

Мастер-класс: «Какой я? Каким я хочу быть? Что мне мешает?»

Елена Артамонова,
кандидат психологических наук,
г. Москва

Научиться жить в гармонии с собой и миром, нас окружающим, — это ли не смысл счастья? Одна из важнейших задач в работе школьного психолога — помочь ребёнку «заглянуть» в себя, разобраться в своих целях и устремлениях, разрешить внутренние конфликты. Занятие, которое мы сегодня предлагаем вашему вниманию, направлено на раскрытие внутренних ресурсов учащихся, формирование эмоционального и рефлексивного компонентов.

В коррекционно-развивающей работе психолога с учащимися, пожалуй, самым важным результатом является тот благоприятный психологический климат, то ощущение комфорта и успеха, которое должно поселиться и во всей группе, и в душе каждого ребёнка. Данное занятие не только нацелено на развитие самопознания школьников, на выявление и снятие внутренних барьеров, мешающих личностному развитию детей, на достижение ими ощущения душевного комфорта и уверенности в себе, оно также — неотъемлемый компонент профилактики и преодоления проблемы школьной неуспешности.

Сформулируем задачи коррекционно-развивающего занятия:

1. Снятие общего эмоционального и физического напряжения, расслабление, достижение позитивного настроения.

2. Творческое самовыражение, осознание своего реального «Я».

3. Познание своего личностного потенциала, осознание своего идеального «Я».

4. Выявление несоответствий между «Я» реальным и «Я» идеальным, рефлексия и анализ причин, мешающих самореализации, поиск способов преодоления психологических «барьеров».

В ходе этой работы с группой применяются следующие методы:

- релаксационная техника;
- метод направленного воображения;
- рисуночный метод;
- метод самоанализа;
- метод беседы;
- элементы групповой дискуссии.

Время проведения занятия — 45 минут. Занятие может проводиться с учащимися как начальных классов, так и среднего звена школы. Желательное количество детей в группе — 10-15 человек.

Этапы проведения занятия:

1. Релаксация «По лесной тропинке»

Для проведения релаксации учащиеся садятся на стулья, поставленные полукругом. Психолог сидит перед ними, в центре полукруга. Стулья должны быть мягкими, удобными.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

— Ребята, мы с вами сейчас начинаем наше занятие. Но прежде чем выполнить те задания, которые предстоят, я бы хотела, чтобы вы немного расслабились и отвлеклись от всех проблем и переживаний. Для этого я прошу вас слушать меня внимательно и делать то, что я говорю. Хорошо?

Итак, сядьте, пожалуйста, поудобнее, поставьте обе ноги на пол, руки лучше всего положить на колени. Вся ваша поза должна быть для вас удобной. Закройте глаза. Сделайте глубокий спокойный вдох... затем выдох. И ещё раз — вдох... выдох. Ваше дыхание спокойное, ровное. Теперь почувствуйте ваши ноги... руки... всё ваше тело... В нём нет напряжения, оно расслаблено. Вы в состоянии покоя... Теперь почувствуйте, как постепенно расслабляются мышцы шеи и лица... Вы расслаблены. Дышите спокойно, ровно.

А теперь представьте себе, что вы чудесным образом перенеслись на зелёную лужайку. Возможно, это знакомое вам место, но, может быть, вы раньше тут не бывали. Вы видите перед собой лес и тропинку, уводящую вглубь. И вы отправляетесь по этой тропинке. Вы спокойны... вы вдыхаете ароматы леса... может быть, даже слышите щебет птиц. Тропинка уводит вас всё дальше и дальше, среди деревьев, сквозь ветви которых пробиваются солнечные лучи... Вы видите вокруг себя могучие стволы деревьев, раскинувших над вами свои зелёные кроны. Тёплый ветерок слегка качает их ветви. Вы продолжаете свой путь по тропинке и чувствуете, как время от времени трава, растущая вдоль тропинки, касается ваших ног. Вы любуетесь лесом и продолжаете идти вперёд. Наконец вы видите, что лес начинает редеть, и тропинка выводит вас на открытое место, залитое солнечным светом. Вы осматриваетесь вокруг и видите берег, покрытый зелёной травой. Внизу блестит река. Вы стоите на берегу, над

этой рекой, и слышите отдалённый шум воды, вдыхаете ароматы трав и полевых цветов.

А теперь вспомните сегодняшний день. Вспомните неприятность, которая была у вас сегодня или переживание, которое мучило вас. Представьте, что достаёте из кармана маленький листок бумаги, ручку и пишете на этом листке свою неприятность. Вот вы написали её и держите перед собой этот листок.

И тут вдруг вы видите, как к вам подлетает большой воздушный шар. Это шар самого любимого вашего цвета. Он медленно и плавно спускается прямо к вам в руки. Вы любуетесь этим красивым шаром, а потом протягиваете к нему руку и ловите его за верёвочку. Затем вы берёте тот листок, на котором записали свою неприятность, и привязываете к шару. Теперь отпускайте этот шар. Он начинает плавно подниматься вверх, всё выше и выше, унося с собой вашу неприятность. Вы провожаете его взглядом до тех пор, пока он совсем не скроется из виду. И вот он уже растаял в голубом небе...

Над вами только чистое, высокое небо, в котором сияет летнее солнце. Вокруг вас зелёный луг, где-то внизу тихо плещет река. Лёгкий ветерок веет над вами. И на душе у вас легко и спокойно. Все неприятности и переживания улетели далеко-далеко... Вы глубоко и с облегчением вдыхаете свежий воздух. Вы улыбаетесь, радуясь хорошему дню. У вас всё хорошо, всё замечательно!

Теперь пора в обратный путь. Вы поворачиваетесь к лесу и легко и радостно идёте по уже знакомой вам лесной тропинке. Вы проходите мимо тех же высоких деревьев, которые словно машут вам на прощанье ветвями. И вы тоже машете им рукой. И вот тропинка выводит вас обратно на зелёную лужайку, откуда вы начинали своё маленькое путешествие. На душе у вас спокойно и хорошо. Мы вернулись.

Педагогическая техника № 6 2007 г.

Теперь сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Вам понравилось это путешествие? Вы хорошо себя чувствуете? Тогда с новыми силами и с зарядом бодрости мы можем продолжить наше занятие. Займите, пожалуйста, рабочую позу, придвиньтесь ближе к столам. И послушайте задание, которое я предлагаю вам выполнить.

2. Творческое задание «Какой я сейчас. Каким я хочу стать»

Для выполнения данной работы учащиеся придвигаются ближе к столам, им раздаётся бумага, простые и цветные карандаши, фломастеры.

— Ребята, перед вами лежат листы бумаги, разделённые пополам вертикальной чертой. Расположите эти листы перед собой горизонтально. Задание, которое я вам сейчас предлагаю, вы будете делать в левой части этого листа. Вы также видите перед собой цветные карандаши и фломастеры. Вы можете использовать их в работе, беря те цвета, которые захотите.

Итак, я сейчас прошу вас немного пофантазировать. Включите всё своё воображение... и представьте, какими вы видите себя сейчас, на сегодняшний день, в настоящий момент. Я не прошу вас рисовать это буквально. Это не настоящий портрет. А как бы внутренний ваш образ. Внутренний портрет. Это может быть совершенно абстрактный, символический рисунок. Прислушайтесь к себе, постарайтесь себя представить в виде какого-нибудь образа. Как вы себя ощущаете? Какие вы внутри? Какой образ лучше всего вас передаст? На что это похоже?

Подумав немного, начинайте рисовать. Фантазируйте, представляйте... Старайтесь просто выразить себя в этом рисунке. А для этого вы можете использовать любые цвета, такие, которые вам больше всего хочется сейчас взять. Какой цвет лучше всего отражает ваше настро-

ение, ваше состояние на сегодняшний день? Вы можете даже на несколько секунд закрыть глаза, чтобы лучше прислушаться к себе и представить себя... Теперь приступайте.

Пока дети выполняют данную работу, психолог проходит по кругу, объясняя при необходимости задание ещё раз, помогая ребятам, если у них возникают вопросы. При этом творчество детей не направляется, не «подталкивается», также как и выбор цвета для данного рисунка. Если ребёнок не хочет использовать цветные карандаши или фломастеры, он может рисовать простым карандашом. Ограничений в выполнении этого задания нет.

— Ну, что ж, я вижу, что все закончили свои рисунки. Молодцы, у вас очень интересные образы получились. Но мы ещё не закончили нашу работу, у меня для вас есть ещё задания. Вы заполнили только правую часть листа, а левая — пока свободна. И сейчас я попрошу вас сделать на этой свободной половине листа ещё один рисунок. Для этого вы опять должны будете использовать ваше воображение.

Я прошу вас опять представить и изобразить себя... но уже не такими, какие вы есть, а такими, какими вы хотели бы быть. Вы можете снова на несколько секунд закрыть глаза и постараться увидеть тот образ, который складывается в вашем воображении — вот это я, такой, каким я хочу быть. Снова, как и в первый раз, спросите сами себя: «Каким я вижу себя в будущем? Каким я хочу стать?» На что это может быть похоже? Какой формы, размера и цвета?

Это, опять-таки, не буквальное изображение, а образное. Поэтому смелее фантазируйте и рисуйте так, как вам хочется. Возможно, у вас появится какой-то новый образ или, может быть, в нём будет что-то общее с прежним. Это ваше право, ваше творчество. У вас полная свобода изо-

бразить то, что захотите. И так же, как в предыдущем рисунке, вы можете использовать любые цвета, которые, по вашему мнению, больше всего подходят для того, чтобы передать задуманный вами образ. Итак, приступайте.

Во время выполнения задания психолог также подходит к детям, которые нуждаются в дополнительных пояснениях задания. Но, как и при выполнении первого рисунка, подсказки детям не даются, демонстрируется лишь поощрение их к раскрытию своих образов. Если ребёнок хочет изобразить предыдущий образ, но с какими-то дополнениями или изменениями, это допускается. Также при затруднении ребёнка в создании какого-то конкретного образа ему можно предложить сначала выбрать наиболее подходящие, на его взгляд, цвета и изобразить какую-то цветовую композицию, сочетание цветов.

3. Беседа, самоанализ рисунков: «Какой я сейчас. Каким я хочу стать»

Для проведения самоанализа детям необходимо некоторое время на то, чтобы сосредоточиться на своих работах и сопоставить свои внутренние ощущения, воплощённые в созданном ими образе, с реальным их выражением в своих поступках и действиях. Кроме того, необходим доброжелательный настрой не только между психологом и каждым ребёнком в отдельности, но и внутри самой группы.

— Итак, ваши рисунки готовы. Вы замечательно справились с этим заданием. У каждого я вижу очень интересные, разные, неповторимые образы. Давайте теперь поговорим о них. Вы постарались выразить свой собственный взгляд на себя «изнутри», то есть передать то, что вы ощущаете. И лучше вас самих этого сделать никто бы не смог. Но когда вы рисовали, я просила вас просто изображать

то, что вы чувствуете. А теперь давайте постараемся понять, расшифровать эти образы.

Вот перед вами два изображения: слева — это вы в настоящем, справа — в будущем. Я даю вам некоторое время внимательно взглянуть в них, прочувствовать эти образы, понять, что каждый образ в себе заключает. И самое главное — попытайтесь определить, как, по вашему, в чём между ними разница?

После некоторого времени, которое отводится детям для того, чтобы сосредоточиться на изучение и сравнение созданных ими образов, они по очереди высказываются о том, что они видят в этих образах. При этом начинать лучше с более активных и раскованных детей, давая возможность другим настроиться на нужный лад. Высказывания детей при самоанализе не критикуются, не прерываются. При затруднении ребёнка в формулировании мыслей можно задавать ему наводящие вопросы, поощрять к выражению своих идей, подхватывать и продолжать начатые им предположения. По каждому самоанализу проводится обсуждение, беседа с группой.

4. Творческое задание «Что мне мешает быть таким, как я хочу»

Для выполнения этого задания детям раздаются чистые листы бумаги. Они также могут пользоваться цветными карандашами и фломастерами.

— Хорошо, ребята, вы готовы продолжать? Тогда отложите в сторону ваши рисунки и возьмите чистые листы бумаги. Вам предстоит последнее задание. И оно тоже очень важное.

Сейчас мы сравнивали два рисунка, на которых вы символически изобразили себя в настоящем и в будущем. Как мы увидели, между первым и вторым образом существуют различия — у кого-то совсем незначительные, у кого-то доста-

точно заметные. Пожалуйста, внутренне настройтесь на эти образы и представьте, что же вам мешает прийти от первого ко второму? Как и в прошлых заданиях, попробуйте увидеть образ той преграды, которая мешает вам сейчас быть таким, каким хотите. Как бы вы изобразили эту преграду? На что она похожа? Какой она формы, какого цвета?

Подумайте некоторое время. Если хотите, закройте глаза и попытайтесь представить перед собой этот образ. Как и прежде, то, что вы будете изображать может выглядеть так, как вы это чувствуете — то есть это может быть похоже на что-то существующее в жизни, какой-либо предмет или явление, а возможно, это будет что-то совсем нереальное, не существующее на самом деле. Главное — старайтесь почувствовать и изобразить именно то, что является для вас помехой в том, чтобы изменить вашу жизнь, стать лучше.

И вот, теперь возьмите карандаши или фломастеры того цвета, который вам кажется наиболее подходящим для этого образа, и сделайте рисунок вашей преграды, препятствия или той трудности, которая вам мешает достичь цели.

Во время рисования детям, которые испытывают затруднение, задание объясняется повторно, даются необходимые разъяснения, наводящие вопросы, которые помогут им выразить каким-либо образом внутренний барьер, мешающий успешной самореализации.

5. Беседа, самоанализ рисунков «Что мне мешает быть таким, как я хочу»

Самоанализ и беседа проводятся по окончании выполнения работы. Так же, как и в предыдущий раз, детям даётся некоторое время на размышлении. После чего обсуждение начинается с более активных учащихся.

— Итак, ребята, вы молодцы. Вы хорошо справились и с этим заданием. А теперь я хочу, чтобы мы с вами поговорили об этих рисунках. Рассмотрите их внимательно и попробуйте увидеть как бы со стороны. Словно это не вы сами их рисовали. Что же заключает в себе данный образ? В чём заключается преграда, препятствие, мешающее вам стать такими, как вы хотите?

А теперь подумайте, почувствуйте, что вам надо сделать, чтобы преодолеть эту преграду? Как вы можете избавиться от этого препятствия или что для этого нужно изменить в себе? Какие приложить усилия? Давайте обсудим это.

Дети свободно высказывают свои мысли по поводу созданных образов. Психолог не перебивает рассуждения ребёнка, однако дополняет и направляет его при необходимости. Если ребёнок сам затрудняется в интерпретации образа, то психолог помогает ему в этом.

Совместно выдвигаются предположения о том, как преодолевать внутренние барьеры — те преграды, которые, основываясь на тех или иных недостатках детей, мешают достижению ими поставленных целей. Таким образом, намечаются пути и способы личностного роста и самосовершенствования.

ПТ