

Тренинг «Путешествие в поисках своих способностей»

* Школа здоровья. № 2. 1999. «Школа здоровья» — одно из немногих в России международных изданий, на страницах которого обсуждаются все вопросы, связанные с социальной успешностью ребёнка и его здоровьем. Авторы журнала — педагоги, психологи, социологи, врачи. Главная задача редколлегии — предоставить специалистам информацию по укреплению здоровья детей, формированию у них поведенческих стереотипов, направленных на сохранение здоровья и предупреждение социально-обусловленных заболеваний. Предлагаемый материал публикуется с разрешения редакции журнала «Школа здоровья».

Матвеева Ольга Александровна — педагог-психолог ПМС-центра «Юго-Запад», г. Москва
Львова Евгения Анатольевна — педагог-психолог ПМС-центра «Юго-Запад», г. Москва

Несмотря на множество программ психологической работы с детьми, разработанных специалистами, а также на постоянные усилия органов управления образованием, вопросы школьной дезадаптации по-прежнему остаются актуальными. Дезадаптацию можно рассматривать как нарушенное взаимодействие «ребёнок — социум», обусловленное отсутствием взаимопонимания детей и взрослых, нарушением системных взаимоотношений, искажением социальных ролей.

Проблемы школьной дезадаптации понимают все: администрация школы, учителя, родители, дети, но их разрешение часто связывают с проведением психологом профилактических и коррекционных мероприятий, планируемых сверху и реализуемых им под давлением администрации. При этом у основных участников процесса нет доверия к психологу, они не понимают его задач, не согласуют с ним собственные усилия и перекладывают на него ответственность за полученные результаты. Часто психологу в школе отводится лишь роль отвлекателя, развлекающего, примирителя, «того, кто должен решать проблемы». Он, как правило, лишён необходимых полномочий, время его воздействия ограничено, отсутствуют эффективные краткосрочные методики работы с целым классом и т.д.

Таким образом, в школе, по сути, отсутствует адекватный запрос на оказание психологической помощи. В результате возникает «замкнутый круг дезадаптации», когда система «ребёнок — родитель — учитель» воспроизводит и поддерживает дезадаптивное развитие детей и сопротивляется любым попыткам извне изменить это положение. Если психолог включается в такую систему на ролях, предлагаемых ему администрацией, то он не размыкает «порочного круга». Если же он попытается его изменить, то будет воспринят как инородное тело, которое система отторгает.

Задача психологического воздействия в данном случае — восстановление единства системы и её способности возвращать детей к адаптивному развитию.

Коррекционно-развивающая работа школьного психолога должна быть реализована в форме психолого-педагогического сопровождения к процессу обучения и представлять собой комплекс психологических, педагогических и социальных мероприятий, осуществляемых им совместно с классным руководителем или другим заинтересованным лицом в школе. Цель психолога — объединение усилий всех членов школьного коллектива, их сотрудничество, а не соперничество. Предлагаемый подход представляет собой попытку моделирования психологом системного воздействия, которое способствует поддержанию энергетического баланса в системе «ребёнок — родитель — учитель».

Работа с детьми проходит в искусственной среде, которая позволяет снизить уровень тревоги, способствует самораскрытию детей и вовлечению их в продуктивную деятельность. Создаются условия для того, чтобы ребёнок мог сориентироваться на преодоление трудностей собственными силами. Это происходит за счёт задания на тренинге «мифологемы», определяемой формой организации среды и содержанием условной деятельности в ней. Способом создания такой «мифологемы» могут выступать элементы условной сказочной реальности, игровые формы организации деятельности, музыкальное сопровождение, элементы арттерапии (рисунки, маски и т.п.). Возможно включение техник релаксации и упражнений на управляемое воображение как средств «вживания» детей в моделируемую условную реаль-

ность. Содержанием условной деятельности в такой реальности может выступать система коррекционных упражнений, направленная на развитие моторики, согласование работы систем восприятия, развитие внимания, памяти, мышления, воображения. Процесс может быть организован в форме выполнения детьми двигательных упражнений, подкрепляемых заданиями когнитивного тренинга. Наряду с применением игровых форм при выполнении некоторых заданий можно моделировать ситуацию урока.

Важное условие эффективности такой работы — это установление связи условной деятельности детей на тренинге с их обучением и общением в реальной ситуации.

В статье представлено описание тренинга «Путешествие в поисках своих способностей», содержащего 6–8 занятий, длительностью 1 час и проводимых один раз в неделю.

Главное отличие тренинга от уроков состоит в том, что дети садятся в круг и вместо привычного выучивания материала и получения оценок узнают что-то новое о себе и других. «Мифологема» выступает основной целью группового процесса — раскрытием детьми своих способностей. Тренинг организовывается как путешествие группы, в котором каждый ребёнок находит для себя новые способности и возможности, позволяющие ему успешнее справляться с учебой.

На занятиях использовались техники телесно-ориентированного [1; 5; 6] и когнитивного тренинга [2; 5]. Следует заметить, что в зависимости от состава группы, уровня развития детей, а также наличия первоначальной заинтересованности набор упражнений можно менять [4].

Перед тренингом следует провести обследование уровня сформированности у учащихся: памяти, внимания, особенностей мышления и эмоционально-волевой сферы в групповом режиме. Особое внимание уделяется созданию мотивации достижения — необходимо ставить перед детьми лично значимые цели. Для этого до проведения обследования психолог задаёт детям вопрос: «Хотите узнать о своих способностях и о том, как их развить?» Обычно это вызывает у них интерес, и задания диагностического обследования выполняются с большим энтузиазмом. Для лучшего эффекта можно рассказать детям о предлагаемом тренинге, где они смогут повысить свои возможности, а также о том, как эти занятия уже помогли другим ребятам. Дополнительное средство мотивации, позволяющее раскрепостить детей, заинтересовать их, повысить их значимость в собственных глазах, — специальная анкета, заполняемая детьми после совместной с психологом дискуссии. Полученный материал в дальнейшем можно использовать как в самом тренинге, так и для установления обратной связи с детьми.

Приведём некоторые варианты ответов детей на вопросы анкеты.

Инструкция: *«Закончите предложения».*

1. В свободное время я занимаюсь...

- гуляю, смотрю телевизор, иногда читаю, делаю домашние задания;
- гуляньем и хождением в гости;
- читаю книги, играю на компьютере, кое-как сочиняю стихотворения, сказки, лежу на диване и не знаю, чем заняться.

2. Всё понять невозможно, но хочется знать...

- хорошо какой-нибудь язык и историю;
- как говорят животные, чтобы купить собаку и по-настоящему дружить с ней;
- о певцах;
- как появляются горы;
- как можно больше в свои года.

3. Мой самый устойчивый идеал — это...

- моя мама;
- римский раб Спартак;
- вратарь «Спартака» С. Черчесов;
- красивый, умный, храбрый, статный мужчина с доброй душой;
- Леонардо да Винчи, Жан-Клод Ван Дам, Арнольд Шварценеггер, Майкл Джексон, Фредди Меркури (группа «Квин»);
- Н.В. Гоголь, потому что он пишет очень смешно и страшно.

4. Смысл жизни для меня (в чём?)...

- до поры до времени — в учёбе, но хочу стать химиком или естествоиспытателем, возможно,

- лётчиком;
- спорт, семья;
- в том, чтобы осуществить свои мечты;
- добиться своей цели;
- в радости;
- в доброте, честности, в уме;
- вырасти добрым и образованным человеком.

Вхождение в «пространство» тренинга осуществляется уже на диагностическом занятии с помощью ритуалов: некоторых двигательных упражнений, используемых для «настройки». В дальнейшем в начале каждого занятия ритуал повторяется: дети выполняют серию двигательных упражнений. Это может быть перекрестный шаг, растирание ушей, хлопанье в ладоши и т.д., но всегда ритуал завершается релаксационным упражнением, когда ребёнок, сидя со скрещенными особым образом руками и ногами, должен по особому дышать, послушать себя или что-то представить. Некоторые из этих упражнений используются и для переключения детей с одного задания на другое.

Можно создать у детей заинтересованность в участии в тренинге через сообщение им результатов диагностики (в форме писем). При этом психологом решаются задачи:

- повышения самооценки детей, концентрация внимания на интересе к собственным возможностям;
- указания сферы и направления возможного роста каждого ребёнка;
- создания у детей ожиданий по благоприятным изменениям в тренинге.

Письма раздаются детям в запечатанных конвертах. Ведущий говорит, что письмо написал компьютер и каждый ребёнок может либо прочесть его сам, либо дать прочесть ещё кому-то (другу, родителям и т. д.). Иногда на следующем занятии дети пишут письмо компьютеру о том, насколько и в чём он прав.

Каждый ребёнок, получив такое письмо, с одной стороны, чувствует поддержку — ведь его сильные качества заметили и оценили! С другой — о его трудностях в письме говорится как о чём-то обычном, что можно преодолеть. Важно, что письмо выдаётся в запечатанном конверте и ребёнок может прочесть его сам и никому не показывать или показать кому-то по своему усмотрению. Предлагаем вам ознакомиться с проведением начальных занятий тренинга.

Занятие 1. Знакомство с собственными возможностями.

Цели занятия:

- актуализация проблем и формулирование пожеланий;
- развитие пространственных представлений и навыков пространственной ориентации;
- формирование и развитие навыков группового взаимодействия.

Возможное содержание занятия:

- знакомство (имена по кругу);
- информация ведущего о целях группы (путешествие в поисках своих способностей);
- упражнение «Корзинка пожеланий»;
- упражнение «Узнай себя»;
- выделение «главной силы», формирование групп;
- обсуждение в группах;
- отчёты представителей групп;
- информация ведущего (начало путешествия);
- групповое обсуждение.

Задача занятия заключается в создании специального пространства и введение «мифологемы», определяющей главную цель тренинга. Большое значение имеют эмоциональное вовлечение детей в деятельность, их мотивированность на достижение результатов. Цикл групповых занятий с детьми организуется специально для создания специальной обстановки, когда они могут расслабиться и осмотреться. Такая атмосфера возникает при внесении во все

происходящее на тренинге некоего элемента сказочной условности, временно снимающего ограничения реальности. Например, ведущий в начале занятия говорит: *«Зачем мы собрались? У кого-то есть, наверное, трудности — с математикой, с русским, а может быть, в отношениях с другом, с родителями или с учителем? А может быть, кто-то хочет развить у себя какое-то умение, особую способность или достичь чего-то необыкновенного? Какими вы хотели бы стать?»* В этот момент можно вовлечь детей в дискуссию о ценностях, важных и желанных для них качествах и свойствах. Например, спросить, что для кого важнее: хорошие оценки, умение договориться с собой или договориться с другими, ощущение, что «я могу справиться» или хорошее настроение.

В дискуссии важно, чтобы каждый ребёнок смог высказать свои пожелания при эмоциональной поддержке группы. Для этого можно оставить критические оценки и просто по мечтать. Внимание детей фокусируется не на том, «какой я сейчас», а на выборе «правильного желания», которое и определит направление его личностного роста.

Упражнение «Корзинка пожеланий» целесообразно проводить на первом занятии. Задача упражнения — приобретение детьми опыта формулирования личностно значимых целей. Смысл упражнения состоит в том, что после групповой дискуссии детей просят написать записки и опустить их в волшебную «Корзинку пожеланий», предупреждая: *«Желай, но думай о том, что желаешь...»* В результате дети убеждаются, что они сами могут хотеть чего-то, что идёт в противовес желаний других. Психолог подчёркивает, что, желая чего-то сам, ребёнок берёт на себя ответственность за это желание.

Положив записку с желанием в волшебную корзинку, подсознание ребёнка получает послание о том, в каком направлении надо работать.

Также очень важно создать на тренинге ситуацию успеха для каждого ребёнка. Ведущий говорит участникам, что все они одарены от природы. *«Может быть, кто-то сомневается в себе? — говорит ведущий.— В своих способностях достичь цели? Сейчас я скажу вам что-то важное: все дети талантливы от природы. Ваши трудности связаны с тем, что вы не сумели добраться до своих истинных способностей. На этих занятиях мы отправимся в замечательное путешествие и попробуем найти волшебные силы— свои способности и ключи к их раскрытию».*

Таким образом, формулируется общая задача групповых занятий — нахождение и раскрытие своих способностей, а сам процесс работы на тренинге приобретает форму увлекательного символического путешествия.

Здесь вводится метафора «Волшебного Острова», где живут наши «силы». Цель путешествия — встреча с каждой «силой», знакомство с ней и присвоение себе неких новых качеств.

Для знакомства с «силами» используется упражнение «Узнай себя». Ведущий последовательно описывает «силы», присваивая им метафорические названия, и предлагает детям выбрать те, которые, по их мнению, у них наиболее развиты. Разговор о «силах» можно начать, например, так: *«Давайте поговорим о силах нашего ума. Наш ум содержит много возможностей, а у каждого из вас есть области, в которых он особенно силён. Я буду описывать эти «силы», а вы определите для себя те, которые у вас развиты. Ваша задача — узнать себя».*

Первая «сила» — это сила нашего тела и она, безусловно, есть у каждого. Она связана со способностью чувствовать своё тело, контролировать движения, с чувством времени, а также с мудростью по отношению к своему телу — умением хорошо трудиться и вовремя отдыхать. Люди, владеющие этой «силой», ловки и выносливы, любят заниматься спортом, танцами, хорошо воспринимают предметы на ощупь. Узнавшие в себе «силу», получают карточки.

Следующая важная «сила» — это умение видеть, способность воспринимать пространство, цвет и форму предмета. Она связана с владением зрительными образами, умением использовать метафоры, «схватыванием» картины в целом и умением рассмотреть детали. Люди, у которых развита эта «сила», думают образами, любят вообразить и

мечтать. Они могут интересоваться живописью, архитектурой, а также хорошо разбираются в картах, чертежах, в устройстве любых механизмов, хорошо конструируют. Кто узнал свою «силу», получает карточки.

Дальше поговорим о «силе» слуха, которая даёт чувствительность к звукам природы и способность к языкам, помогает ощущать ритм и понимать музыку. Люди, которые владеют этой «силой», легко воспринимают информацию на слух, любят музыку и чувствуют ритм, в хорошем настроении часто напевают. Они лучше учатся, слушая музыку или напевая что-то. Узнавшие свою «силу», получают карточки.

А теперь речь пойдет о «силе», которая даёт возможность рассуждать и делать выводы, связывать причины и следствия, предсказывать события. Она позволяет овладеть логикой мышления, открывает способности к математике, умение понимать причины и следствия при изучении разных наук. Люди, обладающие этой «силой», любят задачи, головоломки, рассуждения и доказательства. Узнавшие свою «силу», получают карточки.

И, наконец, я расскажу о «силе», которая открывает все двери, позволяет нравиться и устанавливать контакт с людьми. Это — «сила общения», она помогает понимать состояние других людей, проявлять сочувствие. Люди, владеющие этой «силой», умеют быстро и чётко сформулировать мысль, имеют хорошую память, любят играть словами, интересно рассказывают. Обычно они хорошо понимают других, чувствуют их настроение и любят общаться. Узнавшие свою «силу», получают карточки.

При описании «сил» можно организовать групповое обсуждение, задавая следующие вопросы: «В каких случаях эта «сила» нужна ученику?» или «Для каких профессий особенно важна эта «сила»?» Такое обсуждение позволяет связать «силы» с реальными жизненными ситуациями, даёт детям возможность почувствовать важность их личностного развития. Предложение ведущего выбрать свои «силы» сразу ставит детей в ситуацию успеха, ориентируя на собственные ресурсы и мотивируя на поиск возможностей их развития.

Дополнительные возможности собственных способностей дети осознают, разделившись на группы по «силам», в каждой из которых они обсуждают собственное восприятие выбранной ими «силы». Затем каждая группа представляет результаты обсуждения. Это может быть организовано так. Ведущий: «Каждый получил карточки? У некоторых их несколько. Подумайте, какая способность у вас самая сильная? Какая карточка нравится больше других? С какой вы чувствуете себя сильнее? Все выбрали? А теперь соберитесь в группы к своей самой большой «силе».

После выбора участники делятся на группы, а ведущий говорит: «Наша цель — путешествие за ключами к нашим способностям. На этом пути мы встретим много необычного и интересного, но и трудностей будет немало. Поэтому мы должны научиться использовать свои сильные стороны. Сейчас каждой группе будет дан девиз и поручена важная задача в путешествии.

Сила общения (девиз «Летописец») устанавливает связи, умеет понять других. Сила слуха (девиз «Летучая мышь») слышит ритмы, звуки, послания мира. Сила видения (девиз «Соколиный глаз») видит цели и пути. Сила логики (девиз «Мудрец») планирует, выбирает и прокладывает маршруты в неизвестное. Сила тела (девиз «Маугли») ловка, смела и успешна в опасных приключениях.

Обсудите в своих группах вопросы: Как я ощущаю свою «силу»? Что она мне даёт в жизни? Чем я могу помочь другим в путешествии?

Когда закончите обсуждение— выберите представителя группы, который расскажет обо всём».

В конце ведущий сообщает, что на следующих занятиях участники получат возможность встретиться с каждой из «сил» и исполнить некоторые свои желания.

Итак, первое занятие завершает для детей подготовку к символическому путешествию. Следующие занятия посвящены встречам с «силами» и овладению разными формами их проявлений.

Занятие 2. Развитие произвольной регуляции в контексте двигательных навыков.

1-й вариант.

Цели занятия:

- знакомство с возможностями собственного тела;
- принятие правил поведения в группе;
- иллюстрация возможности влияния членов группы друг на друга;
- формирование групповой сплочённости;
- развитие тактильно-кинестетического восприятия.

Содержание занятия:

- приветствие;
- самооценка по степени владения силой;
- информация о цели занятия: станция «Маугли» — способности физического тела;
- упражнение «Хождение босиком»;
- упражнение «Хождение с открытыми — закрытыми глазами»;
- упражнение «Создание личностного пространства»;
- упражнение «Чувство дистанции (броуновское движение)»;
- упражнение «Полёт»;
- групповое обсуждение;
- упражнение с воображаемым телом: «Рука», «Фехтовальный выпад», «Прыжок»;
- групповое обсуждение.

2-й вариант.

Цели занятия:

- создание атмосферы взаимной поддержки и развитие навыков рефлексии;
- тренировка двигательной координации, формирование и развитие двигательных автоматизмов;
- развитие тактильно-кинестетического восприятия;
- развитие образного мышления и воображения.

Содержание занятия:

- самооценка по степени владения силами;
- информация о цели занятия (станция «Маугли»);
- заключение договора (обсуждают и подписывают все участники);
- групповое обсуждение «Какое животное нравится, почему?»;
- упражнение на управляемое воображение «В глубине веков»;
- упражнение на формирование двигательной координации («Червяк», «Черепашка», «Улитка», «Тигр», «Птица», «Обезьянка»);
- групповое обсуждение.

Занятие посвящено встрече с «силой тела», которая проходит на станции «Маугли».

Вначале ведущий напоминает о «силах», которые живут на волшебном острове и предлагает детям оценить развитость у себя каждой из этих «сил» по 10-балльной системе. Это, с одной стороны, даёт дополнительную информацию о самооценке ребёнка, его критичности к себе и уровне его притязаний, а с другой — позволяет детям перейти от внешней оценки своих возможностей к самооценке и помогает сконцентрировать их внимание на новом успешном опыте.

Затем объявляется тема занятия — посещение станции «Маугли» — и проводится групповое обсуждение того, как эта «сила» проявляется в жизни детей и что каждый мог бы развить в себе.

Для создания соответствующей атмосферы используется упражнение на управляемое воображение: дети фантазируют, как они на корабле попадают на волшебный остров и оказываются на полянке, где горит костёр... Для усиления эффекта можно предложить детям

нарисовать увиденные в воображении картинки.

Затем выполняется ряд двигательных упражнений, в которых, кроме развития координации движений и представлений о «схеме тела», перед детьми ставятся необычные цели. Например, надо «почувствовать» расстояние до других с закрытыми глазами, ощутить «свое личное пространство», где чувствуешь себя безопасно, вообразить, что «идёшь по разной почве» — твёрдой и мягкой, холодной и тёплой.

В другом варианте можно предложить поиграть в «Сотворение мира». Чтобы детям легче было почувствовать «силу тела», ведущий рассказывает, как Маугли силен, ловок и смел, вынослив и в совершенстве владеет «силой тела», потому что жил с животными и учился у каждого из них. Затем можно задать вопрос: «*Какое животное тебе нравится и какое качество особенно важно для тебя?*» — и обсудить эти качества в кругу. Потом ведущий просит детей «превратиться» в животных. Здесь также можно использовать упражнение на управляемое воображение: дети представляют, что они перенеслись в прошлое, когда Земля была другой и на ней жили разные животные. Дети выбирают место: море или сушу — и перевоплощаются в какое-нибудь животное.

Можно предложить детям превратиться в конкретных животных: змею, улитку, черепаху, тигра, птицу, обезьянку — и изобразить их поведение. Данные упражнения не только развивают координацию, укрепляют мышцы, но и позволяют лучше ощутить наиболее эффективные стратегии собственного поведения. Кроме того, дети получают дополнительную возможность эмоциональной разрядки. В конце занятия организуется обсуждение в кругу по вопросу: «*В образе какого животного каждый чувствовал себя лучше всего и почему?*» Завершить занятие можно рисунком — попросить детей изобразить понравившееся животное или дать это задание на дом.

Из опыта проведения подобных тренингов замечено, что уже после второго занятия дети с удовольствием включаются в игру поиска своих способностей и начинают замечать у себя положительные изменения. Дети меньше устают на уроках, другим становится интереснее учиться, а кому-то проще выполнять домашние задания. При обсуждении изменений важно зафиксировать новый акцент: внимание детей обращено не на то, что «мне легче учиться, чем другим», а «мне легче, чем раньше». И если получен такой результат, то это является залогом успеха всего последующего коррекционного процесса.

Литература

1. Денисон П., Денисон Г. Гимнастика для развития умственных способностей: Пер. с англ. М.: Изд-во Российск. откр. ун-та, 1992. 84 с.
2. Ильясов И. И. Структура процесса учения. М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1986. 200 с.
3. Матвеева О.А., Львова Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения «Каждому пятикласснику — творческий шанс» // Школа здоровья. 1998. Т.5. №1.
4. Пылаева Н.М., Ахутина Т.В. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5–7 лет: Методическое пособие. М.: ИНТОР, 1997. 64с.
5. Семенович А.В., Умрихин С.О. Пространственные представления при отклоняющемся развитии: Методические рекомендации к нейропсихологической диагностике. М., 1997.
6. Сполдинг Дж. Обучение через движение: Пер. с англ. М.: Изд-во Российск. откр. ун-та, 1992. 72 с.
7. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. М.: МГУ, 1990. 197 с.