. Противоречивость в отношениях с детьми представлена различными, часто взаимоисключающими сторонами: аффективность и гиперопека уживаются с недостаточной эмоциональной отзывчивостью, тревожность с доминантностью, завышенные требования с родительской беспомощностью. Противоречивость отражает невротические особенности личности родителей и заметно уменьшается по мере стабилизации, внутреннего психического состояния и повышенной уверенности в себе.

## 2.3 Роль стиля воспитания в формировании характера умственно отсталого подростка

Л.С. Выготский подчеркивал, что особенности личности аномального ребенка во многом определяются его положением в семье.

Негативные факторы семейного воспитания способны вызвать задержку психического развития, нарушения поведения и личностного развития в целом. В связи с этим, помощь семье ребенка с отклонениями в развитии со стороны специалистов, государства и общества является составной частью любой коррекционной программы.

Этими словами можно сказать многое. Практический опыт работы в том, что современные родители основную роль в преодолении нарушений психомоторного развития отводят медикаментозному лечению. Но даже самое лучшее медикаментозное лечение является эффективным лишь при правильном семейном воспитании и проведении родителями целевой системы специальных упражнений. Воспитание ребенка с отклонениями в развитии является коррекционным, то есть оно направлено на современные тенденции в организации лечебно-педагогического процесса.

Значение воспитания в развитии ребенка в период раннего детства признается на государственном уровне.

Рождение ребенка - главное событие семейной жизни. В детях родители видят продолжение собственной жизни, связывают с ними свои надежды, осуществление своих мечтаний. Трудности психологического и материального порядка, неизбежно возникающие с появлением в доме малыша, обычно с лихвой окупаются теми счастливыми переживаниями, которые он доставляет.

Совсем по-другому обстоит дело, когда в семье рождается ребенок с отклонениями в развитии. Специалистами установлено, что реакции родителей на диагноз «умственная отсталость» весьма индивидуальны и могут отличаться силой и характером проявлений, но вместе с тем в состоянии родителей обнаруживается и существенное сходство. Родители чувствуют себя подавленными, выбитыми из обычной жизненной колеи. Первая же реакция на поставленный диагноз-ощущение вины, незаслуженность случившегося, тревоги за будущее.

Семьи, где растет ребенок-инвалид, часто не выдерживают этого испытания. Отец из нее выходит, считая, что все потеряно, что жизнь невозможна там, где жена целиком поглощена заботами и переживаниями, связанными с больным ребенком, у которого нет никакого будущего.

Такие семьи сталкиваются с целым рядом и других трудностей. Один из членов семьи бывает вынужден оставить работу, чтобы ухаживать за малышом, и возникают проблемы материального порядка. Происходит разрыв социальных и общественных связей, и семья, которой часто не к кому обратиться за поддержкой, чувствует себя отрезанной от окружающего мира.

В состоянии родителей, вызванном рождением ребенка с тяжелыми психофизическими нарушениями, может быть выделено четыре основных периода.

I период - состояние стресса, растерянности, полной подавленности. У родителей падает самооценка, возникает чувство вины.

II период - переход стрессового состояния в негативизм, перенос вины на других, чаще всего на медицинский персонал, не умевший, по их мнению, оказать матери в нужный момент помощь. Представления о состоянии ребенка далеки от реальности, тяжесть заболевания в полной мере не осознается. Видимо, при этом включается своеобразный защитный механизм.

III период - депрессия, связанная с пониманием истинной картины заболевания. Естественно в наибольшей степени такому состоянию подвержены матери, так как практически постоянно находятся с ребенком (отец, если он остался в семье, больше занят ее материальным обеспечением). Как показывают клинические исследования, наряду с депрессией у матерей отмечались астенические явления: головные боли, тяжесть и сжимающие боли в груди, колебания артериального давления, со временем увеличивающиеся. Женщины становились более замкнутыми, теряли интерес к окружающему, суживался круг прежних привязанностей, у них отмечались постоянная вялость, раздражительность, обидчивость, несдержанность, слезливость и тому подобное.

IV период характеризуется таким состоянием семьи, когда оба родителя постепенно примиряются с психофизическими особенностями ребенка и начинают целенаправленно следовать советам специалистов, стараясь придерживаться соответствующей программы воспитания ребенка.

Естественно, в разных случаях отмеченные периоды могут протекать с различной степенью выраженностью внутренних состояний.

Если в семье воспитывается ребенок, имеющий нарушение в развитии, то обычно возникают и нарушения внутрисемейного общения. В связи с этим можно выделить различные типы внутрисемейных отношений, которые определяются сочетанием отношения родителей к ребенку и его дефекту.

1. Наиболее распространенным является воспитание в атмосфере чрезмерной заботы. Родителями принимается и дефект, и ребенок. Чувство вины родителей перед ребенком ведет к гиперопеке, которая проявляется в снижении требований к ребенку, отгораживании его от трудностей, стремление родителей сделать за малыша даже те действия, которые ему доступны. Часто это бережное отношение сопровождается переоценкой способностей ребенка, в результате чего он оказывается еще в большей физической и эмоциональной зависимости от окружающих людей, уже в первые годы жизни малоинициативны и несамостоятельны. В результате у него формируются такие отрицательные качества личности, как эгоцентризм, адаптивность, безволие.

2. Родители принимаются ребенка, но не хочет признавать факта дефекта у сына или дочери. Одни родители при этом стараются скрыть дефект от окружающих, воспринимая нарушение у ребенка только как болезнь, не верят в возможность малыша стать развитой личностью. В результате усугубляется изоляция ребенка от мира. Некоторые из родителей упускают наиболее благоприятное время для развития его личности, в течение длительного периода пытаясь «вернуть» малышу несуществующее здоровье. При этом сам ребенок зачастую как индивидуальность уходит на второй план.

В других семьях к ребенку относятся как к здоровому, не принимая в расчет специфические особенности, обусловленные дефектом. Свою задачу родители видят в создании условий и предпосылок для одностороннего развития психических процессов и способностей малыша. Непосильные требования приносят ребенку только вред, так как уровень притязаний родителей в этом случае не соответствует уровню возможностей малыша, что позднее может привести к стрессовым ситуациям и нервным срывам.

3. Общее эмоциональное отчуждение членов семьи родителей от ребенка с нарушениями развития. Оно проявляется, когда родители смирились с дефектом, но не принимают самого ребенка. Они мало с ним занимаются, вследствие чего малыш испытывает дефицит эмоционального общения. Ребенок в такой семье живет своими узкими интересами, замкнувшись в своем внутреннем мире. Безучастность взрослых травмирует малыша, создает у него чувство неполноценности и ненужности. Глубокое нарушение у таких детей часто сочетается с педагогической запущенностью. Недостаточное внимание к ребенку, частые напоминания об ошибках и неловкостях, происходящих из-за нарушений развития, могут вызвать у него антипатию к окружающим, раздражение и способствовать развитию замкнутости и отчужденности.

4. Чрезмерно подавляющее, деспотичное поведение родителей в отношениях с ребенком. В такой семье царит авторитарная безоговорочная власть, требующая беспрекословного подчинения ребенка воле родителей. На первое место в процессе воспитании становятся строгость и жестокость. Наказания и угрозы травмируют ребенка, держа его в постоянном напряжение и страхе, что ведет к расстройствам его нервной системы. Такой тип отношений в значительной степени определяется личностными особенностями родителей.

Иногда господствующее положение членов семьи проявляется по отношению к ребенку как дружелюбная снисходительность. С ребенком занимаются, уделяют ему внимание, но подразумевается его неполноценность и несамостоятельность. В результате с первых лет жизни желания малыша не учитываются, а воля подавляется. В такой семье ребенок вырастает пассивным по отношению к жизни, людям и себе или активным, в случае если он вступает на путь открытого неповиновения и постоянного конфликта, но эта конфликтность имеет отрицательный заряд.

Следует отметить, что в семье нередко возникают конфликты, когда отец и мать занимают разные позиции по отношению к ребенку, что также отрицательно сказывается на его развитии.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что неадекватные позиции членов семьи в отношении к «особенному» ребенку имеют чаще всего негативные последствия, поэтому в этих случаях встает вопрос о корректировке внутрисемейных отношений.

Преодолев начальный кризис и получив необходимую информацию о необходимости и возможностях целенаправленного воспитания и обучения, родители могут создать условия для полноценного воспитания и обучения, родители могут создать условия для полноценного развития ребенка. То есть в семье необходимо сформировать адекватное отношение к ребенку и его дефекту.

Итак, все перечисленные виды отношений родителей к детям с проблемами в развитии, в общем, представляют собой своеобразное проявление нарушенных стилей воспитания, выделенных психологами в отношении «родители - нормальный ребенок»: гиперопека, гипоопека, эмоциональное отвержение, гиперсоциализация, за исключением того, что на взаимоотношения родителей и проблемных детей накладывается отпечаток специфичности данного ребенка. Как показал анализ литературы, эта специфика заключается в том, что неправильный стиль общения со стороны родителей может усугубить имеющуюся проблему развития детей.

Таким образом, родители-часто из-за большой любви к детям, которая не подкрепляется знанием закономерностей их психического развития-допускают грубые ошибки в воспитании, травмирующие детей, деформирующие их психику. Родители бессознательно используют такие модели воспитания, которые закладывают фундамент невротизации детей.

# ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА УМСТВЕННО ОТСТАЛОГО ПОДРОСТКА И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ.

Для подтверждения нашей гипотезы о том, что нарушения в системе семейного воспитания являются фактором формирования характера подростка с умственной отсталостью, мы провели экспериментальное исследование, которое состояло из двух этапов: констатирующего и формирующего. В эксперименте принимали участие две группы детей подросткового возраста (11-14 лет) с умственной отсталостью, обучающиеся в специальной (коррекционной) школе VIII вида №62.

Контрольная группа состоит из 10 человек: 5 мальчиков и 5 девочек. Было обследовано двое детей в возрасте 11 лет, четверо - 12 лет, трое - 13 лет и один подросток 14 лет.

Экспериментальная группа состоит из 10 человек. В состав группы входит 4 мальчика и 6 девочек. Было обследовано трое детей в возрасте 11 лет, двое - 12 лет, трое - 13 лет и двое - 14 лет.

С подростками экспериментальной группы проводились коррекционно-развивающие занятия. Обе группы участвовали в первичной и вторичной диагностике. У всех детей диагноз - умственная отсталость легкой степени, все они обучаются в школе VIII вида, проживают и воспитываются в условиях семьи (с родителями или лицами их заменяющими).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольная группа: | Возраст | Степень умственной отсталости | Экспериментальная группа | Возраст | Степень умственной отсталости |
| Коды | Фамилия, имя |  |  | Коды | Фамилия, имя |  |  |
| 1 | Акуленко Леша | 14 лет | Легкая | 1 | Боровикова Катя | 13 лет | Легкая |
| 2 | Андреев Ваня | 12 лет | Легкая | 2 | Васильева Таня | 12 лет | Легкая |
| 3 | Белов Вадим | 12 лет | Легкая | 3 | Власенко Настя | 13 лет | Легкая |
| 4 | Гусев Женя | 13 лет | Легкая | 4 | Каргина Наташа | 11 лет | Легкая |
| 5 | Киселева Кристина | 11 лет | Легкая | 5 | Кузьменко Андрей | 11 лет | Легкая |
| 6 | Киселев Федя | 13 лет | Легкая | 6 | Лежнин Дима | 11 лет | Легкая |
| 7 | Масолова Юля | 11 лет | Легкая | 7 | Наврузов Виталя | 14 лет | Легкая |
| 8 | Савина Наташа | 12 лет | Легкая | 8 | Полушина Женя | 13 лет | Легкая |
| 9 | Савченко Настя | 13 лет | Легкая | 9 | Ромашов Тимур | 12 лет | Легкая |
| 10 | Шевцова Юля | 12 лет | Легкая | 10 | Талызина Наташа | 14 лет | Легкая |

Цель: исследовать влияние стиля семейного воспитания на формирование характера умственно отсталого подростка.

Задачи:

1. Провести психодиагностическое исследование особенностей характера подростков с умственной отсталостью экспериментальной и контрольной групп.

2. Исследовать отношения родителей к своему ребенку, стиля семейного воспитания.

. Разработать коррекционную программу с последующей ее апробацией.

. Провести психологические консультации с родителями подростков из экспериментальной группы.

. Выполнить количественный и качественный анализ результатов экспериментального исследования.

## 3.1.Описание методов психологической диагностики.

1. Метод диагностики самооценки «Лесенка»

Методика представляет собой модифицированный вариант методики выявления самооценки «Лесенка» С.Г. Якобсон и В.Г. Щур. Она предназначена для выявления самооценки и уровня притязаний у детей 5-9 лет.

Материал: бланк.

На бланке изображено несколько лесенок:

для детей 5-7 лет - из 7 ступенек,

для детей 8-9 лет - из 11 ступенек.

Количество лесенок и оцениваемые качества могут меняться в зависимости от необходимости.

Первой желательно выявит общую самооценку «хороший - плохой».

Процедура проведения:

Методика проводится индивидуально.

Инструкция: «Это волшебная лесенка. Давай представим с тобой, что на ней располагаются все ребята. На верхней ступеньке - самые лучшие дети. На следующей - тоже хорошие. Но все-таки чуть-чуть похуже. Чем ниже - тем хуже (показывает рукой). Посередине - так себе ребятишки, не хорошие и не плохие. На последней, самой низкой ступеньке - самые плохие.

После того, как психолог убедился, что ребенок правильно понял и запомнил инструкцию, он последовательно задает ребенку следующие вопросы:

1) На какую ступеньку ты себя поставишь?

2) Почему?

) На какую ступеньку ты хотел бы себя поставить?

) Почему?

) А на какой ступеньке ты можешь оказаться, если очень постараешься?

) Почему?

) А как ты думаешь, куда тебя поставит воспитательница (учительница)?

) Почему?

) А куда она тебя поставит, если ты будешь очень стараться?

) Почему?

Обработка и интерпретация результатов:

1) Сопоставляются уровни желаемой, возможной и реальной самооценки при ответах «за себя».

2) Сопоставляются уровни желаемой, возможной и реальной самооценки при ответах «за себя», воспитателя и учителя.

Оценка ответов.

Если ребенок затрудняется в ответах на вопросы «Почему?», то настаивать на ответах не следует, однако необходимо повторять этот вопрос во всех требуемых случаях.

Процедура может быть ограничена первыми тремя вопросами, в этом случае желательно включать проективные шкалы (смотрите ниже).

1) Благоприятный вариант-если дети считают, что взрослые поставят их на одну из верхних ступенек лестницы, а сами себя ставят на одну ступеньку ниже. Такой результат свидетельствует о том, что дети, чувствуя поддержку и принятие со стороны взрослых, умеют уже достаточно реалистично посмотреть на себя.

2) Случаи, когда дети ставят себя на туже ступеньку, на которую, по их мнению, могут поставить их взрослые могут свидетельствовать:

a) об инфантилизме (все вопросы - «на верхнюю ступеньку», не может ответить на вопрос «Почему?»;

b) об отсутствии самостоятельного взгляда на себя, не критичное восприятие оценок взрослых;) о том, что ребенок чувствует отвержение со стороны взрослых (при выборе «ступеньки» в нижней половине лестницы);) о «компенсирующей самооценке» (желаемое выдается за действительное).

3) Случаи, когда дети ставят себя на ступеньках выше, чем, по их мнению, их поставили бы взрослые являются неблагоприятными вариантами, характеризующими осознание ребенком неприятия со стороны взрослых и негативного противопоставления оценке взрослого собственной оценке.

Для оценки могут использоваться следующие качества:

1) Умный - глупый

2) Добрый - злой

) Веселый - грустный

) Внимательный - невнимательный

) Довольный собой - недовольный собой

) Умелый - неумелый

. Методика «Выбери нужное лицо».

Проективный тест Р.Тэммла, В.Амена, М.Дорки. Данная методика позволяет определить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующе качество личности проявляется в наибольшей степени.

Психодиагностический изобразительный материал представлен серией рисунков размером 8,5 на 11см, каждый из которых демонстрирует типичную для ребенка жизненную ситуацию. Все рисунки выполнены в двух вариантах - для мальчиков и для девочек. В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы. На одном изображении представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом - печальное. Двусмысленность рисунков в методике имеет основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл ребенок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях. В процессе психодиагностики рисунки предоставляют ребенку в определенной последовательности и дают инструкцию: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо: веселое или печальное?»

Все комментарии ребенка заносятся в специальный протокол.

На основе полученных данных проводится количественный и качественный анализ.

Количественный анализ: вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

Результат:

Высокий уровень тревожности - ИТ больше 50%

Средний уровень тревожности - ИТ находится в пределах от 20% до 50%:

Низкий уровень тревожности - ИТ находится в пределах от 0 до 20%.

Отдельно по каждой картинке возможно провести качественный анализ, в зависимости от того, к какой из них ребенок подбирает грустное лицо.

В ходе качественного анализа отдельно рассматриваются высказывание ребенка по каждой ситуации. Здесь делается вывод об эмоциональном опыте общения ребенка с окружающими взрослыми и сверстниками. Особым проективным значением обладают рисунки с ситуациями «Одевание», «укладывание спать в одиночестве», «Еда в одиночестве», «Ребенок и мать с младенцем», «Умывание», «Игнорирование». Присутствие в данных ситуациях отрицательных эмоциональных выборов указывает на высокую степень вероятности присутствия у ребенка высокого уровня тревожности.

. Тест «Рука» (Hand test).

Проективная методика исследования личности. Опубликована Б. Брайклином, 3. Пиотровским и Э. Вагнером в 1961 г. (идея теста принадлежит Э. Вагнеру) и предназначена для предсказания открытого агрессивного поведения.

Регистрация результатов

Фиксируются все ответы ребенка, латентное время реакции, уточняющие вопросы, положение предъявленной карточки в пространстве(стандартное или повернутое ребенком) и дополнительные разъяснения для каждого изображения.

Описание категорий возможных вариантов ответов.

Активность (А) - эта категория включает ответы, отражающие тенденции к действию, в которых рука воспринимается как совершающая какое-либо активное действие. При этом засчитываются как безличностные, так и личностно ориентированные ответы.

Пассивность (Пас) - эта категория включает ответы, отражающие тенденции к бездействию или пассивному действию, не требующие присутствия другого лица. Безличные ситуации, в которых рука не изменяет физического положения.

Тревожность (Тр) - эта категория отражает неуверенность и ожидание возможной агрессии со стороны внешнего мира. Также она включает ответы ограждающего, ритуального характера. Ответы по этой категории передают ощущение напряжения и отсутствие уюта, дискомфортности ребенка.

Агрессивность(Агр) - это ответы, в которых рука представляется как нападающая, наносящая удар или иные повреждения, ущерб, активно доминирующая или использует предметы для целей нападения, агрессии.

Директивность (Дир) - эта категория включает ответы, в которых рука представляется как ведущая, управляющая или иным образом оказывающая влияние. Она может включать такие ответы, в которых рука представляется общающейся, однако это общение является вторичным по отношению к намерению оказать активное влияние на ход действия другого лица. Ответы этой категории отражают тенденцию к превосходству.

Коммуникация (Ком) - это такие ответы, в которых рука общается или делает попытку общаться с каким-либо субъектом. В этих ответах подразумевается, что имеется необходимость разделить трудности и радости», «желание быть понятым и принятым», «желании пожаловаться» и т.п., т.е. ответы по этой категории выражают потребность не только во взаимодействии, но и в сочувствии и в жалости.

Демонстративность (Дем) - эта категория включает ответы, в которых рука принимает участие в каком-либо действии, в котором она самовыражается, что-то демонстрирует, нарочито проявляет себя.

Зависимость (Зав) - эта категория включает ответы, в которых рука активно или пассивно ищет поддержки или помощи со стороны другого лица или ожидает поддержки, помощи. В эту же категорию входят ответы, в которых рука подчиняется, как противоположная директивности. Психологическое значение этого ответа связано с количеством подобных ответов: чем их больше, тем больше субъект чувствует, что другие должны уделять ему время, внимание, разделять ответственность.

Физическая дефицитарность. Ущербность (Деф) - эти ответы отражают чувство физической дефицитарности, неадекватности. Эта категория включает руки, которые представляются как деформированные, поврежденные, ущербные и т.п.

.Моторная проба Шварцландера

Проективный метод измерения уровня притязаний.

Испытуемому предлагается бланк с 4 прямоугольными секциями по количеству проб в эксперименте.

Инструкция: Испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он сможет заполнить за 10 секунд. (Всего 27 квадратов в каждом прямоугольнике) Свой ответ испытуемый записывает в верхнюю большую ячейку 1 прямоугольника. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по команде психолога, испытуемый подсчитывает количество проставленных элементов и записывает его в нижней ячейке 1 прямоугольника.

Проба выполняется еще три раза (первый не считается - он пробный) с постепенным уменьшением времени: 1-10 сек., 2-9 сек., 3-8 сек., о чем своевременно предупреждается испытуемый.

Стандарты целевого отклонения

,5 и выше - нереалистично высокий УП (завышенный)

-4,49 - высокий УП (адекватный)

-2,99 - умеренный УП (адекватный)

,49-0,99 - низкий УП (внутри нормальных границ)

,5 и ниже - нереалистично низкий УП (заниженный)

Данные методы диагностики личностной сферы умственно отсталых подростков были выбраны нами, потому что:

1. их выполнение доступно для умственно отсталых подростков;

2. результаты представляются в виде числовых данных, которые в дальнейшем подвергаются обработке методами математической статистики;

. результаты диагностики просты в своей интерпретации.

.Тест-опросник родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина.

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительских отношений у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительские отношения понимаются как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Структура опросника.

Опросник состоит из 5 шкал.

I. «Принятие-отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

II. «Кооперация» - социально-желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка. Испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения с спорных вопросах.

III. «Симбиоз» - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком.

Содержательно эта тенденция описывается так: родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремиться удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок кажется ему маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

IV. «Авторитарная гиперсоциализация» - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка и требует социального успеха. При этом родитель хорошо знает ребенка, его индивидуальные способности, привычки, мысли, чувства.

V. «Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неумелость и неуспешность. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Данный опросник был выбран нами, так как:

1. результаты диагностики представлены в виде числовых данных, которые в дальнейшем подверглись обработке методами математической статистики;

2. данный опросник доступен для выполнения испытуемыми родителями;

. интерпретация результатов диагностики проста.

. Непараметрический метод статистики Манна - Уитни.

Этот непараметрический статистический критерий используется для сравнения независимых переменных.

Существует несколько способов использования критерия и несколько вариантов таблиц критических значений, соответствующих этим способам (Гублер Е. В., 1978; Рунион Р., 1982; Захаров В. П., 1985)

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Мы помним, что 1-м рядом (выборкой, группой) мы называем тот ряд значений, в котором значения, по предварительной оценке, выше, а 2-м рядом - тот, где они предположительно ниже. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками.

При использовании данного метода необходимо установить две гипотезы. Мы используем данный метод для сравнения экспериментальной и контрольной группы. Первая гипотеза: Экспериментальная группа не превосходит контрольную группу по определенному признаку. Вторая гипотеза: Экспериментальная группа превосходит контрольную группу по определенному признаку.

Показатель уровня статистической значимости обозначается - «р».

Если р≤0,05, то данные можно считать достоверными , если р<0,01, то в достоверности наших данных можно не сомневаться. Зона значимости «р» определяется 0,01< р<0,05, если же р>0,05, то данные можно считать не достоверными. Если р<0,07, то можно сделать вывод о том, что наши данные подвергаются сомнению, но есть тенденция к достоверности.

Значение «р» отражает то, насколько велика зона совпадения между параметрами признака экспериментальной или контрольной группы. Поэтому чем меньше «р», тем более вероятно, что различия достоверны.

7. Непараметрический метод статистики Вилкоксона.

Этот непараметрический статистический критерий используется для сравнения зависимых переменных.

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, по шкале порядками сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Гипотезы:

Первая: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Вторая: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении критерия Вилкоксона:

. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество испытуемых - 50 человек.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений «р» уменьшается на количество этих нулевых сдвигов. Можно обойти это ограничение, сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: «Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне».

. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков.

Для подсчета ранговой корреляции необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть:

1) два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых;

2) две индивидуальные иерархии признаков, выявленные у двух испытуемых по одному и том же набору признаков;

) две групповые иерархии признаков;

) индивидуальная и групповая иерархия признаков.

Вначале показатели ранжируются отдельно по каждому из признаков. Как правило, меньшему значению признака начисляется меньший ранг.

Гипотезы:

Возможны два варианта гипотез.

Первый вариант гипотез

H0: Корреляция между переменными А и Б не отличается от нуля.

H1: Корреляция между переменными А и Б достоверно отличается от нуля.

Второй вариант гипотез

H0: Корреляция между иерархиями А и Б не отличается от нуля.

H1: Корреляция между иерархиями А и Б достоверно отличается о нуля.

Ограничения коэффициента ранговой корреляции:

1) По каждой переменной должно быть представлено не менее 5 наблюдений. Верхняя граница выборки определяется имеющимися таблицами критических значений, а именно N < или = 40.

2) Коэффициент ранговой корреляции Спирмена при большом количестве одинаковых рангов по одной или обеим сопоставляемым переменным дает огрубленные значения. В идеале оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несовпадающих значений. В случае, если это условие не соблюдается, необходимо вносить поправку на одинаковые ранги.

## 3.2 Исследование стиля семейного воспитания и его влияния (констатирующий этап эксперимента)

Цель исследования: изучить характерологические особенности подростков с умственной отсталостью и отношения родителей к детям с умственной отсталостью.

Результаты первичной диагностики экспериментальной и контрольной групп (см. приложение 1.)

Результаты первичной диагностики

. Заключение по результатам первичной диагностики по тесту тревожности «Выбери нужное лицо».

В данной методике мы рассматриваем уровень тревожности у подростков с умственной отсталостью, который измеряется в процентах (%) (см. приложение №1, таблицу №1). Проведя количественный анализ, мы увидели, что в экспериментальной группе средний показатель уровня тревожности в экспериментальной группе составляет 57 % , в контрольной - 58%. (см. приложение №1, гистограмма №1). Эти данные свидетельствуют об идентичности экспериментальной и контрольной групп по фактору уровня тревожности.

Высокий уровень тревожности респондентов имеет следующие проявления. Такие подростки неуверенные в себе, в своих силах, возможностях, боятся и избегают ситуации неуспеха, неудачи, не может справиться с волнением в затруднительных, конфликтных ситуациях, нуждается в посторонней помощи в решении своих проблем, преодолении жизненных препятствий.

Для подтверждения идентичности экспериментальной и контрольной групп нами также был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы до коррекции достоверно идентичны (р0,05) по уровню тревожности.

. Заключение по результатам первичной диагностики по шкале «Агрессивность» теста «Рука».

Проведя количественный анализ полученных данных, мы выявили следующие данные (см. таблицу№2). Средние показатели уровня агрессивности в экспериментальной группе 12,74%, в контрольной - 13.07%. (см. гистограмму №2).

Отсюда можно сделать вывод, что контрольная и экспериментальная идентичны по показателю агрессивности.

Подростки с высоким уровнем агрессивности характеризуются вспышками гнева в конфликтных ситуациях, не переносят критики в свой адрес, эмоционально неустойчивы, вспыльчивы, безответственны, не умеют договориться с людьми.

Для подтверждения идентичности экспериментальной и контрольной групп по фактору агрессивности нами также был проведен непараметрический статистический метод Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы до коррекции достоверно идентичны (р0,05).

. Заключение по результатам первичной диагностики самооценки по методике «Лесенка».

Проанализировав данные, полученные при первичной диагностике самооценки испытуемых, мы выявили следующие результаты (см. таблицу №3). Средний показатель самооценки в экспериментальной группе составляет 8,4 балла, в контрольной - 8,9 балла (см. гистограмму №3).

Опираясь на проделанный нами анализ, можно сделать вывод о том, что контрольная и экспериментальная группы идентичны по параметру самооценки.

Подростков с высокой самооценкой можно охарактеризовать как неадекватно оценивающих свои силы и способности, как правило, завышая их, не приемлющие критику в свой адрес и болезненно реагирующие на нее.

Для подтверждения идентичности экспериментальной и контрольной групп нами был проведен непараметрический метод Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы до коррекции достоверно идентичны по фактору самооценка (р0,05).

. Заключение по результатам первичной диагностики уровня притязаний с помощью методики «Моторная проба Шварцландера».

Осуществив количественный анализ полученных при первичной диагностике результатов, были получены следующие данные (см. таблицу №4). Средний показатель уровня притязаний в экспериментальной группе составляет -0,335 балла, а в контрольной - -0,166 балла (гистограмма №4). Вся вышеперечисленная информация подтверждает нашу гипотезу, что контрольная и экспериментальная группы идентичны по фактору уровень притязаний.

Для подтверждения идентичности экспериментальной и контрольной групп нами был проведен непараметрический метод статистики Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы до коррекции по фактору самооценка (р0,05) достоверно идентичны.

. Заключение по результатам первичной диагностики по тесту- опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина.

Проанализировав полученные данные (см. приложение №1, таблица №5), мы увидели, что по шкале «Авторитарная гиперсоциализация» у родителей испытуемых экспериментальной группы средний балл составляет 76,79, в контрольной группе - 86,53 (см. приложение №1, гистограмму №5). Отсюда можно сделать вывод о том, что группы родителей идентичны по шкале «Авторитарная гиперсоциализация».

Напомним, что родители, имеющие высокий балл по данной шкале в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка и требует социального успеха. При этом родитель хорошо знает ребенка, его индивидуальные способности, привычки, мысли, чувства.

Проанализировав данные по шкале «Принятие-отвержение» (см. приложение №1, таблица №5), выявлено, что средний балл в экспериментальной группе составляет 69,09 баллов, в контрольной - 68,86 (см. приложение №1, гистограмма №6). Следовательно, данные группы родителей идентичны по шкале «принятие-отвержение».

При этом высокий балл по данной шкале говорит об отвержении родителем своего ребенка. Родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

Количественный анализ по шкале «Маленький неудачник» (см. приложение №1, таблица №5) показал, что средний показатель в экспериментальной группе составляет 88,42 балла, в контрольной - 88,80 балла. (см. приложение №1, гистограмма №7).

Высокий показатель по данной шкале свидетельствует о стремлении инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неумелость и неуспешность. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Идентичность экспериментальной и контрольной групп была проверена с помощью непараметрического статистического критерия Манна - Уитни. Так как p>0,05, то наша гипотеза, что группы достоверно идентичны по шкалам «Принятие-отвержение» и «Маленький неудачник» подтверждена. По шкале «Авторитарная гиперсоциализация» группы достоверно различаются. (р<0,05).

## 3.3 Коррекция негативных эмоциональных состояний и особенностей характера умственно отсталых подростков (формирующий этап эксперимента)

Скорректировать имеющиеся у подростков экспериментальной группы отрицательные и негативные эмоциональные состояния и черты характера, нами была разработана коррекционная программа «Давайте жить дружно».

Цель программы: Помочь подросткам справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному самочувствию и общению с родителями и со сверстниками. Дать подросткам знания об уверенном поведении, а также помочь разобраться в способах ориентации в окружающем мире. Научить подростков управлять своим гневом. Устранить искажения Эмоционального реагирования и стереотипов поведения. Провести реконструкцию положительных контактов подростков со сверстниками и взрослыми (главным образом с родителями).

Программа основана на следующих принципах:

 принцип единства диагностики и коррекции;

 принцип психологического сопровождения воспитательного процесса;

 принцип структурно-динамической целостности;

 принцип достаточной ограниченности и адаптированности методик соответственно психологическим особенностям ребенка;

 принцип коррекционного развития и использования комплексности возможностей ребенка в психологическом сопровождении

 принцип индивидуального и дифференцированного подхода в коррекционной работе;

 принцип коррекции снизу вверх;

 принцип личностного - ориентированности подхода во взаимодействии с детьми с отклонениями в развитии;

Задачи программы:

1. Коррекция психического дискомфорта зависимости от окружающих и тревожности;

2. Развитие внутренней активности;

. Формирование навыков конструктивного взаимодействия с подростками;

. Формирование адекватной самооценки и уровня притязаний подростков;

. Развитие конструктивных способов поведения в трудных ситуациях;

. Научить детей приёмам, позволяющим справиться с тревогой и волнением.

. Научить подростков способам управления своим гневом, агрессией.

Программа состоит из 4 блоков:

1. Психокоррекция эмоционально-волевой сферы подростков, устранение тревожности и агрессивности, формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

2. Психокоррекция коммуникативной сферы подростков, научение эффективным и конструктивным способам общения с родителями и сверстниками

. Коррекция познавательной и интеллектуальной сферы умственно отсталых подростков

. Психокоррекция родительских отношений к ребенку.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № | Направление психокоррекционной работы | Цель, задачи | Предмет психокоррекции | Объект психокоррекции | Средства коррекции и пути решения |
| I | Психокоррекция эмоционально-волевой сферы подростков. | Формировать или развивать адекватную эмоциональную реакцию на проблемную ситуацию. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения. Научение способам управлять своим гневом. | Эмоциональная сфера подростка: 1.Тревожность 2.агрессивность 3.неадекватная самооценка и уровень притязаний | Подростки, обучающиеся в школе VIII вида и воспитывающиеся в семье. | Проведение бесед на установление психологического контакта с ребенком, выяснение его интересов. Беседы, направленные на усвоение навыков снятия мышечного и эмоционального напряжения, а также управление своими эмоциями (страха, тревоги, гнева, негативизма и др.). Упражнения на устранение мышечного и эмоционального напряжения, состояния тревоги. Упражнения, направленные на научение подростка приемлемым способам выражения гнева и агрессивности. Использование приемов сказкотерапии и арттерапии. |
| II | Психокоррекция коммуникативной сферы подростков. | Научить подростка видеть различные способы поведения в проблемной ситуации, а также помочь ребенку сформировать навыки конструктивного поведения, тем самым расширить спектр его поведенческих реакций в затруднительных ситуациях. Минимизировать (в идеале устранить) деструктивные элементы в поведении. Отработка навыков общения в возникших конфликтных ситуациях. | 1.тревожность 2.агрессивность 3.неадекватные самооценка и уровень притязаний 4.эмоциональное и мышечное напряжение 5.низкая или неразвитая эмпатия. | Подростки, обучающиеся в школе VIII вида и воспитывающиеся в семье. | Игры и упражнения на развитие эмпатии, этюды на выражение отдельных черт характер и эмоций, театрализованные игры. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации, проигрывание некоторых из них. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру. Игры, направленные позитивных навыков общения, конструктивных элементов поведения. |
| III | Коррекция интеллектуальной и познавательной сфер подростка. | Провести коррекцию отклонений в интеллектуальной сфере детей и подростков; продолжить развитие памяти, внимания, мышления, воображения, провести коррекцию ведущей деятельности (учебной), общения. Создать зоны ближайшего развития личности и деятельности ребенка, опираясь на зону актуального развития. | Интеллектуальная и познавательная сферы подростка: 1.внимание 2.память 3.восприятие 4.воображение 5.мышление 6.речь | Подростки, обучающиеся в школе VIII вида и воспитывающиеся в семье. | Развивающие игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи. Психологическая помощь поэтапного формирования мотивации учебной деятельности; этюды на развитие внимания, воображения; театрализованные игры; коррекция отклоняющегося интеллектуально развития, осуществляемая с использованием наглядных средств обучения с опорой на практические действия: конструирование, лепка, рисование, музыкальная терапия. |
| IV | Психокоррекция родительских отношений к ребенку. | Просветить родителей о дефектах и специфики развития и поведения его ребенка. Обучить предъявлять к нему адекватные требования. Научить оказывать психологическую поддержку своему ребенку. | Родительские отношения к ребенку | Родители умственно отсталого подростка. | Психологические консультации. |

Желаемые результаты:

Вера в себя, в собственные силы. Реальное оценивание себя.

Сформированность таких качеств как самосознание, самовосприятие, самоанализ.

Адекватность эмоций, эмпатия, сочувствие.

Умение регулировать свое поведение и правильно реагировать на изменяющуюся ситуацию при общении с окружающими их людьми.

Знание и использование в быту конструктивных способов решения конфликтных ситуаций;

Снижение страхов;

Снижение личной тревожности;

Снижение напряженности, скованности, беспокойства.

Снижение уровня агрессивности.

Наличие у подростка способности преодолеть негативные переживания.

Улучшение умственных и физических способностей ребенка.

Критериями оценки эффективности работы являются:

.Значительно снизилось напряжение, скованность, беспокойство;

. Умеет адекватно оценивать себя и качества других людей;

. Правильно реагирует на изменяющуюся ситуацию при общении с людьми, регулирует свое поведение;

. Знает и использует разные способы решения конфликтных ситуаций;

. Приобретены такие качества как самоуважение, адекватная самооценка;

. Обладает такими качествами как самосознание, самовосприятие, самоанализ

Способы отслеживания и контроль

Для отслеживания результатов коррекционной работы необходимо использовать следующие методы и методики:

методика «Выбери нужное лицо»;

методики на выявление уровня самооценки;

методы измерения уровня притязаний;

тест «Рука»;

Рекомендации к программе:

Занятия можно проводить как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Продолжительность занятий 30 минут.

Использовать эту программу можно как фрагментарно, так и комплексно.

Занятия включают в себя комплекс методов и приемов коррекции трех блоков программы.

Позиция ведущего занятий директивная.

Характеристика группы:

Экспериментальная группа гетерогенна, состоит из 10 человек. Выбор данного числа участников обоснован тем, что встречи проходят 2 раза в неделю и работа ориентирована на активное участие каждого члена группы и на интенсивное межличностное взаимодействие между ними.

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Краткое содержание | Кол-во часов |
| 1. | « Давайте познакомимся» | 1.Знакомство. Установление эмоционального контакта. Установление норм поведения на занятии. Снятие эмоционального напряжения. Упражнения на знакомство и установление эмоционального контакта. | 1 час |
|  |  | 2. Беседа на тему «Я и мои увлечения» Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Установление доверительных отношений. | 1 час |
| 2. | «Какими бывают другие дети» | 3. Беседа на тему «Каким должен быть мальчик, каким девочка». Выявление качеств других людей. | 1 час |
|  |  | 4. Выработка норм общения с другими людьми. Проведение занятий на формирование коммуникативных навыков. | 1 час |
| 3. | «Давай дружить!» | 5. Беседа на тему «Мой друг», «Каким должен быть друг». Помочь подростку выявить те качества, которые он ценит в людях, которые важны для общения. Упражнения на снятие мышечного напряжения. | 1 час |
|  |  | 6. Беседа на тему «Каким должен быть я, чтобы со мной дружили». Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, а также на снятие тревожности. | 1 час |
| 4. | «Какой я?» | 7. Изучение понятий характер и темперамент. Беседа на тему «Каким должен быть хороший человек». Упражнения на снятие мышечного напряжения и тревожности. | 1 час |
|  |  | 8. Изучение положительных и отрицательных черт характера человека. Выявление в себе положительных и отрицательных сторон. Формирование адекватной самооценки. | 1 час |
| 5. | « Кто ты, уверенный человек?» | 9. Изучение понятия уверенность. Беседы на темы: «Каким должен быть уверенный человек». «Чем отличается уверенность от самоуверенности». Упражнения на снятие эмоционального напряжения, снятие тревожности. | 1 час |
|  |  | 10. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Упражнения на повышение уверенности в себе. | 1 час |
| 6. | «Самый умный» | 11. Беседа «Кто такой умный человек?» Игры и упражнения на формирование познавательного интереса. Упражнения на снятие мышечного напряжения. | 1 час |
|  |  | 12. Беседа «Зачем нужно учиться?» Формирование познавательного интереса методом «Сказкотерапии». Упражнения на развитие внимания и памяти. | 1 час |
| 7. | «Как сохранить спокойствие» | 13. Беседа «Что такое агрессивность и как ей управлять». Упражнения, направленные на устранение мышечного напряжения, снятие состояния раздражения и гнева. | 1 час |
|  |  | 14. Научение ребенка приемлемым способам выражения гнева безопасным способом во внешнем плане; упражнения на устранения эмоционального напряжения. | 1 час |
| 8. | «Поговорим о чувствах» | 15. Изучение понятий эмоции и чувства. Игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения. | 1 час |
|  |  | 16. Формирование способности понимать эмоции и чувства других людей. Игры и упражнения на формирование способности сопереживать другим людям, развитие эмпатии. | 1 час |
| 9. | «Держи нос по ветру!» | 17. Изучение понятий удача и неудача, успеха и неуспеха. Беседа на тему «Каким должен быть успешный и удачливый человек.». Игры и упражнения на формирование способности преодолевать неудачи | 1 час |
|  |  | 18. Беседа на тему « Как относится к удачам и неудачам». Как справляться с плохим настроением. Упражнения на снятие тревожных и агрессивных состояний. | 1 час |
| 10. | «Будь смелей» | 13. Изучение понятия смелость. Беседа «Кто такой смелый человек?» Игры и упражнения на снятие тревожности и формирования уверенности в себе. | 1 час |
|  |  | 14. Беседа на тему «Как стать смелее» Обсуждение сказки «Маленькая волна» (о необходимости выражать накопившиеся эмоции) | 1 час |
| 11.. | «Как лучше общаться?». | Беседа «Что такое общение?» Упражнения на взаимодействия и развитие коммуникативных навыков, на устранение мышечного и эмоционального напряжения. | 1 час |
|  |  | Отработка навыков общения в затруднительных и конфликтных ситуациях. Беседа «Как нужно себя вести в конфликтной ситуации». Упражнения с элементами проигрывания конфликтных ситуаций, игры на взаимодействие, снятие эмоционального напряжения. | 1 час |
| 12. | «Управляй своими эмоциями» | Беседа «Может ли человек управлять своими эмоциями?» Сформировать навыки контроля и управления собственным гневом. Упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения, на умение справиться со своим гневом. | 1 час |
|  |  | Научить детей некоторым приемам саморегуляции, которые позволяют им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации. Разыгрывание проблемных ситуаций, закрепление полученных знаний и навыков. | 1 час |
| 13. | «Каковы мои родители» | Беседа «Какими должны быть родители». Проигрывание домашних ситуаций в роли родителя. Упражнения на снятие тревожных и агрессивных состояний. | 1 час |
|  |  | Беседа «Какие у меня родители?». Проигрывание домашних ситуаций в роли родителя. Упражнения на снятие тревожных и агрессивных состояний, на устранение мышечного и эмоционального напряжения. | 1 час |
| 14. | «Я люблю свою семью!» | Беседа «Что такое семья и зачем она нужна». Проигрывание семейных домашних ситуаций. Дать подростку почувствовать себя на месте родителей, понять, что они чувствуют. Игры на взаимодействие. | 1 час |
|  |  | Беседа «Моя семья». Проигрывание семейных домашних ситуаций. Научение навыкам конструктивного поведения в общении с родителями в конфликтных ситуациях. Упражнение на снятие эмоционального и мышечного напряжения. | 1 час |
| 15. | «Пора прощаться» | 19. Итоговая беседа о том чему подросток научился за время занятий. Повторение изученных понятий. Игры и упражнения на формирования уверенности в себе, снятие тревожных и агрессивных состояний, закрепление навыков конструктивного поведения с окружающими людьми, родителями. Упражнения на взаимодействие. | 2 часа |

Итого: 30 часов

Примечание: После каждой пройденной темы рекомендуется проводить дополнительные занятия, которые включают наиболее понравившиеся ребенку игры (продолжительность одного занятия 30 минут).

## 3.4 Анализ и оценка результатов экспериментального исследования

Далее была проведена повторная диагностика с помощью тех же методик, с соблюдением прежних процедур и условий тестирования (см. приложение №1)

. Заключение по результатам вторичной диагностики по тесту тревожности «Выбери нужное лицо».

Проанализировав результаты вторичной диагностики, и сравнив их с результатами первичной, можно заметить, что показатели по тревожности в экспериментальной группе изменились (см. приложение №1, таблица №1). В экспериментальной группе наблюдалось снижение среднего показателя тревожности (с 57% до 53%). В контрольной группе особых изменений не отмечалось (при первичной диагностики было 58%, стало 57%) (см. приложение №1, гистограмма №1).

Экспериментальная группа отличается от контрольной по показателю тревожности после психокоррекционных мероприятий. Эти данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами коррекционной программы.

Для того чтобы проверить статистическую значимость наших выводов, т. е. является ли разность между средними значениями показателей тестирования в двух показателях до психокоррекции и после существенной, воспользуемся непараметрическим методом сравнения зависимых переменных Вилкоксона.

Все расчетные операции проводились с помощью компьютерной программы «Статистика». Проверка статистической значимости разности между значениями показателей тревожности методики «Выбери нужное лицо» до и после коррекции в экспериментальной группе показала: показатель уровня статистической значимости изменения тревожности до и после коррекции р<0,05. Это значит, изменения после коррекции в экспериментальной группе уровня тревожности существенны, в контрольной группе эти изменения настолько незначительны, что ими можно пренебречь (см. приложение №1, гистограмма №1).

Для проверки разности экспериментальной и контрольной групп нами был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы после коррекции достоверно различаются по уровню тревожности (р<0,05).

. Заключение по результатам вторичной диагностики по шкале «Агрессивность» теста «Рука».

Проведя количественный анализ результатов вторичной диагностики, и сравнив их с данными первичной диагностики, мы увидели, что показатели агрессивности в экспериментальной группе изменились (см. приложение №1, таблица №2). Наблюдалось снижение среднего показателя агрессивности в экспериментальной группе (с 12,74% до 10%). В контрольной группе отмечалось небольшое повышение показателя агрессивности (с 13,07% до 13,73%) (см. приложение №1, гистограмма№2).

Экспериментальная группа заметно отличается от контрольной по показателю агрессивности после психокоррекционных мероприятий. Эти данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами коррекционной программы.

Для того чтобы проверить статистическую значимость наших выводов, т. е. является ли разность между средними значениями показателей тестирования в двух показателях до психокоррекции и после существенной, воспользуемся непараметрическим методом сравнения зависимых переменных Вилкоксона.

Все расчетные операции проводились с помощью компьютерной программы «Статистика». Проверка статистической значимости разности между значениями показателей агрессивности по шкале «Агрессивность» методики «Рука» до и после коррекции в экспериментальной группе показала: показатель уровня статистической значимости изменения агрессивности до и после коррекции р<0,05. Это значит, изменения после коррекции в экспериментальной группе уровня агрессивности существенны. В контрольной группе эти изменения незначительны и ими можно пренебречь (см. приложение №1, гистограмма №2).

Для проверки разности экспериментальной и контрольной групп нами был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы после коррекции достоверно различаются по уровню агрессивности (р<0,05).

. Заключение по результатам вторичной диагностики по самооценки по методике «Лесенка».

Проанализировав результаты вторичной диагностики, и сравнив их с результатами первичной, видно, что уровень самооценки в экспериментальной группе изменился (см. приложение №1, таблица №3). В экспериментальной группе выявлено снижение среднего показателя самооценки (с 8,4 баллов до 7,8 баллов). В контрольной группе таких изменений не наблюдалось (при первичной диагностики было 8,9 баллов, стало 9 баллов) (см. приложение №1, гистограмма №3).

Экспериментальная группа отличается от контрольной по показателю самооценки после психокоррекционных мероприятий. Эти данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами коррекционной программы.

Для того чтобы проверить статистическую значимость наших выводов, т. е. является ли разность между средними значениями показателей тестирования в двух показателях до психокоррекции и после существенной, воспользуемся непараметрическим методом сравнения зависимых переменных Вилкоксона.

Все расчетные операции проводились с помощью компьютерной программы «Статистика». Проверка статистической значимости разности между значениями показателей самооценки методики «Лесенка» до и после коррекции в экспериментальной группе показала: показатель уровня статистической значимости изменения самооценки до и после коррекции р<0,05. Это значит, изменения после коррекции в среднем по экспериментальной группе уровня самооценки существенны. В контрольной группе эти изменения настолько незначительны, что ими можно пренебречь (см. приложение №1, гистограмма №3).

Для проверки разности экспериментальной и контрольной групп нами был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы после коррекции достоверно различаются по показателю самооценки (р<0,05).

. Заключение по результатам вторичной диагностики уровня притязаний с помощью методики «Моторная проба Шварцландера».

Проанализировав результаты вторичной диагностики, и сравнив их с результатами первичной, можно заметить, что показатели по уровню притязаний в экспериментальной группе изменились (см. приложение №1, таблица №4). В экспериментальной группе отмечалось повышение среднего показателя уровня притязаний (с -0,335 баллов до 0,334). В контрольной группе таких изменений не наблюдалось (при первичной диагностики было -0,166 балла, при вторичной - -0,268 (см. приложение №1, гистограмма №4).

Экспериментальная группа достоверно отличается от контрольной по показателю уровня притязаний после психокоррекционных мероприятий. Эти данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами коррекционной программы.

Для того чтобы проверить статистическую значимость наших выводов, т. е. является ли разность между средними значениями показателей тестирования в двух показателях до психокоррекции и после существенной, воспользуемся непараметрическим методом сравнения зависимых переменных Вилкоксона.

Все расчетные операции проводились с помощью компьютерной программы «Статистика». Проверка статистической значимости разности между значениями показателей уровня притязаний методики «Моторная проба Шварцландера» до и после коррекции в экспериментальной группе показала: показатель уровня статистической значимости изменения уровня притязаний до и после коррекции р<0,05. Это значит, изменения после коррекции в среднем по экспериментальной группе уровня притязаний существенны. В контрольной группе эти изменения незначительны, что ими можно пренебречь (приложение №1, гистограмма №4).

Для проверки разности экспериментальной и контрольной групп нами был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы после коррекции достоверно различаются по уровню притязаний (р<0,05).

. Заключение по результатам вторичной диагностики по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В.Столина.

Проанализировав результаты вторичной диагностики, и сравнив их с результатами первичной, можно заметить, что показатели по шкалам «Принятие-отвержение», «Авторитарная гиперсоциализация» и «Маленький неудачник» в экспериментальной группе изменились (см. приложение №1, таблица №5). В экспериментальной группе отмечалось снижение среднего показателя по всем трем шкалам. В контрольной группе таких изменений не наблюдалось ((см. приложение №1, гистограммы №5,6,7).

Экспериментальная группа достоверно отличается от контрольной группы по показателю всех трех рассматриваемых шкал после психокоррекционных мероприятий. Эти данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами коррекционной программы.

Для того чтобы проверить статистическую значимость наших выводов, т. е. является ли разность между средними значениями показателей тестирования в двух показателях до психокоррекции и после существенной, воспользуемся непараметрическим методом сравнения зависимых переменных Вилкоксона.

Все расчетные операции проводились с помощью компьютерной программы «Статистика». Проверка статистической значимости разности между значениями показателей по шкалам «Принятие-отвержение», «Авторитарная гиперсоциализация» и «Маленький неудачник» до и после коррекции в экспериментальной группе показала: показатель уровня статистической значимости изменения до и после коррекции р<0,05. Это значит, изменения после коррекции в среднем по экспериментальной группе выраженности данных стилей воспитания существенны. В контрольной группе эти изменения незначительны, что ими можно пренебречь (приложение №1, гистограммы №5,6,7).

Для проверки разности экспериментальной и контрольной групп нами был применен непараметрический статистический критерий Манна - Уитни, который показал, что экспериментальная и контрольная группы после коррекции достоверно различаются по уровню притязаний (р<0,05).

## 3.5 Результаты диагностики с использованием корреляционного анализа Спирмена

Проведя качественный анализ первичной диагностики подростков с умственной отсталостью и родительского отношения к детям были выявлены корреляционные связи между конкретными отрицательными чертами характера подростков с умственной отсталостью и нарушениями стиля семейного воспитания (см. приложение №2).

Так была обнаружена корреляция между уровнем тревожности по тесту «Выбери нужное лицо» (Т) у подростков с умственной отсталостью и показателем шкалы «Авторитарная гиперсоциализация» (АГ) теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей (p<0,05) (см. приложение №2, схема №1).

Было выявлено, что чем выше показатель шкалы «Авторитарная гиперсоциализация» у родителей, тем выше уровень тревожности у подростков (см. приложение №2, таблице №1).

При высоком балле по этой шкале в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Вследствие этого у ребенка развивается страх неудачи и неуспеха, он становится неуверенным в себе и своих силах, мнительным, избегает конфликтных и затруднительных ситуаций, не может самостоятельно принимать решение.

Также нами была обнаружена корреляция между уровнем агрессивности по шкале «Агрессивность» теста «Рука» у подростков с умственной отсталостью и показателями шкалы «Принятие-отвержение» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей (p<0,05) (см. приложение №2, схема №1).

Было обнаружено, что, чем выше показатель по шкале «Принятие-отвержение» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей, тем выше уровень агрессивности у подростков с умственной отсталостью (см. приложение №2, таблица№2).

При высоком показателе по данной шкале родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его. В результате такого отношения родителя к ребенку, у последнего развивается такое негативное эмоциональное состояние как агрессивность.

Последняя же корреляционная связь была обнаружена между уровнем притязаний по методике «Моторная проба Шварцландера» у подростков с умственной отсталостью и показателями шкалы «Маленький неудачник» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей (p<0,05) (см. приложение №2, схема №1).

Выявлено, что чем выше показатель шкалы «Маленький неудачник» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей, тем ниже уровень притязаний у умственно отсталого подростка (см. приложение №2, таблица №3).

При высоких значениях по шкале «Маленький неудачник» в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неумелость и неуспешность. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия. В результате, дети вырастают неприспособленные к жизни, инфантильные, с низким уровнем притязаний, так как родители считают, что они все равно не смогут сделать что-нибудь правильно. Такие подростки избегают ситуации неуспеха, соревновательных ситуаций, не способны к самостоятельному принятию решения.

Таким образом, обнаружив данные корреляционные связи, мы подтвердили нашу гипотезу, а именно, что нарушения в системе семейного воспитания являются фактором формирования характера подростка с умственной отсталостью.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы изучили влияние стиля семейного воспитания на формирование характера подростка с легкой умственной отсталостью. Исследование проходило в два этапа - констатирующий и формирующий. На основании данных первичной диагностики нам удалось установить, что:

1. Для родителей, воспитывающих умственно отсталого подростков, характерны следующие стили семейного воспитания: «отвержение» (родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым, испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду, не доверяет ребенку и не уважает его), «авторитарная гиперсоциализация» (в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм, родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать ребенку во всем свою волю, пристально следит за социальными достижениями ребенка и требует социального успеха) и «маленький неудачник» (в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность, старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия).

2. Нарушение стиля воспитания являются фактором формирования и развития у подростков с умственной отсталостью негативных черт характера и негативных эмоциональных состояний. Для таких подростков характерны высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, высокая тенденция к агрессивному поведению, завышенная неадекватная самооценка и заниженный уровень притязаний.

Далее нами была разработана и апробирована программа коррекции негативных эмоциональных состояний и особенностей характера умственно отсталых подростков. В результате реализации программы наблюдались следующие изменения:

1. У большинства обследованных детей снизился уровень тревожности. Дети стали боле уверенными в себе, самостоятельно проявляли инициативу, перестали бояться самовыражаться и участвовать в упражнениях.

2. У большей части детей снизилась тенденция к агрессивному поведению. Подростки стали менее раздражительными, научились проявлять и выражать свои положительные эмоции и чувства, а также понимать эмоции других людей, научились сдерживать свою агрессивность.

. У большинства обследованных подростков уровень притязаний и самооценка стали адекватными. Дети перестали бояться неудач и неуспеха, стали реалистичнее оценивать свои возможности.

Итак, в результате коррекционно-развивающих мероприятий у подростков с легкой умственной отсталостью сгладились проявления отрицательных черт характера, и снизилась интенсивность негативных эмоциональных состояний, а также данным изменениям способствовали проведенные с родителями консультации.

Новизна исследования заключается в том, что мы впервые установили взаимосвязь между стилями семейного воспитания и негативными чертами характера умственно отсталого подростка.

Практическая значимость состоит в возможности использования разработанной коррекции негативных эмоциональных состояний и особенностей характера умственно отсталых подростков не только с этой категорией детей, но с детьми с нормой развития.

# БИБЛИОГРАФИЯ

1. Антонов А.А. Социология семьи. - М.: Изд-во «Просвещение», 2005. 385с.

2. Ануфриев А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. - М.: Издательство "Ось-89", 1997. - 224с.

. Бандура А., Уолтс Р. «Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений» - М: «Просвещение».1999. - 214с.

. Бгажнокова И.М. Об изучении, воспитании и обучении детей с тяжелыми формами физического и психического недоразвития // Коррекционная педагогика. - 2005. - №1 - 156с.

. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. - СПб.: Изд-во «Речь», 2004. - 440с.

. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга - М.: Изд-во «Ось-89», 1999. - 143с.

. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия. / Сост. И.В.Дубровина, А.М.Прихожан, В.В.Зацепин. - М.: Изд-во «Просвещение», 2005. - 516с.

. Волкова Е.Ф. Статистические методы экспериментальной психологии: Практическое руководство по курсу «Экспериментальная психология». - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2003. - 92с.

. Гребенников И.В. Школа и семья. - М.: «Просвещение», 1985 - 307с.

. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. - СПб.: «Питер», 2003. - 287с.

. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка: 3-е изд., испр. Серия: Психология ребенка. - СПб.: Изд-во «Союз», «Лениздат». 2000 - 224с.

. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. - Л.: Изд-во «Речь», 1988. 356с.

. Зейгарник Б.В. Патопсихология. - М.: Академия, 2005. - 208 с.

. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении дошкольников с отклонениями в развитии: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001. - 224с.

. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: «Просвещение», 1988. - 298с.

. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. - М.: «Просвещение», 1987. - 337с.

17. Корельская Н.Г. «Особенная» семья - «особенный» ребенок. Книга для родителей детей с отклонениями в развитии. - М. «Академия»: 2003. - 376с.

18. Коррекционная педагогика. / Под ред. Б.П. Пузановой. - М.: Академия, 1999. - 166с.

19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М.: «Просвещение»,1997. - 348с.

20. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- Спб.: «Речь», 2000. - 190с.

21. Маллер А.Р. Педагог и семья ребенка-инвалида (некоторые вопросы педагогической этики)// Дефектология 1995 №5 - 157с.

22. Маллер А.Р., Цикото Г.В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. - М.: «Просвещение», 2003. - 379с.

. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. - М.: «Просвещение», 2002. - 373с.

. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г.Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. - М.: «Просвещение»,2003. - 338с.

. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: «Просвещение», 2004. - 456с.

. Немов Р.С., Психология: учебник для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений. В 3-х кн. - 4-ое издание, - М., Гуманитар. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000г., Книга 3: Психодиагностика. Введение в научное исследование с элементами математической статистики, - 631с.

. Обухова Л.Ф.Детская (возрастная) психология. - М.: Российское педагогическое агенство, 1996-374с.

. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. - М.: «Просвещение», 1996. - 352с.

. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования.- М.: ТЦ Сфера при участии «Юрайт-М», 2001. - 448с.

. Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М.: ТЦ «Сфера», 2005. - 512с.

. Основы специальной педагогики и психологии. Под ред. Н.М. Трофимова. - СПб.: Питер, 2005. - 304 с.;

32. Петрова В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников.- М.: «Просвещение», 2002. - 160с.

33. Практическая психодиагностика: методики и тесты. /Ред- сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: Бахрах, 2006.- 672 с.;

. Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет./Под ред. И.В. Дубровиной- М.: «Просвещение», 1999-362с.

. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для шк-ых психологов. / Под общей редакцией И.В. Дубровиной - М.: «Академия», 1995. - 236с.

36. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования/ Е.И.Артомонова, Е.В.Екжанова и др.; под ред. Е.Г.Силяевой.-М.: «Академия», 2002. - 328с.

37. Психолого-педагогическая диагностика / Под ред. И.Ю.Левчеко, С.Д.Забрамной. - М.: «Академия», 2005.-320с.

38. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми./Под ред. И.В.Дубровиной - М.: «Просвещение»,1998. - 364с.

39. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной М.: «Академия», 1995. - 170с.

40. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. - М.: «Просвещение», 1979. - 298с.

41. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Организация и содержание деятельности психолога специального образования. - М.: «Аркти", 2005. - 336с.

. Семаго Н.Я., Семаго М.М, Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. - СПб.: «Речь»,2005. - 384с.

. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: «Речь», 2007. - 350с.

44. Ткачева В.В. К вопросу о создании системы психолого-педагогической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.// Дефектология 1999 - №3 - 160с.

45. Ульенкова У.В., Лебедева О.В.Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 176с.

. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах.- М.: «Просвещение»,1998.

. Хайди Кэдьюсон, Чарльз Шеффер «Практикум по игровой психотерапии» - М.: «Академия»,2000. - 345с.

48. Хрестоматия по этике и психологии семейной жизни. / Сост. И.В.Гребенников, Л.В.Ковинько. - М.: «Просвещение»,1986 - 342с.

49. Чижова С. Ю., Калинина О. В. «Детская агрессивность» - Спб.: «Речь», 2003 - 198с..

. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. - СПб.: «Речь», 2005. - 477с.

51. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: «Питер», 2002. - 656с.

## Приложение №1

Таблица №1

Уровень тревожности по методике «Выбери нужное лицо»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности в экспериментальной группе при первичной диагностике | Уровень тревожности в экспериментальной группе при вторичной диагностике | № | Уровень тревожности в контрольной группе при первичной диагностике | Уровень тревожности в контрольной группе при вторичной диагностике |
| 1 | 57% | 53% | 1 | 57% | 57% |
| 2 | 57% | 53% | 2 | 64% | 64% |
| 3 | 64% | 57% | 3 | 64% | 64% |
| 4 | 57% | 53% | 4 | 57% | 57% |
| 5 | 57% | 53% | 5 | 57% | 57% |
| 6 | 64% | 57% | 6 | 43% | 43% |
| 7 | 43% | 43% | 7 | 57% | 57% |
| 8 | 64% | 57% | 8 | 64% | 57% |
| 9 | 64% | 57% | 9 | 57% | 57% |
| 10 | 43% | 43% | 10 | 64% | 57% |
| Ср. | 57% | 53% | Ср. | 58% | 57% |

% - 20% - низкий уровень тревожности

% - 49% - средний уровень тревожности

% и больше - высокий уровень тревожности

Гистограмма №1



\* (p<0,05)

Таблица № 2. Уровень агрессивности по шкале «Агрессивность» методики «Тест Рука»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень агрессивности в экспериментальной группе при первичной диагностике | Уровень агрессивности в экспериментальной группе при вторичной диагностике | № | Уровень агрессивности в контрольной группе при первичной диагностике | Уровень агрессивности в контрольной группе при вторичной диагностике |
| 1 | 12,50% | 10% | 1 | 13,30% | 15,80% |
| 2 | 13,30% | 11,10% | 2 | 15,80% | 15,80% |
| 3 | 13,30% | 10% | 3 | 12,50% | 13,30% |
| 4 | 11,10% | 9,40% | 4 | 11,10% | 12,50% |
| 5 | 10% | 10% | 5 | 13,30% | 13,30% |
| 6 | 6,25% | 4,30% | 6 | 6,25% | 6,25% |
| 7 | 25% | 21% | 7 | 4,30% | 6,25% |
| 8 | 4,30% | 4,30% | 8 | 15,80% | 15,80% |
| 9 | 15,80% | 11,10% | 9 | 13,30% | 13,30% |
| 10 | 15,80% | 13,30% | 10 | 25% | 25% |
| Ср | 12,74% | 10% | Ср | 13,07% | 13,73% |

До 10 % - агрессивное поведение не выражено

От 10% до 15,8% - агрессивное поведение выражено

От 15,8% и выше - агрессивное поведение ярко выражено (выше нормы).

Гистограмма №2



\* (p<0,05)

Таблица №3. Уровень самооценки по методике «Лесенка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель самооценки в экспериментальной группе при первичной диагностике | Показатель самооценки в экспериментальной группе при вторичной диагностике | № | Показатель самооценки в контрольной группе при первичной диагностике | Показатель самооценки в контрольной группе при вторичной диагностике |
| 1 | 6 | 6 | 1 | 9 | 9 |
| 2 | 10 | 9 | 2 | 10 | 9 |
| 3 | 9 | 8 | 3 | 8 | 8 |
| 4 | 9 | 8 | 4 | 7 | 8 |
| 5 | 10 | 9 | 5 | 9 | 9 |
| 6 | 8 | 8 | 6 | 9 | 9 |
| 7 | 10 | 9 | 7 | 10 | 10 |
| 8 | 10 | 9 | 8 | 9 | 9 |
| 9 | 6 | 6 | 9 | 8 | 9 |
| 10 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 |
| Ср. | 8,4 | 7,8 | Ср. | 8,9 | 9 |

- 4 - низкий показатель самооценки

- 7 - средний показатель самооценки

- 10 - высокий показатель самооценки

Гистограмма №3



\* (p<0,05)

Таблица №4

Уровень притязаний по методике «Моторная проба Шварцландера»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень притязаний в экспериментальной группе при первичной диагностике | Уровень притязаний в экспериментальной группе при вторичной диагностике | № | Уровень притязаний в контрольной группе при первичной диагностике | Уровень притязаний в контрольной группе при вторичной диагностике |
| 1 | 0,33 | 1 | 1 | -0,67 | -0,67 |
| 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | -1 | -1,17 |
| 3 | -1 | -0,17 | 3 | -0,17 | -0,17 |
| 4 | -0,67 | 0,17 | 4 | -1,67 | -1,67 |
| 5 | -1,67 | -0,67 | 5 | 1 | 0,67 |
| 6 | -0,67 | 0,17 | 6 | 0,67 | 0,67 |
| 7 | -0,17 | 0,67 | 7 | 1,5 | 1,5 |
| 8 | 0,67 | 0,67 | 8 | -0,17 | -0,17 |
| 9 | -0,67 | 0,17 | 9 | -1 | -1 |
| 10 | -1 | -0,17 | 10 | -0,17 | -0,67 |
| Ср. | -0,335 | 0,334 | Ср. | -0,166 | -0,268 |

,5 и выше - нереалистично высокий УП (завышенный)

-4,49 - высокий УП (адекватный)

-2,99 - умеренный УП (адекватный)

,49-0,99-низкий УП (внутри нормальных границ)

,5 и ниже - нереалистично низкий УП (заниженный)

Гистограмма №4



\* (p<0,05)

Таблица №5. Результаты диагностики родителей по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В.Столина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель по шкале «Авторитарная гиперсоциализация», т-балл. | Показатель по шкале «Принятие-отвержение», т-балл. | Показатель по шкале «маленький неудачник», т-балл. |
|  | Первичная диагностика | Вторичная диагностика | Первичная диагностика | Вторичная диагностика | Первичная диагностика | Вторичная диагностика |
| Экспериментальная группа |
| 1 | 83,79 | 69,30 | 92,84 | 88,6 | 96,83 | 93,04 |
| 2 | 95,74 | 83,79 | 88,6 | 77,21 | 99,37 | 96,83 |
| 3 | 95,74 | 83,79 | 90,5 | 84,17 | 70,25 | 45,57 |
| 4 | 83,79 | 69,30 | 92,4 | 90,5 | 93,04 | 84,81 |
| 5 | 69,30 | 69,30 | 12,02 | 12,02 | 45,57 | 45,57 |
| 6 | 95,74 | 83,79 | 31,01 | 31,01 | 96,83 | 93,04 |
| 7 | 32,13 | 32,13 | 92,4 | 88,6 | 96,83 | 93,04 |
| 8 | 83,79 | 69,30 | 12,02 | 12,02 | 99,37 | 96,83 |
| 9 | 95,74 | 83,79 | 90,5 | 84,17 | 93,04 | 70,25 |
| 10 | 32,13 | 32,13 | 88,6 | 84,17 | 93,04 | 84,81 |
| Ср | 76,79 | 67,67 | 69,09 | 65,27 | 88,42 | 80,38 |
| Контрольная группа |
| 1 | 95,74 | 95,74 | 88,6 | 88,6 | 96,83 | 96,83 |
| 2 | 95,74 | 95,74 | 92,4 | 92,4 | 70,25 | 70,25 |
| 3 | 83,79 | 83,79 | 88,6 | 84,17 | 96,83 | 96,83 |
| 4 | 69,30 | 69,30 | 31,01 | 31,01 | 45,57 | 45,57 |
| 5 | 95,74 | 95,74 | 92,4 | 92,4 | 99,37 | 96,83 |
| 6 | 53,87 | 53,87 | 12,02 | 12,02 | 96,83 | 96,83 |
| 7 | 95,79 | 95,79 | 12,02 | 12,02 | 99,37 | 99,37 |
| 8 | 83,79 | 83,79 | 92,4 | 92,4 | 96,83 | 96,83 |
| 9 | 95,79 | 95,79 | 88,6 | 88,6 | 93,04 | 93,04 |
| 10 | 95,79 | 95,79 | 90,5 | 90,5 | 93,04 | 93,04 |
| Ср | 86,53 | 86,53 | 68,86 | 68,41 | 88,80 | 88,54 |

Гистограмма №5



p<0,05

Гистограмма №6

<0,05

Гистограмма №7



p<0,05

## Приложение №2

Таблица №1. Корреляция между уровнем тревожности по тесту «Выбери нужное лицо» у подростков с умственной отсталостью и показателем шкалы «Авторитарная гиперсоциализация» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности у подростков, % | Показатель по шкале «Авторитарная гиперсоциализация»,% |
| 1 | 57 | 83,79 |
| 2 | 57 | 95,74 |
| 3 | 64 | 95,74 |
| 4 | 57 | 83,79 |
| 5 | 57 | 69,30 |
| 6 | 64 | 95,74 |
| 7 | 43 | 32,13 |
| 8 | 64 | 83,79 |
| 9 | 64 | 95,74 |
| 10 | 43 | 32,13 |
| 11 | 57 | 95,74 |
| 12 | 64 | 95,74 |
| 13 | 64 | 83,79 |
| 14 | 57 | 69,30 |
| 15 | 15 | 95,74 |
| 16 | 43 | 53,87 |
| 17 | 57 | 95,79 |
| 18 | 64 | 83,79 |
| 19 | 57 | 95,79 |
| 20 | 64 | 95,79 |

r=0,6,<0,05

Таблица №2. Корреляция между уровнем агрессивности по шкале «Агрессивность» теста «Рука» у подростков с умственной отсталостью и показателями шкалы «Принятие-отвержение» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровень агрессивности, % | Показатель шкалы «Принятие-отвержение», % |
| 1 | 12,5 | 92,84 |
| 2 | 13,3 | 88,6 |
| 3 | 13,3 | 90,5 |
| 4 | 11,1 | 92,4 |
| 5 | 10 | 12,02 |
| 6 | 6,25 | 31,01 |
| 7 | 25 | 92,4 |
| 8 | 4,3 | 12,02 |
| 9 | 15,8 | 90,5 |
| 10 | 15,8 | 88,6 |
| 11 | 13,3 | 88,6 |
| 12 | 15,8 | 92,4 |
| 13 | 12,5 | 88,6 |
| 14 | 11,1 | 31,01 |
| 15 | 13,3 | 92,4 |
| 16 | 6,25 | 12,02 |
| 17 | 4,3 | 12,02 |
| 18 | 15,8 | 92,4 |
| 19 | 13,3 | 88,6 |
| 20 | 25 | 90,5 |

r=0,7<0,05

Таблица №3. Корреляция между уровнем притязаний по методике «Моторная проба Шварцландера» у подростков с умственной отсталостью и показателями шкалы «Маленький неудачник» теста-опросника родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина у родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Уровень притязаний, балл | Показатель шкалы «Маленький неудачник», % |
| 1 | 0,33 | 96,83 |
| 2 | 1,5 | 99,37 |
| 3 | -1 | 70,25 |
| 4 | -0,67 | 93,04 |
| 5 | -1,67 | 45,57 |
| 6 | -0,67 | 96,83 |
| 7 | -0,17 | 96,83 |
| 8 | 0,67 | 99,37 |
| 9 | -0,67 | 93,04 |
| 10 | -1 | 93,04 |
| 11 | -0,67 | 96,83 |
| 12 | -1 | 70,25 |
| 13 | -0,17 | 96,83 |
| 14 | -1,67 | 45,57 |
| 15 | 1 | 99,37 |
| 16 | 0,67 | 96,83 |
| 17 | 1,5 | 99,37 |
| 18 | -0,17 | 96,83 |
| 19 | -1 | 93,04 |
| 20 | -0,17 | 93,04 |

r=-0,9<0,05

Схема 1. Корреляционная связь между стилями семейного воспитания (по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В. Столина) и отрицательными чертами характера умственно отсталого подростка

## МН - шкала «Маленький неудачник» по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В.Столина

## ПО - шкала «Принятие-отвержение» по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я.Варга и В.В.Столина

## АГ - шкала «Авторитарная гиперсоциализация» по тесту-опроснику родительского отношения к детям А.Я. Варга и В.В. Столина

## УП - уровень притязаний подростка с умственной отсталостью

## Т - тревожность умственно отсталого подростка

## А - агрессивность подростка с умственной отсталостью

## Приложение №3

«Давайте жить дружно!»

(Программа коррекции негативных эмоциональных состояний и особенностей характера умственно отсталых подростков)

Занятие №1

Тема: «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство. Установление эмоционального контакта с ребенком.

Задачи:

) установление эмоционального контакта;

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

)развитие произвольного внимания.

Ход занятия

. Упражнение «Снежный ком»

Продолжительность: 5-10мин

Цель: развитие внимания, знакомство.

Инструкция: "Друзья, сейчас мы попробуем познакомиться со всеми вместе. Для этого нужно быть очень внимательными. Правила нашей игры такие: первый человек называет свое имя. Его сосед называет имя первого и свое. Сосед соседа называет имя первого, второго и свое. И так далее».

. Упражнение «Ветер дует»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация членов группы.

Инструкция: Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

. Беседа «Я и мои увлечения».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Знакомство с подростком.

В ходе Беседы подросток рассказывает о себе, о своих любимых занятиях, увлечениях, интересах, о своих не любимых занятиях. Можно попросить его рассказать о своей семье, о том, чего он хочет добиться в будущем.

.Упражнение «Прогноз погоды».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: научить подростка понимать свое эмоциональное состояние и адекватно на него реагировать.

Инструкция: Попробуй сейчас нарисовать рисунок, который будет соответствовать твоему настроению. Или просто напиши большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким образом, ты можешь показать, что у тебя сейчас «плохая погода» и тебя лучше не трогать. Пожалуйста, поощряйте использование «прогноза погоды» детьми, будет здорово, если это станет для них привычным. После следует провести анализ нарисованного рисунка.

. Упражнение «Самый внимательный».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие зрительного внимания, памяти

Инструкция: Подросток в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения предметов в комнате. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят предметы. В следующий раз можно поменять некоторые предметы местами, а подросток должен постараться заметить все изменения.

. .Упражнение «Маска, я тебя знаю?»

Продолжительность:25-30 мин.

Цель: Развитие групповой сплоченности, развитие внимания, анализа и синтеза.

Инструкция: Каждый из участников рисует на одном листе автопортрет, а на другом пишет не менее 5 фраз, которые по-разному характеризуют его образ жизни. Затем все листы с портретами складываются в одну стопку, а с характеристиками - в другую. Каждый из участников наугад берет листок из любой стопки и ищет соответствующий ему в другой, при этом желательно обосновать свой выбор.

.Упражнение «Счет»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие группой сплоченности, развитие внимания.

Инструкция: Задача игроков, не договариваясь между собой, считать вслух от одного до десяти. Если какое-либо число одновременно называют несколько участников, то счет начинается заново. Важно довести счет до совершенства.

. Ритуал прощания «Спасибки».

Продолжительность: 3-5 мин.

Инструкция: После окончания занятия предложить членам группы подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы. На которых пишется за что, можно сказать спасибо ребенку, взрослому и даже себе за это занятие.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №2

Тема: «Какими бывают другие люди»

Цель: Выявление качеств других людей. Выработка норм общения.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) развитие памяти, общей моторики;

) развитие саморегуляции;

) развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

Материалы: Картонная коробка или вместительная банка, бумага, карандаш.

Инструкция: Вспомни, какой хороший поступок ты совершил сегодня. Напиши его на листе бумаги и опусти в копилку. Так на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень". Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагополучном дне подросток смог найти что-то, что ему удалось. К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у него есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

. Игра «Молчалки-говорилки».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Научиться контролировать свое поведение. Развитие саморегуляция.

Инструкция: Сначала 2 минуты надо молчать, ничего не говорить и смотреть друг другу в глаза. Важно удерживать внимание без разговоров, удерживание дистанции. Следующие 2 минуты говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая. Затем необходимо обсудить, как себя чувствовал подросток в разных ситуациях, что ему больше понравилось и почему?

.Беседа «Каким должен быть мальчик, какой девочка».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Рассказать о качествах человека, какими они могут быть.

Спросить ребенка, какими качествами должен обладать мальчик? Почему именно такими? Какой должна быть девочка? Почему она должна быть такой? Знаешь ли ты реального человека, который обладает этими качествами?

. Упражнение «Толкалки».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп». Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

. Упражнение «Солнышко»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Поднятие настроения

Инструкция: Предложите ребенку представить, что он сейчас очень замерз и его необходимо согреть. Вы, в свою очередь возьмете на себя роль солнышка. Вместо лучиков можно взять в руки несколько цветных карандашей. И каждый раз, говоря ребенку, какой он хороший и за что его можно уважать, дарить ему этот лучик тепла. Затем спросить у ребенка, что он чувствовал, и смог ли он согреется.

. Упражнение «Что делать?» (10-15 мин.)

Цель: Развитие крупной моторики, воображения, внимания и памяти.

Инструкция: участники встают в круг и выбирают «хозяина», который раздает задание каждому: сено косить, воду носить, дрова рубить, печь топить и т.д. Каждый начинает выполнять свою работу, сопровождая движение соответствующими словами, например: «Дрова рублю…». Затем «хозяин» дает всем общую работу - яму копать. Все участники начинают изображать, будто они копают яму, и повторяют: «Яму копаю…». Сменив несколько общих работ, «хозяин» неожиданно показывает на одного из участников и спрашивает: «Что ты делаешь?». Тот должен назвать работу, которую он получил в начале игры. Кто ошибается или замедлит с ответом - выбывает из игры.

.Упражнение «Дотянись до звезд».

Продолжительность: 25-30 мин.

Цель: Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Они могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

Инструкция: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать секунд.

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательней сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно па ложи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда пни тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину. Групповая сплоченность может возрасти, если после игры каждый скажет о какой-нибудь из своих звезд и объяснит, что она для него значит.

. Упражнение «Ритмичные хлопки»

Продолжительность: 5-7 мин.

Цель: Развитие слухового восприятия и внимания

Инструкция: Ребенок должен попробовать воспроизвести ритм, заданный ведущим. Начинать нужно с простого ритма, постепенно усложняя его.

. Ритуал прощания «Пожелания».

Продолжительность: 3-5мин.

Закончить занятие можно, сказав друг другу пожелания на оставшийся день. Пожелания должны быть короткими, желательно в одно слово. Вы бросаете ребенку и говорите ему пожелания, затем ребенок вам отвечает и.т.д.

. Подведение итогов занятия (5-10мин).

Занятие №3

Тема: «Давай дружить!».

Цель: Научить выделить значимые качества в людях .

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия дружбы;

) развитие произвольного внимания;

) развитие способности к сопереживанию;

) развитие коммуникативных навыков;

) развитие саморегуляции.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение-разминка «Ловля моли»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: повышение настроение.

Инструкция: Ведущий указывает на одного из участников группы как «хозяина», который пригласил нас в гости. У него в доме развилось много моли. Он пригласил для того, чтобы мы все помогли ему избавиться от моли. Далее ведущий предлагает всем участникам «убить по 10 штук моли», и демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участникам, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов группы принять участие в этом действии.

. Беседа «Что такое дружба», «Мой друг».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: дать понятие дружба

Спросить ребенка, что такое дружба, есть ли у него друзья, кто его лучший друг, какими качествами он обладает. Спросить, знает ли он такие пословицы, как «старый друг лучше новых двух», « не имей сто рублей, а имей сто друзей». Таким образом сформировать у ребенка представления о дружбе, научить ценить дружбу.

. Упражнение "Пуговица"

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: развитие произвольности

Инструкция: Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После чего первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

. Упражнение «Чужими глазами»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Развитие коммуникативных навыков, пространственного мышления, умения давать инструкция и действовать по ней.

Инструкция: Одному из участников завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Проводить линии на рисунке имеет право только участник с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности.

. Упражнение «Дотронься до...»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: устранение эмоционального напряжения, повышение настроения

Инструкция: Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий.

Примечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

. Упражнение и «Солдат и тряпичная кукла»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: Научение расслабляться, снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Предложить каждому участнику представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть участник изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как он постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, члены группы должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем участник снова должен стать солдатом.

Примечание. Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что участник достаточно отдохнул.
8. Упражнение «Подойди поближе».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цели: научить доверять другим людям.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, образуя большой круг. Вы можете по двое выходить в середину круга и вставать на расстоянии примерно четырех метров друг от друга. Потом вам надо будет закрыть глаза и по очереди издавать какие-нибудь негромкие и не слишком протяжные звуки. Когда один из вас будет издавать звук, другому надо будет идти на этот звук до тех пор, пока он его слышит. Когда кто-то почувствует, что другой подошел к нему слишком близко, пусть он скажет "Стоп!". В этот момент оба открывают глаза. А все остальные смотрят, как участники подходят друг к другу и на каком расстоянии друг от друга они останавливаются. (Дайте возможность поиграть нескольким парам, а потом повторите игру через некоторое время, чтобы все дети могли испытать такого рода опыт.)

. Упражнение «Импульс»

Продолжительность (3-5 мин)

Цель: развитие групповой сплоченности, установление эмоционального контакта между членами группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу, держась за руки. Затем ведущий пускает импульс по кругу (чуть-чуть сжимая руку соседа). Таким образом, передается по кругу. Упражнение проводится в полной тишине. После нескольких попыток упражнение проводится на время. Задача участников - передать импульс как можно быстрее.

. Упражнение «Друзья, не похожие на меня».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цели: Научить ценить различия в людях, уважать других, не оценивая их.

Инструкция: Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого.

Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается, и почему он тебе дорог.

Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге.)

. Ритуал прощания «Нарисуй свое настроение»

Продолжительность: 5-10 мин.

Предложить ребенку в конце занятия нарисовать рисунок, который бы соответствовал его настроению (чувство, которое он сейчас испытывает). Но выполнять рисунок нужно гуашью, причем рисовать нужно пальцами, не используя кисточку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №4

Тема: «Какой я?».

Цель: Выявление в себе положительных и отрицательных сторон.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия характер;

) развитие произвольного внимания;

) развитие способности видеть свои достоинства и недостатки;

) повышение самооценки.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение-разминка «Стрельба»

Продолжительность: 5 - 10 мин.

Цель: Развитие быстроты реакции, внимания, позитивный настрой на дальнейшую работу.

Инструкция: Участники встают в круг. Внутри круга находится ведущий, который «стреляет» в участников (вытянув руки вперед и сложив их вместе, изображая, что он держит пистолет, произнося «дыщ»). Задача участников следить за выстрелами ведущего. Когда ведущий стреляет в одного из участников, то его соседи должны присесть, а участник, в которого выстрелили, остается неподвижным. Участник, который ошибается, выбывает. Когда остаются два участника, то между ними проводится «дуэль». Таким образом, выявляется победитель.

. Беседа «Каким должен быть хороший человек», «Мои достоинства и недостатки».

Цель: сформировать понятия характер, черты характера.

Спросить, что такое характер, какие черты характера существуют. Спросить, кто такой хороший человек, какими качествами он обладает. Спросить подростка, какие положительные черты есть у него, какие отрицательные, как отрицательные черты характера мешают ему в жизни, если мешают, какие достоинства и недостатки есть у его друзей. Объяснить подростку, что у каждого человека есть достоинства и недостатки, обсудив пословицу «В чужом глазу соринку видишь, а в своем и бревно не замечаешь.

. Упражнение «Равновесие».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: научить чувствовать других людей, сохранят равновесие в общении.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг, так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

Теперь встаньте на колени, снова дайте руки друг другу и отклонитесь назад. Что вам приходится делать, чтобы не упасть назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Найдите себе новых партнеров.

. Упражнение «Конкурс хвастунов»

Продолжительность: 10 - 15 мин.

Цель: Повышение самооценки и уверенности в себе у участников группы, повышение настроения.

Инструкция: Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас мы с вами будем хвастаться. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом». Ведущий на своем примере демонстрирует, как проводиться упражнение. Например, « я горжусь своим соседом справа, потому что… он хороший друг; у него красивые глаза; он хорошо рисует и т.д.»

. Упражнение «Маленький жук»

Продолжительность: (15-20 мин.)

Цель: Развитие внимания и пространственного мышления.

Материал: Поле, расчерченное на клетки в виде шахматной доски. На одной из клеток изображен жук.

Инструкция: Из всех участников группы выбирается один желающий. Его задача мысленно следить за передвижением жука по полю, внимательно слушая команды ведущего (две клеточки вверх, три влево, одна вниз и.т.п.) Затем ведущий неожиданно спрашивает участника место нахождения жука на поле. Если он верно отвечает, то упражнение продолжается, если ошибается - то остальным участникам предоставляется возможность его поправить.

. Упражнение «Волшебная рука»

Продолжительность:10-15 мин.

Цель: Научить видеть свои достоинства и недостатки.

Инструкция: На листе бумаги обвести свою руку. На пальчиках ребенок пишет свои хорошие, на его взгляд, качества, а на ладошке то, что ты хочешь изменить. Провести анализ данной игры.

.Упражнение «Строим цифры»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: научить подростков сотрудничать.

Инструкция: Играющие свободно двигаются по помещению. По команде ведущего: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 5 и т. д.)», дети выполняют задание.

Замечание: Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения.

. Игра «Драка».

Продолжительность:3-5 мин.

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Помогите подростку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы ) От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул подросток и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

.Упражнение «Счет»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие группой сплоченности, развитие внимания.

Инструкция: Задача игроков, не договариваясь между собой, считать вслух от одного до десяти. Если какое-либо число одновременно называют несколько участников, то счет начинается заново. Важно довести счет до совершенства.

. Ритуал прощания «Нарисуй свое чувство».

Продолжительность: 5-10 мин.

Предложить ребенку в конце занятия нарисовать рисунок, который бы отражал его чувство, которое он сейчас испытывает. Но выполнять рисунок нужно гуашью, причем рисовать нужно пальцами, не используя кисточку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №5

Тема: « Кто ты, уверенный человек?».

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Формирование уверенности в себе.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) разграничение понятий уверенности и самоуверенности;

) развитие саморегуляции;

) развитие произвольного внимания, памяти;

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Игра «Замри».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Научиться контролировать свое поведение. Развитие саморегуляция

Инструкция: Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

. Беседа «Каким должен быть уверенный человек» и «Чем уверенность отличается от самоуверенности».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Дать и сформировать понятия уверенность, уверенное поведение

Спросить ребенка, каким должен быть уверенный человек? Узнать его представления об уверенности. Рассказать ребенку, что такое уверенность, кто такой уверенный человек. Поговорить о том, что такое самоуверенность, чем отличается уверенность от самоуверенности.

.Игра «Спокойствие, только спокойствие».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Научить подростка сохранять спокойствие в самых разных ситуациях при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

Инструкция: Попросите члена группы вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Пусть подросток начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: "Ехал грека через реку". А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: "Видит грека: в реке рак". Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть участника в плечо. В общем, так вы будете "издеваться над маленьким" до последней строчки стихотворения.

. Упражнение «Посылай и воспринимай уверенность».

Продолжительность: 25-30 мин.

Цели: Развитие способности к сопереживанию, уверенности в себе и своих силах.

Инструкция: Сядьте все вокруг. Есть ли среди вас кто-нибудь, кому прямо сейчас пригодилось бы немного дополнительной уверенности или веры в себя? Встаньте в середину круга Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что над тобой - чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается к тебе... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света тебе становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с твоим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы все сейчас вам пошлем. (Назовите имена стоящих в середине круга детей.) Пусть солнце спускается сверху к твоей голове... И пусть оно наполняет тебя своим теплом и уверенностью... Вот ты уже ощущаешь это тепло, эту уверенность каждой клеточкой своего мозга...

Теперь пусть солнышко опустится на твое лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощути, как уверенность струится по всему твоему телу и делает тебя сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполняет и твои бедра, ноги, колени, ступни... Почувствуй, как все твое тело наполняется уверенностью, и ты ощущаешь себя все более и более сильным...Теперь сосредоточь свое внимание на тех, кто стоит в круге (назовите имена). Поделись наполняющей тебя уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошли ее ребятам. (10 секунд.)

Те, кто стоят в круге (назвать по именам), принимайте направленные вам чувства. Чтобы легче воспринимать нежность и заботу группы, раскройтесь внутренне навстречу этим чувствам. Ощутите, как внутри вас самих возникает все больше и больше уверенности, веры в собственные силы... (10 секунд.)

Удерживай, пожалуйста, в себе наполняющие тебя ощущения. Сохрани их в памяти до того времени, когда тебе понадобится уверенность - для самого себя или чтобы поделиться с другими.

Теперь медленно возвращай свое внимание назад в класс. Потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открой глаза и вернись к нам совершенно бодрым и свежим.

Примечание: Обратите внимание участников на то, что нет необходимости сразу понимать такого рода опыт. Нередко понимание приходит позднее.

. Упражнение «Импульс»

Продолжительность (3-5 мин)

Цель: развитие групповой сплоченности, установление эмоционального контакта между членами группы.

Инструкция: Участники сидят в кругу, держась за руки. Затем ведущий пускает импульс по кругу (чуть-чуть сжимая руку соседа). Таким образом, передается по кругу. Упражнение проводится в полной тишине. После нескольких попыток упражнение проводится на время. Задача участников - передать импульс как можно быстрее.

. Упражнение «Броуновское движение».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: развитие умения распределять внимание

Инструкция: Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

.Упражнение «Правда, ложь» (15-20 мин.)

Цель: Развитие групповой сплоченности.

Инструкция: Каждый участник должен представиться, а затем привести три факта, два из которых - правда и один - ложь. Остальные участники должны отличить одно от другого. Начинает ведущий, демонстрируя на своем примере, как отличить правду от вымысла.

Замечание: В качестве достоверных фактов можно привести истории из жизни, биографические сведения, увлечения и т.д. Ложная информация должна быт или подчеркнуто приукрашенной или вообще выглядеть полной выдумкой.

После выполнения проводится небольшой анализ по следующим вопросам:

. Ритуал прощания «Подарок».

Продолжительность: 5-10 мин.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить участников за их успехи. И предложить каждому подарить друг другу подарок, но необыкновенный. Сначала подросток должен придумать и изобразить, что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый или другой участник дарит подарок подростку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №6

Тема: «Самый умный».

Цель: Развитие познавательной деятельности.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия умного человека;

) развитие произвольного внимания;

) развитие учебной мотивации;

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Игра «Четыре стихии».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: Развитие внимание, связанного координацией слухового и двигательного анализаторов.

Инструкция: Дети сидят на стульях, по команде ведущего дети выполняют определенное движение руками (Например, вода - волнообразные движения руками, воздух - махать обеими руками в разные стороны неупорядоченно и.т.д.)

. Беседа «Кто такой умный человек».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Формирование понятия ум, развитие учебной мотивации. Спросить ребенка, кто такой умный человек, считает ли он себя умным, почему он так думает. Объяснить ребенку важность того, чему его учат в школе, дома, объяснить важность обучения в школе.

. Игра «Король школы».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: Развитие учебной мотивации

Инструкция: Представь себе, что ты - король школы, а школа твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в твоем королевстве? Подумай и напиши список твоих правил. Какие из твоих правил кажутся тебе особенно важным? А с каким из сейчас существующих правил ты не согласен? Что бы ты изменил в первую очередь?

. Упражнение «Ищи безостановочно»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: увеличение объема внимания и кратковременной памяти.

В течение 10-15 с. увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.). По сигналу учителя один участник начинает перечисление, другие его дополняют.

. Упражнение «Рот на замок».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: Снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Пусть подросток сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подожмет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для подростка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

. Игра «Послание миру».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие способности выражать свои просьбы

Инструкция: Возможность обратиться к миру с важным посланием или просьбой может быть очень привлекательной для детей. Тему ребенок выбирает сам или предложить ему несколько вариантов, например: Как сберечь воду? Как уменьшить число одиноких людей на Земле? Как сделать всех людей счастливыми?

. Упражнение «Найди отличие»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Инструкция: Подросток рисует любую несложную картинку ( котик, домик и др.) и передает ее Ведущему, а сам отворачивается. Ведущий дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Участник должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем ведущий и подросток могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Ведущий дорисовывает несколько деталей. Участники, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

. Упражнение «Поиск аналогов».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: научить выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

Называются какой-либо предмет или явление, например, «вертолет». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка» (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор» (важные детали вращаются) и др. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

. Игра «Цветок».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: Развитие у ребенка чувства самоценности

С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что бы вы хотели от него? Я хочу пригласить тебя в путешествие в страну фантазий, во время которого я покажу тебе, как можно вызывать у себя приятные ощущения! А теперь представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы, которого тебе нравятся… Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны… Представь теперь, что ты - один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и ты бы потянулся навстречу теплому солнечному свету… А теперь представь, что этот бутон постепенно раскрывается. Постарайся представить аромат этого цветка… Рассмотри цвет его лепестков? Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это чувство, и помести его в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения. А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись бодрым и отдохнувшим.

. Ритуал прощания «Пожелания»

Продолжительность: 3-5 мин.

Закончить занятие можно сказать друг другу пожелания на оставшийся день. Пожелания должны быть короткими, желательно в одно слово. Вы бросаете ребенку и говорите ему пожелания, затем ребенок вам отвечает и.т.д.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №7

Тема: «Как сохранить спокойствие».

Цель: Научить ребенка приемлемым способам выражения гнева, безопасным во внешнем плане.

Задачи:

) дать понятие агрессивность и как ей управлять;

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) устранение состояния гнева и раздражения.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение “Кричалки-шепталки-молчалки”

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Инструкция: Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий.

Это - сигналы. Когда ведущий поднимает красную ладонь - “кричалку” можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь - “шепталка” - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал “молчалка” синяя ладонь - участники должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует “молчанками”.

. Беседа «Что такое агрессивность и как ей управлять».

Продолжительность: 10-15 минут.

Цель: Дать определение агрессивность и гнев, рассказать о способах управления гневом.

В ходе беседы спросить у подростка, как часто он злится, что он при этом делает. Что он чувствует, когда другие люди поступают также. Как можно бороться с гневом. Хочет ли он этому научиться.

. Упражнение «Рисование собственного гнева».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: конструктивный выход агрессии

Попросите участников подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с их стороны.

Попросите подростка отметить, в каких частях тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это с ним

Когда подросток будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка?»

Часто чувство гнева ассоциируется у детей с огненной лавой, разбушевавшемся вулканом, черным ураганом, драконом, разъяренным тигром, пантерой или конкретным обидчиком, который вызвал столь сильные негативные чувства.

Важно обсудить с подростком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

что изображено на рисунке;

что он чувствовал, когда рисовал свой гнев;

может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);

изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал рисунок.

Далее спросите подростка, что ему хочется сделать с этим рисунком.

Некоторые дети мнут рисунок, некоторые рвут и выбрасывают, кто-то бьет по нему, но большинство же отмечают, что их «рисунок уже стал другим» (как правило, меняется цвет, размер рисунка, а иногда само содержание в позитивную сторону. В этом случае стоит попросить ребенка изобразить измененный вариант):

что он чувствует, когда рисует новый вариант;

попросить поговорить от лица нового рисунка;

каким стало его состояние теперь.

Часто дети в ходе рисования начинают высказывать все, что они думают по поводу все ситуации и своего обидчика. Не нужно мешать им, поскольку чем полнее они выскажутся, тем более это будет способствовать изменению образа в позитивную сторону, а следовательно, позитивному их эмоциональному состоянию в целом.

. Упражнение «Серебряное копытце».

Продолжительность:

Цель: снятие излишнего мышечного напряжения, возникновение доверия к окружающим, сплочение группы.

Инструкция: Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке - серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимы! с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

. Упражнение «Щит и меч»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: развитие общей моторики, быстроты реакции.

Инструкция: Щит способность уклоняться от угрозы, как боксер уклоняется от удара. Меч - это ловкость и сила рук и ног, умения и навыки самозащиты. Я хочу, чтобы ты не был беспомощным перед злым человеком, я хочу, чтобы ты имел такой щит и меч. Для этого нет другого пути, кроме как путь упорных тренировок. Сейчас мы будем бросать мяч друг в друга. Тот, кто бросает, должен попасть (меч); тот, в кого бросают, должен уклониться (щит). Будет больно, если мяч попадет в цель, но эту боль надо терпеть. Кто не способен терпеть боль, тот слаб. Но еще лучше - уклониться от мяча, а с этим от боли. Задание - тренироваться дома.

. Игра «Разожми кулак»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: научение ребенка способам разрешения конфликтной ситуации без применения физической силы.

Инструкция: Психолог просит ребенка разжать ему кулак. Ребенок пытается разжать кулак силой, после чего психолог просит разжать кулак другим способом.

Если ребенок не знает других способов, то они меняются местами. И уже ребенку нужно разжать кулак. Тогда психолог просто начинает уговаривать ребенка разжать кулак.

После идет обсуждение игры.

. . Ритуал прощания «Спасибки».

Продолжительность: 3-5 мин.

Инструкция: После окончания занятия предложить членам группы подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы. На которых пишется за что, можно сказать спасибо ребенку, взрослому и даже себе за это занятие.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №8

Тема: «Поговорим о чувствах».

Цель: Формирование способности выражать свои эмоции и чувства, способности понимать эмоции и чувства других людей. Формирование способности к сопереживанию

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия эмоции, чувства;

) развитие звукопроизношения, памяти;

) развитие способности справляться с чувством неуверенности, волнения;

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Игра «Бумажные мячики».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Сбросить беспокойство, напряжение или расстройство

Материал: Необходимы старые газеты, а также клейкая лена, которой можно будет обозначить линию.

Инструкция: Игра заключается в том, что из газеты делаются плотные мячики, которые необходимо докинуть до определенной отметки, которая постепенно отодвигается дальше.

.Беседа «Какие существуют эмоции и чувства? ».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: дать понятия эмоции и чувства, научить выражать свои чувства.

Спросить, какие эмоции и чувства ребенок знает. Что ты делаешь, когда у тебя плохое настроение? Почему оно появляется? Что ты делаешь, когда у тебя хорошее настроение? Попросить ребенка узнать эмоции людей, изображенных на картинках.

.Игра «Скороговорки».

Цель: Развитие четкости звукопроизношения и развитие памяти.

Инструкция: Попросите ребенка повторить скороговорку как можно быстрее и без ошибок. Например: У пеньков опять пять опят. Около кола колокола колоколят. От топота копыт пыль по полю летит. У Кондрата куртка коротковата и т.д.

Упражнение «Договорим, о чувствах».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цели: Научить говорить о чувствах.

Инструкция: Разделитесь на пары. Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, вы можете назвать за одну минуту. Каждый раз, когда один из вас будет называть какое-то чувство, о котором ранее не шла речь, второй должен будет громко считать. Это выглядит примерно так: один из партнеров говорит: "Любовь", другой считает: "Один", затем вновь первый говорит: Гнев", а второй считает: "Два", и т.д. Через минуту спросите, какая пара назвала больше всех чувств...Теперь скажите мне, какие чувства испытывал каждый из вас, когда мы писали последний диктант... (30 секунд.)А теперь скажите, пожалуйста, какие чувства вы испытывали вчера, когда ваши мама или папа вернулись домой после работы... (30 секунд.)И, наконец, скажите, какие чувства вы испытывали, когда последний раз что-то сломали... (30 секунд.)Дайте еще пару заданий подобного рода, соответствующих уровню развития детей. Если во время ответов Вы заметите у кого-то из отвечающих скованность и смущение, не настаивайте, давайте слово другим. В конце концов, своими чувствами люди делятся обычно только с близкими и друзьями.

. Упражнение «Ушки на макушки».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие внимания, фонематического слуха.

Инструкция: Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для ребенка неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

. Упражнение «Угадай, кто ты?» (15-20 мин.)

Цель: Развитие логического и ассоциативного мышления, памяти, скорости мышления.

Материалы: Таблички с написанными на них героями сказок, мультфильмов, известными людьми, предметами и др.

Инструкция: Участникам прикрепляются таблички с надписями. Цель каждого участника - угадать, что написано у него на спине, с помощью задаваемых им вопросов другим участникам. Формулировка вопросов должна предполагать ответы «да» или «нет».

. Упражнение «Изобрази эмоцию»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: научить выражать свои эмоции и чувства.

Инструкция: Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Ребенку даются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Он пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Психолог должен угадать, какую эмоцию пытался изобразить ребенок.

. Сказка «Маленькая волна».

Цель: Научить ребенка справляться с чувством собственной неуверенности на примере героя данной сказки.

Сказка «Маленькая волна».

Цель: Научить ребенка справляться с чувством собственной неуверенности на примере героя данной сказки.

Каковы причины неуверенности? Давайте попробуем «услышать и «увидеть» причины неуверенности через сказку про «Маленькую Волну».

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая с аккуратным белым гребешком, который так шел ей. Были у нее родители - Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко от берега, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья - волны, взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросались ей друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала, даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ей довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно, ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ей перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи - например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды ее тетя послала ее нести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для маленькой волны. К тому же приближалось ее любимое время - время заката. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но, поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, она понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали ей перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец, ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Она становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Саму ее было не узнать - она стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке. Она поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдержать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что она, забыв про все запреты, побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. После вчерашнего она знала, что иногда стоит сделать то, что хочется

. Ритуал прощания «Подарок».

Продолжительность: 5-10 мин.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить участников за их успехи. И предложить каждому подарить друг другу подарок, но необыкновенный. Сначала подросток должен придумать и изобразить, что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый или другой участник дарит подарок подростку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №9

Тема: «Держи нос по ветру!».

Цель: Формирование уверенности в себе, способности адекватно реагировать на неудачи.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия удача, неудача, целеустремленный человек;

) развитие воображения;

) развитие способности справляться с чувством неуверенности;

) развитие способности выражать эмоции и чувства.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение-разминка «Запрещенное число».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Инструкция: Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда участники ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши.

. Беседа «Как стать целеустремленным человеком? Как относится к удачам и неудачам». Как справляться с плохим настроением».

Цель: сформировать понятия удача, неудача, целеустремленность.

Спросить подростка, что такое удача, что он чувствует, когда у него что-то получается. Узнать у ребенка, что, по его мнению, неудача, как он себя ведет и что он чувствует, когда ему что-то не удалось сделать. Объяснить ему, что у каждого человека что-нибудь не получается, что нет людей, которым все всегда удается. Объяснить подростку, что нельзя сдаваться, если у него что-то не получилось с первого раза, нужно стараться довести дело до конца. Привести пример из жизни каких-нибудь великих личностей, например Ломоносов.

. Упражнение «Любовь и ярость»

Продолжительность: 20-25.

Цели: научить контролировать собственные эмоции.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.

Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоем теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал. Вопросы наблюдателю: Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?. Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: Где в своем теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство? (2 минуты.)

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в твоем теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своем теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)

Пусть затем дети поменяются ролями в парах, инструкция повторяется.

. Упражнение «Бумажный баскетбол»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: постановка и достижение цели

Материалы: листы газеты и ведро-«корзина»

Инструкция: Сначала участникам дается задание изготовить как можно больше бумажных мячиков. Первому участнику нужно забросить как можно больше «мячей» в «корзину» за 1 минуту. Затем второму участнику ставится задача забросить в «корзину» бумажных комков больше, чем первый школьник (например, 21). Следующему участнику нужно забросить еще больше «мячиков». Затем обсудить, что сложнее: забросить как можно больше комков или забросить больше конкретного числа «мячей», т.е. выполнить уже четко поставленную цель

.Игра «Волшебные кляксы».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие воображения

До начала игры изготовляют несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного краски, и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начать игру. Играющие по очереди, какие предметные изображения они видят в кляксе или отдельных её частей.

. Упражнение «Стряхни».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: Формирование способности преодолевать неудачи, снятие отрицательных эмоциональных переживаний.

Инструкция: Ведущий объясняет участникам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Наверняка вы видели, как отряхивается промокшая собака. Он трясет спиной головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно тоже самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь, все бодрее и выносливее, будто заново родились.

. Упражнение «Лишний стул»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Развитие скорости реакции

Место проведения: любое пространство, где можно поставить стулья в круг и перемещаться вокруг них.

Инструкция: «Сейчас мы будем бегать вокруг стульев, но их на один меньше, чем нас. По мой команде вы начинаете бегать вокруг стульев. Когда я хлопну в ладоши, каждый из вас должен сесть на стул. Тот, кому не хватило стула, выбывает из игры.

.Игра «Выше - ниже».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Преодоление неуверенности в себе.

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда - хуже. Но есть третий способ общаться - чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это. Представьте себе, что ты как будто лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые. Как ты при это ходишь, как держишь себя? Покажи нам… А как ты чувствуешь себя при этом? А теперь замри на мгновенье. Представь, что ты хуже всех остальных. И начти снова ходить. Как ты держишь себя, когда думаешь, о том, что хуже других? Покажи нам это? Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи это…

. Ритуал прощания «Нарисуй свое настроение»

Продолжительность: 5-10 мин.

Предложить ребенку в конце занятия нарисовать рисунок, который бы соответствовал его настроению (чувство, которое он сейчас испытывает). Но выполнять рисунок нужно гуашью, причем рисовать нужно пальцами, не используя кисточку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №10

Тема: «Будь смелей».

Цель: Снятие тревожности и формирование уверенности в себе.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) сформировать понятия смелого человека;

) развитие произвольного внимания;

) развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение «Зеваки»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Инструкция: Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

. Вводная Беседа «Кто такой смелый человек? Как стать смелее».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: дать понятия смелость, ее проявления.

Инструкция: Спросить ребенка, кто такой смелый человек, какой он. Объяснить разницу между смелым человеком и сильным. Обсудить пословицу «сила есть - ума не надо», объяснить, что силой не добьешься желаемого в жизни. Привести примеры подвигов смелых, храбрых людей, например, примеры из художественных произведений, примеры подвигов героев войн.

.Упраржнение «Портрет смелого человека».

Продолжительность: 25-30 мин.

Цель: Помочь ребенку сформировать правильное представление о смелом человеке и снятие личностной тревожности.

Инструкция: Попросите подростка представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Дальше спросите, бывают ли у этого подростка тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою, победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: "А у него есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если смельчак - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?" и т. п.

То есть ваша задача в данной игре - максимально "очеловечить" образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить подростку неожиданный для него вопрос: "А чем ты схож с этим смелым человеком?" В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами.

. Упражнение «Узелки»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: формирование навыка выработки стратегии, снятие физического напряжения.

Инструкция: Участники произвольным образом берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками двух людей. Задача участников - не расцепляя рук, распутать «узел» и образовать круг.

.Игра «Волшебная подушка».

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

следующее: Я принесла тебе сегодня волшебную подушку. Ты можешь на неё сесть и рассказать мне о каком-нибудь своем желании, может быть, самом важном. Возможно, оно будут связано с кем-то из ребят, или со мной!

. Упражнение «Корабль среди скал»

Продолжительность:

Цель: развитие коммуникативных навыков, доверия к партнеру.

Материалы: Повязка на глаза.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. Сейчас я объясню вам, как играть в эту игру, и что каждый из вас должен будет делать. Все, кто образует круг, будут берегом. Они должны взять друг друга за руки. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, поскольку в нем есть несколько скалистых утесов. Эти "утесы" чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой - капитаном корабля. "Кораблю" мы завяжем глаза, и капитан будет управлять им с помощью одних только слов. При этом он должен будет так управлять кораблем, чтобы тот не налетел ни на один утес. Любой из вас может сейчас сказать: "Я хочу быть кораблем" и встать на любое место внутри круга, которое становится гаванью. В этой точке начинается путешествие. Тот, кто стал кораблем, должен попросить кого-нибудь из вас стать капитаном, который будет управлять кораблем в его пути через море между скалами. После этого мы завяжем "кораблю" глаза.

Нам осталось еще выяснить, к какой гавани отправится корабль в путешествие. Любой из ребят, образующих "берег", может сейчас сказать: "Пусть корабль плывет ко мне". Теперь мы знаем почти все, что нужно, чтобы начать игру. Нам не хватает только скал. Сейчас еще четверо из вас могут сказать: "Мы хотим быть скалами". Эти ребята выходят в круг вместе со своими стульями и, устраивают на предполагаемом маршруте следования корабля такие скалы, через которые кораблю будет достаточно сложно добраться до гавани.

Помогите "скалам" создать в меру сложные препятствия - такие, чтобы затруднить выполнение задания для "корабля" и "капитана", но не сделать его невыполнимым. Вы можете, конечно, регулировать количество "утесов" в зависимости от уровня развития и возраста детей. Иногда имеет смысл дать возможность "кораблю" и "капитану" сообща определить, сколько "скал" они хотели бы преодолеть. Такая возможность управлять игрой - отличный способ мотивации для детей.

"Скалы" остаются сидеть на своих стульях внутри круга, а потом расскажут нам, задел ли их "корабль". Капитан же должен вести "корабль" очень осторожно, говоря ему, куда плыть. Он может давать, например, такие команды: "Сделай два маленьких шага вперед", "Сделай еще один шаг вперед", "Стоп!", "Повернись направо... Еще немного", "Сделай один шаг вперед", "Стоп!", "Сделай один шаг влево" и т.д.

Когда "корабль" подойдет к конечной точке своего маршрута, "гавань" должна сказать "кораблю": "Ты достиг цели", и радостно заключить "корабль" в объятия».

. Ритуал прощания «Подарок».

Продолжительность: 5-10 мин.

Инструкция: В конце занятия, обязательно необходимо похвалить участников за их успехи. И предложить каждому подарить друг другу подарок, но необыкновенный. Сначала подросток должен придумать и изобразить что же он хотел подарить при помощи мимики и жестов, то есть без слов, а взрослый должен угадать. Затем наоборот взрослый или другой участник дарит подарок подростку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №11

Тема: «Как лучше общаться?».

Цель: Отработка навыков общения в затруднительных и конфликтных ситуациях.

Задачи:

) введение понятия общение;

) устранение мышечного и эмоционального напряжения;

) развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение «Гвалт».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: развитие концентрации внимания.

Инструкция: Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

. Беседа «Что такое общение?», «Как нужно себя вести в конфликтной ситуации».

Цель: сформировать понятие общение, конфликт, рассказать о способах решения конфликтных ситуаций.

Спросить у ребенка, как понимает, что такое общение. Скорректировать его понимание данного слова. Поинтересоваться, любит ли он общаться, часто ли он ссорится, ругается с другими людьми. Как он решает конфликты, или он уходит от их решения.

. Упражнение «Будь дружелюбным»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цели: Научить выражать свое хорошее отношение к другим людям.

Инструкция: Знаете ли вы какого-нибудь человека - вашего сверстника или взрослого - который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие, и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всем своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь, что тебе надо принять участие в постановке театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеется, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идешь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которой тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

Теперь представь себе, что режиссер показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссер. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдешь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех участников.)

Хороший актер испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак...

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: "Я дружелюбен с головы до пят".

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать все то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты тепло попрощался с режиссером. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зрительном зале и пообещай им, что еще покажешь своего Дружелюбного...

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе. (Если хотите, Вы можете попросить детей придумать сцену из воображаемой пьесы, где Дружелюбный должен будет показать, что носит это имя по праву.)

.Упражнение «Уговори».

Продолжительность: 25-30 мин.

Цель: научить ребенка навыкам общения в проблемной ситуации, научить ребенка искать компромисс.

Инструкция: Представь, что ты зашел в автобус и хочешь сесть на сидение. Но единственное кресло, на котором не сидят, занято сумкой пассажира. Ты просишь убрать сумку, на что тебе отвечают грубо и не убирают сумку.

Ты должен найти компромисс, уговорить человека убрать сумку, не прибегая к угрозам и грубым словам.

.Упражнение «Угадай, кто ты?»

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: Развитие логического и ассоциативного мышления, памяти, скорости мышления.

Материалы: Таблички с написанными на них героями сказок, мультфильмов, известными людьми, предметами и др.

Инструкция: Участникам прикрепляются таблички с надписями. Цель каждого участника - угадать, что написано у него на спине, с помощью задаваемых им вопросов другим участникам. Формулировка вопросов должна предполагать ответы «да» или «нет».

. Упражнение «Наперсток»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Снятие эмоционального напряжения Развития наблюдательности и сосредоточенности.

Инструкция: Я спрятала в комнате наперсток, который вам (участникам занятия) необходимо найти. Вы можете повсюду ходить и заглядывать во все углы. Нет необходимости искать его на ощупь, открывая шкафы и парты. Наперсток должен находиться на видном, но не сразу бросавшемся в глаза, месте.

. Ритуал прощания «Спасибки».

Продолжительность: 3-5 мин.

Инструкция: После окончания занятия предложить ребенку подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы. На которых пишется за что, можно сказать спасибо ребенку, взрослому и даже себе за это занятие.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №12

Тема: «Управляй своими эмоциями».

Цель: Сформировать навыки контроля и управления собственным гневом.

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) на умение справиться со своим гневом;

) научить детей некоторым приемам саморегуляции.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение «Заметь все».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: увеличение объема внимания и кратковременной памяти.

Инструкция: Раскладывают в ряд 7 - 10 предметов (можно выставлять картинки с изображениями предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 с, снова закрыть их и предложить ребятам перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

Приоткрыв снова эти же предметы, секунд на 8-10, спросить у группы, в какой последовательности они лежали.

Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 сек. Предложить детям определить, какие предметы переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, один на другом с тем, чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т.п.).

. Беседа «Может ли человек управлять своими эмоциями?».

Цель: научить подростков научить управлять своими эмоциями.

Психолог: «Часто ли ты нервничаешь, ругаешься с другими людьми? Что они при этом, по-твоему, чувствуют? А что ты чувствуешь, когда на тебя кто-то ругается? Как ты думаешь, нужно ли уметь управлять своими эмоциями? и т.д.»

. Упражнение «Драка»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Инструкция: Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохни, крепко-накрепко сожми челюсти. Пальцы рук зафиксируй в кулаках, до боли вдави пальцы в ладони. Затаи дыхание на несколько секунд. Задумайся, а может, не стоит драться? Выдохни и расслабься. Ура! Неприятности позади!

. Упражнение «Я помогаю другим».

Цели: Научить помогать другим людям.

Материалы: Бумага и цветные карандаши каждому ребенку.

Инструкция: Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогали? Быть может, вы помогли своей маме накрывать на стол? Или помогали отцу помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Ты садишься в траву. Дотронься до нее руками и почувствуй ее приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Легкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твое лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твое тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один явно очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо, оттого что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему плечо... Смотри, мальчик перестает плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо, оттого что малышу стало лучше... Что еще ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: "Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне".

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своем воображении.

. Упражнение «Запачкаться с удовольствием».

Продолжительность: 15-20 мин.

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Рисование руками, локтем, пальцами ног, носом, а можно разрисовать лицо и руки, затем дать краске высохнуть и почувствовать и потрогать как оно теперь, когда замазано? Вопросы для обсуждения: Было ли тебе приятно? До какой поры было приятно? Хочется ли тебе всегда ходить запачканным и другие.

. Упражнение «Ассоциации» (15-20 мин.)

Цель: Развитие ассоциативного и логического мышления, формирование у участников группы образа «Я - зеркальное».

Инструкция: Упражнение проводится в круге. Выбирается участник, о котором будет идти речь, а также заранее выбирается другой участник, который будет отгадывать загаданного участника (он на время покидает помещение). Отгадывающий задает вопросы участникам, например, кем (или каким) окажется этот человек, если он вдруг станет: деревом, цветком, мебелью, временем года и т.д. Если участник справился с задачей (угадал о ком идет речь), то тот, кого он угадал, идет «водить».

. Ритуал прощания «Пожелания».

Продолжительность: 3-5мин.

Закончить занятие можно, сказав друг другу пожелания на оставшийся день. Пожелания должны быть короткими, желательно в одно слово. Вы бросаете ребенку и говорите ему пожелания, затем ребенок вам отвечает и.т.д.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №13

Тема: «Каковы мои родители».

Цель: Научить ребенка адекватно воспринимать своих родителей.

Задачи:

) научить видеть в родителях положительные и отрицательные черты.

) снятие тревожных и агрессивных состояний

) устранение мышечного и эмоционального напряжения.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение «Передай мяч»

Продолжительность: 3-5 мин.

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Инструкция: Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

. Беседа «Какими должны быть родители», «Какие у меня родители?».

Цель: выяснить представления подростка о своих родителях, об идеальном родителе.

Психолог: Как ты думаешь, какими должны быть родители? А у тебя какие родители? Как ты думаешь, идеальные родители существуют? А идеальные люди? Ты любишь своих родителей? Всегда ли вы понимаете друг друга? А как бы ты поступал на месте родителей? и т.д.

. Упражнение Дружелюбные требования.

Продолжительность: 25-30 мин.

Цели: научиться требовать у своих сверстников или у взрослых, формулировать эти требования вежливо.

Материалы: По одному экземпляру "Листа участника" каждому подростку.

Лист участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

)Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...

) Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними...

) Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...

) Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...

) Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...

) Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...

) Твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...

) Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...

) Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...

) Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

Инструкция: Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Я, например, хочу, чтобы вы меня слушали, или чтобы вы достали тетради. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом...

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: "Я хочу... Мне нужно... " Разумеется, мы не всегда слышим в ответ "да", и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, и продавщица не полностью дает вам сдачу. Что вы ей скажете? (Обсудите с детьми различные эффективные и неэффективные варианты реплик в данном случае.)

Теперь возьмите листы, которые я для вас приготовила. Объединитесь по трое и сядьте вместе со своими партнерами. Просмотрите один за другим все примеры. Каждый из вас должен будет сказать, как он сформулирует свое требование в описанной ситуации. А двое других будут внимательно его слушать и потом скажут, что они об этом думают... (20 минут.)

Анализ упражнения:

Чему полезному для себя ты научился?

Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?

Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям?

Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?

Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

Кто из ребят класса, по-твоему, умеет хорошо предъявлять требования?

Как предъявляет свои требования классу ваш учитель?

. Упражнение «Король сказал...»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Инструкция: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказала». Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д. Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

. Упражнение «А, кроме того».

Продолжительность: 3-5 мин.

Цели: В игровой форме выразить свои жалобы и отрицательные эмоции, недовольство не выливать в агрессию.

Инструкция: Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда - потому что идет дождь, иногда - потому что отменили физкультуру и далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Это может выглядеть так:

Кирилл: "А, кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке". Сергей: "А, кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение".

Кирилл: "А, кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу". Сергей: "А, кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант".

.Игра «Похвалилки».

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Повышение самооценки

Заранее изготавливаются карточки, на которых зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен озвучить карточку, причем, начав словами «Однажды я…» например, помог товарищу. На обдумывание дается 1-2 минуты.

. Упражнение «Плывем в облаках»

Продолжительность:

Цель: расслабление и развитие воображения.

Инструкция: Закрой глаза. Дыши легко и медленно. Вообрази, что ты находишься на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Тебе приятно, и ты чувствуешь себя хорошо. Ты абсолютно спокоен. Ты лежишь и смотришь вверх на облака - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дыши свободно. Во время вдоха ты начинаешь мягко подниматься над землей. С каждым вдохом ты медленно и плавно поднимаешься навстречу большому пушистому облаку. Ты поднимаешься еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаешь в нем. Теперь ты находишься на вершине большого пушистого облака. Ты плывешь вместе с ним. Твои руки и ноги свободно раскинуты в стороны, Тебе лень шевелиться. Ты отдыхаешь. Облако медленно вместе с тобой начинает спускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец ты благополучно растянулся на земле, а твое облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается тебе, ты улыбаешься ему. У тебя прекрасное настроение. Сохрани его на весь день.

. Ритуал завершения занятия «Спасибо за приятное занятие»

Продолжительность: 5-10 мин.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №14

Тема: «Я люблю свою семью!».

Цель: Дать подростку почувствовать себя на месте родителей, понять, что они чувствуют.

Задачи:

) сформировать понятие семья;

) научить подростка навыкам конструктивного поведения в общении с родителями в конфликтных ситуациях.

) снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. 10.Упражнение «Счет»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: Развитие группой сплоченности, развитие внимания.

Инструкция: Задача игроков, не договариваясь между собой, считать вслух от одного до десяти. Если какое-либо число одновременно называют несколько участников, то счет начинается заново. Важно довести счет до совершенства.

. Беседа «Что такое семья и зачем она нужна».

Цель: дать понятие семья, ее значимость в жизни человека.

Психолог: Что, по-твоему, семья? Зачем она нужна? Ты любишь свою семью? и т.д.

. Упражнение «Сделай родителей счастливыми».

Продолжительность: 25-30 мин.

Цели: Дети должны иметь возможность гордиться перед своими родителями, это придает им сил и уверенности в себе. В этой игре-эксперименте мы обращаем внимание детей на то, как они могут "осчастливить" своих родителей.

Материалы: Бумага и карандаш каждому ребенку.

Инструкция: Все вы, вероятно, хотите, чтобы родители любили вас и делали все для того, чтобы вы были веселыми и счастливыми. Но временами и самим родителям нужно чувствовать себя счастливыми, и вы можете внести в это свой вклад. Каждый знает, что довольные своими детьми мама и папа становятся намного симпатичнее. Поэтому мы обсудим сегодня, что вы можете сделать для того, чтобы ваши родители почувствовали себя счастливее. Возьми листок бумаги и начни составлять список. Сначала запиши то, что ты можешь сказать родителям (или одному из них), чтобы они могли испытать дополнительную порцию радости. Затем напиши, чем ты можешь помочь родителям, чтобы они могли почаще улыбаться... (10 минут.)

Теперь напиши, что ты мог бы сделать, чтобы помочь родителям справиться с проблемой или заботой, которая их сейчас мучает. Кроме того, напиши, что ты можешь сделать совершенно потрясающего, чтобы родители стали еще счастливее... (5 минут.) А теперь прочитай то, что ты написал. Подчеркни те пункты своего списка, которые тебе действительно хочется выполнить, и постарайся это сделать сегодня или завтра... (3 минут.)Теперь объединитесь по двое и обсудите ваши идеи друг с другом. Выслушай, что думает твой партнер по поводу твоих идей... (5 минут.)Дайте каждому ребенку возможность рассказать о чем-нибудь, что он действительно хочет сделать. Позднее при случае вернитесь к этой теме и попросите детей рассказать о том, что они на самом деле сделали, и каковы были результаты.

Анализ упражнения:

По каким признакам ты замечаешь, что твои родители счастливы?

По каким признакам ты замечаешь, что твои родители напряжены и расстроены?

За что ты больше всего благодарен своим родителям?

Хочешь ли ты сам когда-нибудь иметь детей?

Чего бы ты хотел от твоих собственных детей?

. Упражнение «Сиамские близнецы»

Продолжительность: 5-10 мин.

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Инструкция: Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

. Упражнение «Не хочу манную кашу!»

Продолжительность: 20-30 мин.

Цели: научить отстаивать свои личные интересы перед взрослыми.

Инструкция: Вы знаете, что мамы и папы часто пытаются заставить детей что-нибудь есть, например, манную кашу. Многие мамы больше всего любят готовить для своих детей манную кашу, хотя многим детям она не нравится. Вполне возможно, что мамы, когда сами были детьми, тоже не любили манную кашу. Несмотря на это, теперь они хотят, чтобы их дети ее ели. Что может сделать ребенок в такой ситуации?

Разделитесь сейчас на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой - ребенком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребенок ел манную кашу, "геркулес", томаты, баклажаны или что-нибудь подобное. А ребенок это блюдо терпеть не может. Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребенок по-настоящему разозлит родителей и доведет их до белого каления. А во втором случае покажите, что ребенок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. (10 минут.)

. Ритуал прощания «Нарисуй свое чувство».

Продолжительность: 5-10 мин.

Предложить ребенку в конце занятия нарисовать рисунок, который бы отражал его чувство, которое он сейчас испытывает. Но выполнять рисунок нужно гуашью, причем рисовать нужно пальцами, не используя кисточку.

. Подведение итогов занятия (5-10 мин.).

Занятие №15

Тема: «Пора прощаться».

Цель: Закрепление полученных знаний и умений

Задачи:

) снятие мышечного и эмоционального напряжения;

) развитие зрительной памяти, внимания;

) развитие чувства значимости;

) развитие эмпатии;

) формирования уверенности в себе;

) снятие тревожных и агрессивных состояний;

) закрепление навыков конструктивного поведения с окружающими людьми, родителями.

Ход занятия

. Ритуал приветствия «Копилка хороших поступков».

Продолжительность: 5 мин.

Цель: научить подростка ценить свои успехи и достижения.

. Упражнение «Маленький жук»

Продолжительность: (15-20 мин.)

Цель: Развитие внимания и пространственного мышления.

Материал: Поле, расчерченное на клетки в виде шахматной доски. На одной из клеток изображен жук.

Инструкция: Из всех участников группы выбирается один желающий. Его задача мысленно следить за передвижением жука по полю, внимательно слушая команды ведущего (две клеточки вверх, три влево, одна вниз и.т.п.) Затем ведущий неожиданно спрашивает участника место нахождения жука на поле. Если он верно отвечает, то упражнение продолжается, если ошибается - то остальным участникам предоставляется возможность его поправить.

. Упражнение «Чужими глазами»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: Развитие коммуникативных навыков, пространственного мышления, умения давать инструкция и действовать по ней.

Инструкция: Одному из участников завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Проводить линии на рисунке имеет право только участник с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности.

. Упражнение «Узелки»

Продолжительность: 10-15 мин.

Цель: формирование навыка выработки стратегии, снятие физического напряжения.

Инструкция: Участники произвольным образом берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками двух людей. Задача участников - не расцепляя рук, распутать «узел» и образовать круг.

. Упражнение «Ассоциации»

Продолжительность:15-20 мин.

Цель: Развитие ассоциативного и логического мышления, формирование у участников группы образа «Я - зеркальное».

Инструкция: Упражнение проводится в круге. Выбирается участник, о котором будет идти речь, а также заранее выбирается другой участник, который будет отгадывать загаданного участника (он на время покидает помещение). Отгадывающий задает вопросы участникам, например, кем (или каким) окажется этот человек, если он вдруг станет: деревом, цветком, мебелью, временем года и т.д. Если участник справился с задачей (угадал о ком идет речь), то тот, кого он угадал, идет «водить».

. Упражнение «Аукцион»

Продолжительность:30 мин.

Цель: Стимулирование занимания активной позиции, узнавание конструктивных способов повышения настроения.

Инструкция: Упражнение проводится в два этапа. Цель первого этапа заключается в том, что каждый участник должен заработать как можно больше «денег» («деньги» заранее готовятся ведущим), правильно отвечая на вопросы викторины (вопросы также заранее готовятся ведущими).

Второй этап проводится по типу аукциона. Каждый из участников предлагает свой способ поднятия настроения. Все предложенные способы фиксируются на доске ведущим. Затем каждый способ выставляется на «торги» в качестве лота. После проведения аукциона, проводится анализ происходящего, выявляются наиболее «дорогие» и «дешевые» способы повышения настроения.

.Упражнение «Чемодан в дорогу» (15-20 мин.)

Цель: Научение видеть себя со стороны, расширение словаря личностных качеств человека.

Материалы: Листы бумаги и ручки.

Инструкция: Перед началом упражнения ведущий вместе с участниками вспоминают как можно больше различных личностных качеств человека (ведущий фиксирует ответы на доске). Затем каждому участнику раздаются по листу бумаги и ручке. Ведущий говорит, что участники должны помочь собрать чемодан в дорогу каждому из присутствующих. Каждый подписывает свой лист внизу и пускает его по кругу, по часовой стрелке, а остальные пишут на листе те качества, которых, на их взгляд, ему не хватает, и особенно пригодятся в предстоящем «путешествии».

Пояснительная записка к программе психологической реабилитации семьи, воспитывающей ребенка с интеллектуальными нарушениями.

В последние годы в России особенно заметно стремление специалистов, родителей и многочисленных общественных организаций объединить усилия в защиту и укрепление прав лиц с особыми потребностями на достойную жизнь на принципах гуманистических ценностей. И в этом смысле особенно важен анализ имеющегося педагогического опыта, для дальнейшей разработки новых средств и способов организации развивающей среды. Системный подход требует изучения ребенка с инвалидностью как целостной личности, способной к самореализации, организацию тех условий, в которых он будет наиболее успешно развиваться, и взаимодействовать с широким кругом социальных систем: семьей, непосредственным окружением, обществом. Системный подход заключается и в том, что педагогика не может ожидать от ребенка с нарушенным развитием его самостоятельного включение в те виды деятельности, которые гипотетически будут способствовать самореализации его личности.

Согласно традиции, сложившейся в нашей стране, проблемы семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии, рассматривается в большинстве случаев исключительно через призму проблем самого ребенка. Считается достаточным ограничиться методическими рекомендациями родителям по вопросам обучения и некоторыми советами, касающимся воспитания ребенка. Однако такое воздействие, несмотря на старания и усилия со стороны специалистов, оказывается недостаточным, так как из поля зрения исключается один из аспектов, требующих особого внимания, а именно: родители ребенка с отклонениями в развитии. Решение проблемы социальной адаптации семей данной категории, приобретение ими своей «социальной ниши».

В связи с рождением ребенка с нарушением интеллекта у родителей меняется взгляд на мир, отношение к самим себе, своему ребенку - не такому как все, к другим людям и к жизни вообще.

Поэтому важно исследовать не только детей с умственной отсталостью, но и их семьи, нуждающихся в комплексной социальной помощи и поддержке. Только при решении этой проблемы можно обеспечить реабилитацию и интеграцию в общество детей с интеллектуальным недоразвитием.

Все выше перечисленное обусловливает необходимость создания программы психологической реабилитации и психологического сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями и их семей.

Реабилитация - это «система мероприятий, ставящая перед собой цель быстрейшего и наиболее восстановления способности к функционированию больных, инвалидов и других категорий дезадаптированного населения».

Процесс психологической реабилитации включает в себя психодиагностику, психокоррекцию, психопрофилактику, психологическое сопровождение и просвещение.

Цель программы: Помочь семье, воспитывающей ребенка с интеллектуальными нарушениями, адаптироваться в современном обществе.

Задачи программы:

 помочь родителям принять себя и своих детей такими, какие они есть;

 раскрыть собственные творческие возможности;

 изменить взгляд на свою проблему - воспринимать ее не как «крест», а как «особое предназначение»;

 вооружить родителей различными способами коммуникации;

 научить помогать и поддерживать друг друга;

 помочь избавиться от чувства обособленности и брошенности в своем горе;

 помочь в формировании адекватной оценки психологического состояния детей;

 снятие тревоги и страха отвержения;

 формирование адекватного представления об общественных процессах и месте «особых» людей в структуре общества;

помочь избавиться от комплекса вины и неполноценности себе и своей семье.

Программа основана на следующих принципах:

 принцип единства диагностики и коррекции;

 принцип психологического сопровождения воспитательного процесса;

 принцип структурно-динамической целостности;

 принцип коррекционного развития и использования комплексности возможностей ребенка в психологическом сопровождении;

 принцип личностного - ориентированности подхода во взаимодействии с родителями детей с отклонениями в развитии;

 принцип учета объема и степени разнообразия материала;

 принцип возрастания сложности.

Программа предназначена для семей, воспитывающих ребенка с интеллектуальным дефектом, а именно для родителей.

Желаемые результаты:

1. Психолого-педагогическая компетентность родителей, воспитывающих детей с интеллектуальным дефектом;

2. Разработка и воплощение конструктивной модели воспитания в семье умственно отсталого ребенка;

. Научение родителей, воспитывающих детей с нарушенным интеллектом, конструктивному поведению;

. Социально-психологическая адаптация семьи, воспитывающей умственно отсталого ребенка.

Критерии эффективности:

1. наличие у родителей, воспитывающих ребенка с умственной отсталостью, знаний о возрастных, психологических и психофизических особенностях своего ребенка;

2. адекватность требований, предъявляемых родителями, способностям и возможностям ребенка с интеллектуальным нарушением;

. конструктивная, адекватная модель воспитания в семье ребенка с интеллектуальным дефектом;

. рациональная модель поведения родителей детей с нарушенным интеллектом.

Этапы работы:

I. Диагностический этап, включающий в себя выявление деформаций или потенциальных личностных особенностей, которые могут оказать влияние на восстановление социальных связей и отношений.

II. Информационно-просветительский этап, представляющий собой расширение социальной компетенции личности, создающий условия для выбора стратегии поведения и позволяющий расширить диапазон социального функционирования, увеличить возможности ролевого поведения.. Консультативно-ориентировочный этап, т.е. уточнение решений, определение возможных путей решения принятых задач, поиск наиболее оптимальных средств восстановления утраченного, проектирование индивидуальной стратегии действий, консультирование с узкими специалистами.. Формирующий этап - создание упорядоченного положительного опыта социального общения, навыков общения, взаимодействия с окружающими людьми. Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми, овладение навыками активного слушания. Развивающие работы по самопроектированию, профессиональному самоопределению и личностному росту.. Рефлексия - осознание своего места в социальных отношениях, самооценка социальных качеств и социальной компетенции, умение видеть и понимать других людей.. Буферный (сопровождающий) - промежуточный этап между специально созданными условиями восстановления и реальной жизнедеятельностью реабилитанта. Формирование предпосылок организации групп самопомощи. Развитие психологической готовности как к пониманию возможных трудностей (и внешних, и внутренних), так и к поведению в открытом социуме.. Интеграционный этап - переосмысление своего социального статуса, устранение ощущения ненужности и беспомощности в жизни, выработка внутренней готовности к самостоятельной жизнедеятельности, повышение уверенности в себе, в своем будущем, жизненного тонуса, уверенности в завтрашнем дне.. Развивающий-восстановление ресурсного состояния, изменение оценки личных качеств. Его задача состоит в том, чтобы сориентировать ребенка на развитие, на задействование своих ранее неосознаваемых возможностей.

Участники реабилитационного процесса

 семья, воспитывающая умственно отсталого ребенка;

 педагог-психолог;

 социальный педагог;

Программа рассчитана на 45 часов работы с родителями, воспитывающих детей, с интеллектуальным нарушением.

Занятия будет проводить педагог-психолог образовательного учреждения, в котором обучается умственно отсталый ребенок (специальной (коррекционной) школы VIII вида).

Психологическое сопровождение семьи, воспитывающей ребенка с интеллектуальным дефектом, будут осуществлять педагог-психолог и социальный педагог.

Для диагностики личностных особенностей родителей, воспитывающих детей с интеллектуальной недостаточностью, рекомендуется использовать:

 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла;

 MMPI или его модифицированные варианты СМИЛ, СМОЛ, Mini-Mult;

 Методика изменения уровня тревожности Тейлора;

 Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге;

 Методика диагностики самооценки Спилбергера и Ханина;

 Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга (взрослый вариант);

 Тест Люшера;

 Методика аутоидентификации акцентуаций характера по словесным характерологическим портретам Эйдемиллера.

Методики изучения родительско-детских отношений:

 PARI Е. Шеффера и Р. Белла;

 Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варги и В.В.Столина;

 Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири;

 Методика «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ), вариант 3-10, 11-21 год.

Работа психолога с родителями умственно отсталого ребенка проводится в форме просветительских бесед, семинаров, лекций, а также в форме социально-психологического тренинга и тренинга умений, и консультирования.

Рекомендации к программе:

1. Занятия можно проводить как в индивидуальной, так и в групповой форме.

2. Продолжительность занятия 180 минут.

. Использовать эту программу можно как фрагментарно, так и комплексно.

Тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Краткое содержание | Кол-во часов |
| 1 | «Давайте познакомимся» | Знакомство психолога с родителями ребенка | Знакомство с родителями умственно отсталого ребенка, беседа на тему психологических особенностей их ребенка и об уникальности его развития, снятие эмоционального напряжения. | 1,5 |
| 2 | «Погода в доме» | Знакомство психолога с семейной ситуации | Беседа о ситуации в семье, о взаимоотношениях между супругами и их отношении к ребенку | 1,5 |
| 3 | «Наши особенные дети» | Просвещение родителей психологом | Проведение лекций и семинаров на темы психофизические и возрастные особенности детей с умственной отсталостью. | 3 |
| 4 | «Приятно познакомиться» | Создание тренинговой группы родителей, воспитывающих детей с нарушениями интеллекта | Знакомство участников группы друг с другом, с целями и задачами тренинга, установление норм и правил группы | 3 |
| 5 | «Продолжим знакомство» | Дальнейшее знакомство членов группы | Проведение разнообразных упражнений на более близкое знакомство друг с другом | 3 |
| 6 | «Поговорим о чувствах» | Вербализация актуальных эмоций чувств | Проведение рефлексии, упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения | 3  |
| 7 | «Что такое вина?» | Выявление у родителей чувства вины | Рефлексия, упражнения по технике «Репетиция поведения», упражнения на снятие физического и эмоционального напряжения | 3 |
| 8 | «Как избавиться от чувства вины?» | Выработка конструктивных моделей поведения в ситуациях, вызывающих чувство вины | Рефлексия, репетиция поведения, упражнения на развитие коммуникативных навыков | 3 |
| 9 | «Мне стыдно» | Выявление родителей чувства стыда | Рефлексия, репетиция поведения, упражнения на снятие физического и эмоционального напряжения | 3 |
| 10 | «Как устранить чувство стыда?» | Выработка новой модели конструктивного поведения, научение адекватно реагировать на проблемные ситуации | Рефлексия, репетиция поведения, коммуникативные упражнения. | 3 |
| 11 | «Уверенный человек» | Научение конструктивному, уверенному поведению | Рефлексия, репетиция поведения. | 3 |
| 12 | «Я - сильный человек» | Развитие уверенности в себе и своих внутренних силах | Упражнения на развитие уверенности в себе, веру в свои силы, рефлексия. | 3 |
| 13 | «Уверенное поведение» | Закрепление полученных форм поведения | Рефлексия, репетиция поведения, упражнения на коммуникацию. | 3 |
| 14 | «Как помочь своему ребенку» | Выработка адекватных требований к ребенку | Беседа об особенностях и возможностях умственно отсталых детей, упражнения из психодраммы, рефлексия | 3 |
|  |  | Выработка рациональной формы поведения с ребенком, формирование и развитие конструктивного типа семейного воспитания | Беседа, как нужно себя вести с ребенком, как правильно воспитать «особого» ребенка, репетиция поведения, рефлексия | 3 |
| 15 | Подведение итогов | Закрепление новых форм поведения, усвоение полученных знаний | Репетиция поведения, рефлексия | 3 |
|  |  |  | Итого: | 45 часов |

Примечание: Первых два занятия проводятся в виде консультирования родителей, остальные - в виде тренинга. В случае, если родители отказались от участия в тренинге, рекомендуется работа с ними в форме психологического консультирования.

Занятие №1

Тема: «Давайте познакомимся»

Цель: Знакомство психолога с родителями умственно отсталого ребенка

Ход занятия

) Беседа, направленная на знакомство с родителями ребенка с интеллектуальным дефектом. В ходе разговора психолог выясняет, в чем состоят жалобы родителей.

) Беседа, направленная на просвещение родителей об особенностях развития и психики ребенка с умственной отсталостью.

) Беседа, направленная на просвещение родителей о возрастных особенностях и новообразованиях их ребенка.

Занятие №2

Тема: «Погода в доме»

Цель: Знакомство психолога с внутри семейной ситуацией

Ход занятия

) Беседа с родителями на тему «Отношение к ребенку». В ходе разговора психолог выясняет, кто занимается с ребенком. Каковы взаимоотношения между членами семьи.

) Предложение родителям принять участие в тренинге, информирование о том, что такое тренинг, как он проводится. Психолог в ходе беседы должен заинтересовать и замотивировать родителей к участию в тренинге.

Занятие №3

Тема: «Наши особенные дети»

Цель: Просвещение родителей об особенностях развития детей с умственной отсталостью.

Ход занятия

) Лекция на тему «Особый ребенок». В рамках данной лекции психолог рассказывает о психологических и психофизических особенностях умственно отсталого ребенка.

Цель: просветить родителей о тех проблемах, с которыми сталкиваются их дети, и формирование у них адекватных требований, сделать их психологически компетентными.

) Семинар на тему «Дети с особыми нуждами». Родителям даются рекомендации по воспитанию и развитию детей.

) Выставка литературы по олигофренопедагогике «Наши дети». Показ родителям специализированной литературы с целью их дальнейшего самостоятельного просвещения.

Занятие №4

Тема: «Приятно познакомиться»

Цель: Создание тренинговой группы родителей, воспитывающих детей с нарушениями интеллекта

Ход занятия

. Упражнение «Снежный ком»

Цель: развитие внимания, знакомство.

Место проведения: любое, но участники должны сидеть все вместе в кругу. Психолог объясняет правила: "Сейчас мы попробуем познакомиться со всеми вместе. Для этого нужно быть очень внимательными. Правила данного упражнения такие: первый человек называет свое имя. Его сосед называет имя первого и свое. Сосед соседа называет имя первого, второго и свое. И так далее".

. «Правила группы»

Ведущий рассказывает о правилах группы, объясняя сущность таких принципов, как активная позиция, принцип «здесь и сейчас» и другие. В дальнейшем выдвинутые правила обсуждаются и принимаются.

. Упражнение «Комплимент»

Цель: развитие умения видеть в любом человеке положительное.

Сидя в кругу каждый участник должен посмотреть на партнера слева и сделать ему комплимент. Тот, кому был сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить.

. Упражнение «Вдвоем»

Цель: Приобретение коммуникативных навыков.

Группа делится на пары. При этом в качестве партнера необходимо выбрать наименее знакомого человека. Необходимо сесть на пол - спина к спине. После этого постараться вести разговор. Через несколько минут нужно повернуться друг к другу и поделиться своими впечатлениями.

. Итоговая рефлексия встречи

Занятие №5

Тема: «Продолжим знакомство»

Цель: Дальнейшее знакомство членов группы

Ход занятия

. Рефлексия: что каждый участник чувствовал после предыдущей встречи.

. Упражнение «Без ложной скромности»

Цели: В этой игре участники могут развивать в себе умение вести позитивный внутренний разговор о самом себе. В процессе игры они могут понять, какими качествами и способностями они хотели бы обладать.

Инструкция: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например? Разделитесь сейчас на пары. Каждый из вас должен говорить о себе что-нибудь хорошее в течение минуты.

Затем, после окончания упражнения идет рефлексия, каждый участник рассказывает, что он ощущал во время упражнения.

. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Участники по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

хлопок - здороваемся за руку;

хлопка - здороваемся плечами;

хлопка - здороваемся спинами;

хлопка - здороваться коленками;

хлопков - здороваться ягодицами.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст члену группы возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

После окончания упражнения рекомендуется обсудить впечатления каждого члена группы. Каким образом каждому из участников больше всего понравилось здороваться, каким - меньше всего.

. Упражнение «На что похоже настроение?»

Цель: Научить вербализовывать свои ощущения и чувства.

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше ведущему: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше (твое)?» Упражнение проводится по кругу. Психолог обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

. Ритуал прощания «Пожелания».

Закончить занятие можно, сказав друг другу пожелания на оставшийся день. Пожелания должны быть короткими, желательно в одно слово. Пожелания говорятся по кругу.

. Итоговая рефлексия

Занятие №6

Тема: «Поговорим о чувствах»

Цель: Вербализация актуальных эмоций и чувств

Ход занятия

. Рефлексия

. Упражнение «Живые руки»

Необходимо расставить стулья в два ряда так, чтобы расстояние между ними было примерно 60 см., с рук снять кольца и часы, завязать глаза. Руководитель подводит клиентов к стульям так, чтобы они не знали, кто сидит напротив. Не надо разговаривать. Затем клиенты вкладывают в свои руки всю выразительность чувств.

Знакомство с партнером, касаясь руками друг друга - 3 минуты, борьба руками - 3 минуты, прощание друг с другом - 3 минуты. После этого с глаз снимаются повязки.

После этого идет рефлексия: какие чувства испытывал участник.

. Упражнение «Посылай хорошие чувства».

Цели: Мы все ощущаем исходящие от других людей флюиды. Мы замечаем, когда у человека хорошее настроение, когда он оптимистично воспринимает окружающий мир. Мы чувствуем также, если кто-то тревожен или огорчен. Разумеется, мы ощущаем и то, настроен ли человек по отношению к нам дружелюбно или враждебно.

В предлагаемом воображаемом путешествии мы тренируем у родителей умение чувствовать настроение окружающих и побуждаем их чаще проявлять свои положительные эмоции.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представьте себе, что над вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это - ваша звезда, она принадлежит ваша и заботится о том, чтобы вы были счастливы. Представьте себе, что вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости... Представьте себе еще, что этот свет насквозь пронизывает все ваше тело... Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом - к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что вы, как и ваша звезда, тоже испускаете во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем сидящим в этой комнате... Подумайте обо всех, кто находится в этой комнате, и пошлите всем немного своего света...

Теперь пошлите немного своего света людям, которых нет в этой комнате: вашим близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайтесь к самому себе. Ощущаете ли вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? (10 секунд.)

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...

А сейчас попрощайтесь со своей звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трех, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз... Два... Три...

Анализ упражнения:

Какие ощущения вы испытывали, когда посылали свет другим людям?

Кому вы посылали особенно много света?

Было ли у вас ощущение, что вы и сами получаете свет от кого-нибудь из участников?

Что в этой игре было самым трудным для вас?

. Итоговая рефлексия занятия.

Занятие №7

Тема: «Что такое вина?»

Цель: Выявление у родителей чувства вины

Ход занятия

. Рефлексия. Какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивной установки, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали чувство вины. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Итоговая рефлексия

. Упражнение «Спасибки»

Цель: Завершение занятия на положительной ноте.

После окончания занятия подложить каждому участнику подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы, на которых пишется за что, можно сказать спасибо другому участнику, ведущему и даже себе за это занятие.

Занятие 8

Тема: «Как избавиться от чувства вины?»

Цель: Выработка и закрепление конструктивных моделей поведения.

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивной установки, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали чувство вины. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Итоговая рефлексия

Занятие №9

Тема: «Мне стыдно»

Цель: Выявление и устранение у родителей чувства стыда за дефект ребенка

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивной установки, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали чувство стыда. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Ритуал прощания «Пожелания».

Закончить занятие можно сказав друг другу пожелания на оставшийся день.

Пожелания должны быть короткими, желательно в одно слово. Пожелания говорятся по кругу.

. Итоговая рефлексия

Занятие №10

Тема: Как устранить чувство вины

Цель: Выработка и закрепление конструктивных моделей поведения

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивной установки, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали чувство стыда. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Игра «Цветок».

С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что бы вы хотели от него? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого я покажу вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения! А теперь представьте себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выберите какое-нибудь любое растение, которое вам нравится… Внимательно рассмотрите его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны… Представьте теперь, что вы - один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотрите на плотную оболочку вокруг себя, постарайтесь почувствовать, как вам хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и вы бы потянулись навстречу теплому солнечному свету… А теперь представьте, что этот бутон постепенно раскрывается. Постарайтесь представить аромат этого цветка… Рассмотрите цвет его лепестков? Если хотите, то можете понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Вы чувствуете, как приятно смотреть на этот цветок? Возьмите это чувство, и помести его в какую-нибудь часть своего тела. Например, вы можете вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения. А теперь потянитесь, расслабьтесь, откройте глаза и вернитесь бодрым и отдохнувшим.

. Итоговая рефлексия

Занятие №11

Тема: «Уверенный человек»

Цель: Научение конструктивному, уверенному поведению

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивной установки, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали неуверенность. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Сказка «Маленькая волна».

Цель: Научить человека справляться с чувством собственной неуверенности на примере героя данной сказки.

Каковы причины неуверенности? Давайте попробуем «услышать и «увидеть» причины неуверенности через сказку про «Маленькую Волну».

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая с аккуратным белым гребешком, который так шел ей. Были у нее родители - Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко от берега, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья - волны, взрослые и дети.

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросались ей друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала, даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ей довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно, ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ей перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи - например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды ее тетя послала ее нести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для маленькой волны. К тому же приближалось ее любимое время - время заката. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но, поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, она понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали ей перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец, ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Она становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Саму ее было не узнать - она стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке. Она поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег.

Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдержать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что она, забыв про все запреты, побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. После вчерашнего она знала, что иногда стоит сделать то, что хочется.

Обсуждение смысла данной сказки.

. Итоговая рефлексия

Занятие №12

Тема: «Я - уверенный человек»

Цель: Развитие уверенности в себе и в своих силах.

Ход занятия

. Рефлексия: что каждый из участников чувствует после последней встречи

. Упражнение «Самого себя любить»

Цели: В этой управляемой фантазии психолог учит родителей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Материалы: Для каждого участника - один лист упаковочной бумаги и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Представьте себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьмите платок и вытрите зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представьте, что вы стоите перед этим зеркалом. Вам видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство участников подадут вам знак.)

Разглядите свои губы и цвет своих глаз... Посмотрите, как вы выглядите, когда немного покачиваете головой... Посмотрите на свои плечи и грудь. Посмотрите, как вы поднимаете и опускаете плечи...

Вам видно свои ноги? Посмотрите, как высоко вы можете подпрыгнуть... У вас хорошо получается! Теперь представьте себе, что ваше отражение улыбается и ласково смотрит на вас...

Посмотрите на свои волосы! Какого они цвета? Возьмите расческу и причешитесь, глядя в зеркало перед собой. Причешитесь, как обычно...

Посмотрите в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть ваши глаза блестят и светятся радостью, пока вы рассматриваете их в зеркале. Наберите немного воздуха в легкие и надуйте немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к участникам тренинга добавить блеска в глаза.). Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг ваших глаз. Пусть ваши глаза выглядят совершенно счастливыми...

Теперь посмотрите на свое лицо в зеркале. Скажите самому себе: «Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее». Если ваше лицо все еще серьезно, то превратите серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажите свои зубы зеркалу... У вас это здорово получилось!

Теперь посмотрите на все свое тело в зеркале и увеличьте его. Ваши плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно - вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяйте за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Вы чувствуете, как это приятно? Вы можете повторять про себя эти слова всякий раз, когда захотите почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как вы произносите: «Я люблю себя!». В какой части тела вы ощущаете это? Покажите рукой на это место, где чувствуете свое «Я люблю себя!». Хорошо запомните, как в вашем теле отражается ваше «Я люблю себя!». Сейчас мы обсудим это.

Анализ упражнения:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что вы можете сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает вас счастливым?

. Итоговая рефлексия

Занятие №13

Тема: «Уверенное поведение»

Цель: Закрепление полученных форм конструктивного поведения.

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивных установок, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали различные затруднения. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Упражнение «Спасибки»

Цель: Завершение занятия на положительной ноте.

После окончания занятия подложить каждому участнику подарить друг другу так называемые «спасибки» - это небольшие листочки бумаги, какой-нибудь интересной формы, на которых пишется за что, можно сказать спасибо другому участнику, ведущему и даже себе за это занятие

. Завершающая рефлексия

Занятие №14

Тема: «Как помочь своему ребенку»

Цель: Формирование и закрепление конструктивного типа семейного воспитания.

Ход занятия

. Рефлексия: какие чувства участники испытывали после предыдущего занятия.

. Беседа «Особенности и возможности умственно отсталого ребенка»

. Беседа «Как нужно себя вести с ребенком с интеллектуальным дефектом» 4. Беседа «Как правильно воспитать «особого» ребенка»

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Устранение деконструктивных установок, выработка рационального поведения.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали различные затруднения, связанные с воспитанием ребенка. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Итоговая рефлексия

Занятие №15

Тема: «Подведение итогов»

Цель: Закрепление новых форм поведения, усвоение полученных знаний

Ход занятия

. Рефлексия: чувства каждого участника за время предыдущих встреч

. Упражнение «Репетиция поведения»

Цель: Выработка рационального поведения, закрепление конструктивных установок.

Участникам предлагается рассказать ситуацию, в которой они испытывали различные затруднения. Затем данная ситуация проигрывается по заданному сценарию. После этого ситуация обсуждается, и ищутся конструктивные пути решения проблемы. После этого ситуация вновь проигрывается с учетом замечаний и предложений, высказанных в ходе обсуждения. В течение занятия проигрывается несколько ситуаций.

. Итоговая рефлексия: чему научились за время тренинга, психологические приобретения и потери для каждого участника.