

Тренинг «Путешествие в поисках своих способностей»

Школа здоровья. 2000. № 3.

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

Продолжаем описание занятий для работы с детьми 5-го класса, начатое в прошлом номере журнала. Напомним, что данный тренинг выступает элементом системы психолого-педагогического сопровождения, облегчающей процесс адаптации детей при переходе из младшей школы в среднюю.

Предлагаемый тренинг — это элемент комплекса средств, позволяющих психологу организовать системное воздействие на детей в искусственной среде, в которой для каждого ребёнка обеспечивается ситуация безопасности как условие для актуализации его трудностей в обучении и общении.

Цель занятий формулируется психологом как поиск и открытие каждым ребёнком своих способностей и возможностей, позволяющих ему стать успешнее в учёбе и в общении. Тренинг организуется в форме символического путешествия группы детей на волшебный остров, где живут «силы» и «способности», а каждое занятие посвящено встрече с одной из этих «сил». В предыдущей статье описаны два начальных занятия тренинга, посвящённые встрече с островом, с его возможностями, где принимаются правила поведения в этом особом пространстве [2]. Дети оценивают возможности, которые у них есть, формулируют свои желания и ожидания. На одном из начальных занятий дети попадают также на станцию «Маугли», где осваивают свою физическую «силу». Здесь они не только знакомятся с возможностями собственного тела, но также принимают правила поведения в группе и исследуют возможности взаимного влияния друг на друга в совместной деятельности.

Занятие 3.

Формирование образа эффективной коммуникации, разрешение проблемных ситуаций общения с помощью образного моделирования.

Цели занятия

- Тренировка согласованной работы зрительного и двигательного анализаторов при отработке навыков письма.
- Развитие зрительно-двигательной координации, тренировка тонкой моторики и развитие номинативной функции речи.
- Формирование способности к эмоциональной саморегуляции путём дифференциации эмоциональных состояний себя и другого через овладение способами их выражения.

Содержание занятия

- Групповой обмен впечатлениями.
- Демонстрация группового влияния.
- Информация о цели занятия «Сила общения».
- Упражнение в парах «Азбука эмоций».
- Информация ведущего о трудных для общения ситуациях.
- Упражнение на управляемое воображение «Делимся добротой».
- Групповой обмен впечатлениями.

Занятие посвящено встрече с «силой общения». Эта сила живёт в «Замке», для входа в который каждому участнику важно почувствовать значимость таких качеств, как чуткость,

умение понять другого, способность помочь, выразить свои эмоции в приемлемой форме. Поэтому в начале занятия, после обсуждения событий недели, новых наблюдений и успехов детей, проводится упражнение на управляемое воображение «Встреча друзей на полянке Волшебного Острова». После сообщения детям, что сегодня они попали на станцию «Летописец», организуется дискуссия об искусстве общения. Дети обсуждают, что важно в общении, какие ситуации приятны, а какие трудны, какие качества позволят стать более успешным в общении со сверстниками и со взрослыми, с близкими, знакомыми, а также с незнакомыми людьми.

Большое впечатление производит демонстрация силы группового влияния на человека. Для этого ведущий выбирает добровольца и просит его выйти за дверь, а участники при его возвращении в круг должны просто смотреть на него и думать: *«Вот, бедняга, ему так не везёт, у него не получится»*. Затем, попросив его выйти ещё раз, группе предлагается подумать: *«Да, он сильный, он справится со всеми трудностями»*. Ведущий в обоих случаях спрашивает у добровольца, как он себя чувствует и просит участников заметить разницу в походке, позе, в выражении его лица. Ведущий объясняет, что любой человек чувствует себя гораздо увереннее при поддержке группы, поэтому надо быть внимательнее к другим, стараться поддерживать и помогать, чтобы было легче справляться с трудностями. У детей должно возникнуть ощущение, что сила каждого зависит от общей поддержки. В дополнение можно провести упражнение на управляемое воображение, в котором ребёнок встречается с собой, но в младшем возрасте для получения ресурса безопасности. Детям даётся следующая инструкция: *«Чтобы научиться свободно общаться, давайте вернёмся туда, где это получалось очень хорошо. Вступая в общение, мы должны быть в безопасности, иметь защиту, так как нас могут не понять, оттолкнуть, обидеть. Вернёмся в своё детство...»* После выполнения упражнения можно обсудить, удалась ли встреча и какие чувства она вызвала у участников.

Участники определяют для себя качества, которые помогли бы им в общении — умение дружить, не обижаться, улаживать конфликты, выражать свои мысли и т.д. Затем дети выполняют серию упражнений. Например, в парах предъявляют друг другу фигурки животных из «Азбуки эмоций», угадывая эмоции, или дети пишут «записку в гневе» и «записку другу», выражая свои чувства. Инструкцию к упражнению «Записка в гневе» можно сформулировать так: *«Бывают ситуации, трудные для общения, когда разозлишься, обидишься или чувствуешь, что тебя не понимают... Особенно часто это случается с близкими — с родителями, с друзьями, иногда в школе — с учителем... Вспомните такую ситуацию. Напишите этому человеку записку. Напишите всё, что хотите ему сказать. Записку никто читать не будет, так что можете смело писать... Написали? Сверните и без подписи опустите в корзинку»*. Подобную инструкцию можно дать для выражения позитивных чувств: *«Напишите записку другу, близкому человеку или просто тому, кто нравится, с кем хотелось бы общаться. Напишите то, что не удаётся сказать в жизни. Иногда выразить свои чувства бывает трудно, многие смущаются, не знают, что сказать...»*

В конце занятия проводится упражнение на управляемое воображение «Делимся добротой», где дети мысленно обмениваются друг с другом подарками и которое можно завершить обсуждением или рисунком.

Занятие 4.

Формирование произвольной регуляции в контексте навыков зрительного восприятия.

Цели занятия

- Формирование и развитие навыков зрительного анализа и синтеза, тренировка зрительно-пространственной ориентации.
- Развитие зрительно-моторной координации в контексте отработки навыков чтения.

- Тренировка произвольного внимания, развитие номинативной функции речи на задачах пространственной ориентации и планирования деятельности.

Содержание занятия

- Групповой обмен впечатлениями.
- Информация ведущего о цели занятия «Сила видения».
- Упражнение «Что изображено на картинке?»
- Упражнение «Слова-невидимки», «Странные буквы»
- Информация ведущего: видение зависит от состояния.
- Упражнение «Как я вижу в напряжённой и расслабленной позах».
- Групповое обсуждение.
- Информация ведущего о проблемных ситуациях, связанных с видением.
- Комплекс двигательных упражнений на развитие зрительно-двигательной координации.
- Упражнение «Представь себе».
- Групповое обсуждение.

Тема пятого занятия — встреча с «силой видения». После традиционного обсуждения изменений на знакомой полянке ведущий сообщает тему и предлагает детям подумать, что даёт эта сила, как по-разному можно увидеть мир глазами художника, конструктора, дизайнера, писателя, а также спрашивает детей, что, по их мнению, по-новому может увидеть ученик. При обсуждении возможностей «силы» акцент делается не только на способность увидеть картинку в целом, рассмотреть детали, заметить подробности, но и на способности запомнить, развить воображение. «Мир можно увидеть по-разному» — к такому выводу приходит группа, и для закрепления этого вывода детям раздают «двойные картинки», а затем они рассказывают о том, что каждый из них первоначально увидел. Все убеждаются, что на каждой картинке — два образа и каждый можно увидеть.

Ведущий предлагает участникам группы овладеть «силой видения», воображения и зрительной памятью. Дети выбирают для себя качества видения, которые они хотели бы улучшить. Например, лучше видеть с доски, лучше запоминать картинки, уметь воспринимать картинку в целом или чётче видеть отдельные детали, научиться легче представлять образы. Затем дети выполняют серию двигательных упражнений для тренировки зрительно-двигательной координации и зрительных стратегий в процессе чтения.

При обсуждении возможностей «силы» важно обратить внимание детей на связь эмоционального состояния с особенностями зрительного восприятия. Инструкция: *«Проверим, как связана способность видения с нашим состоянием. Сядьте удобно, свободно, закройте глаза, затем на вдохе откройте их и посмотрите вокруг — обратите внимание на яркость света, широту увиденного, чёткость линий... А теперь примите защитную позу, согнитесь, напрягите мышцы, закройте глаза и на выдохе откройте их. Посмотрите вокруг и заметьте, что изменилось... Давайте обсудим...»*

Далее дети исследуют возможности зрительного анализа и синтеза. Можно дать задание по «осколкам» восстановить буквы или заметить различия в двух картинках. Это упражнение не только даёт хорошую тренировку операций зрительного анализа, но и развивает внимание, память и речь. Интересными будут и задания по восстановлению симметричной половины картинки и др.

В конце занятия выполняются упражнения на тренировку воображения. Ведущий задаёт простые задания:

«Мысленно сложи листок пополам, потом ещё пополам и ещё пополам. Сколько частей получилось?»

«Представь кран на кухне. Где открывается горячая вода: справа или слева?»

«Вспомни твой путь от дома до школы. Какие опознавательные знаки ты для себя выделишь?»

Занятие 5.

Развитие слухового восприятия.

Цели занятия

- Формирование и развитие фонематического слуха и пространственных представлений.
- Развитие способности к тонкой дифференциации звуков и пониманию интонаций.
- Совместная тренировка слухового и двигательного анализаторов, развитие слухо-моторной координации.
- Тренировка восприятия ритмов.
- Развитие номинативной функции речи на задачах пространственной ориентации.

Содержание занятия

- Групповой обмен впечатлениями.
- Имена по кругу.
- Информация о цели занятия «Сила слуха».
- Упражнение «Слышу тон фразы» (демонстрация ведущего).
- Работа в тройках. Упражнение «Привет».
- Упражнение «Ритм: от хаоса до полного порядка».
- Информация ведущего о проблемных ситуациях, связанных со слухом.
- Комплекс двигательных упражнений на развитие слухомоторной координации, фонематического и звуковысотного слуха.
- Упражнение на управляемое воображение «Образы под музыку».
- Групповой обмен впечатлениями.

Занятие посвящено встрече с «силой слуха».

В начале занятия важно настроить детей на знакомство с новой «силой»: *«Слышу своё спокойное дыхание, слышу радостный треск костра, слышу дыхание группы, слышу, как растёт трава, как растёт наша общая сила...»*

О цели занятия можно сказать следующее: *«Перед нами Долина слуха. Эмблема этой «силы» — «Летучая мышь». Что нам даёт слух? Мы слышим речь и понимаем её смысл... Мы слышим тон речи и понимаем настроение говорящего. Мы можем узнать человека по звуку его голоса, по звуку его шагов... Не видя, по звукам мы можем восстановить картинку действия... Мы слышим музыку... Люди с музыкальными способностями постоянно слышат мелодии. Их тело умеет ощущать и воспринимать ритмы, многие лучше учатся под музыку или когда что-нибудь напевают».*

«Давайте освоимся в этом пространстве и попробуем свои возможности в мире звуков. Сначала проверим, все ли умеют различать интонацию. Часто интонация меняет смысл фразы». Ведущий произносит слово «молодец» разным тоном и каждый раз просит детей угадать, что он этим хотел сказать. Затем дети делятся на пары и пробуют произнести разным тоном слово «привет». Можно дать несколько упражнений на умение чувствовать и воспроизводить ритм — с помощью прохлопывания или простукивания заданного ритма по кругу, с помощью топая в заданном ритме при хождении по кругу.

Для детей бывает интересно работать с упражнениями на звуко-буквенный анализ, например, по заданным взрывным звукам или слогам восстановить слово. Особенно интересно, когда можно составить несколько вариантов слов.

Связь слухового восприятия с другими модальностями — зрительным и кинестетическим — развивается с помощью упражнений на управляемое воображение при использовании музыки. Например, ведущий говорит: *«Послушайте музыку и сосредоточьтесь на чувствах, которые она у вас вызывает. Может, эти звуки имеют цвет, или форму, или запах. На что это похоже? Какие образы она вызывает? А может быть, кто-то услышит историю...»* или *«Послушаем музыку и попробуем войти в неё. Ощутить себя внутри музыки, увидеть, услышать и почувствовать её. Станьте листиком, хвоинкой, пузырьком воздуха, солнечным*

бликом или чем-то другим...» Затем дети рассказывают о своих образах или рисуют их. Можно также придать динамику образам, предлагая задание: *«Попробуем уловить звук, почувствовать его в своём теле. Изобразим звук с помощью движения. Представьте, что звучит танцевальная музыка неизвестного народа, и изобразите танец, который хочется станцевать. Двигаться может всё тело или только голова, или пальцы рук — как вам захочется»*. После этого можно обсудить чувства, возникшие в танце.

Занятие 6.

Развитие логического мышления.

Цели занятия

- Тренировка произвольной регуляции.
- Формирование и развитие внутреннего плана действий.
- Развитие творческого мышления при решении нестандартных задач.
- Формирование навыков коллективной интеллектуальной деятельности.

Содержание занятия

- Информация ведущего о цели занятия: «Сила логики/ мышления».
- Информация ведущего и групповая дискуссия на тему: «Как лучше запомнить».
- Упражнение «Запомни 10 слов».
- Упражнение «Найди сходство и различие».
- Информация ведущего о силе логики, о догадке и сообразительности.
- Упражнение «Найди закономерность», «Числовые ряды», «Построй по точкам»
- Упражнение «Сколько фигур?»
- Информация ведущего об умении думать совместно.
- Мозговой штурм «Полёт на Луну».
- Самооценка по всем «силам».
- Групповой обмен впечатлениями.

Наконец мы дошли до «силы», которая очень привлекательна для детей, так как их заветной мечтой часто бывает желание по-настоящему овладеть «шапкой мудреца». Эта волшебная шапка даёт возможность всегда знать правильный ответ, получать хорошие оценки, чувствовать себя умным.

К этому занятию обычно большинство детей уже замечают изменения в своей жизни — многие начинают лучше воспринимать материал на уроке, меньше уставать, легче запоминать, у некоторых улучшаются оценки. А те, у кого изменения не столь значительны, хотят получить новые возможности. Важно сконцентрировать внимание детей на замеченных ими позитивных изменениях, на сравнении их новых возможностей с тем, что было раньше. Для этого во время традиционной встречи «на полянке» ведущий говорит: *«Вспомните ваши желания..., ваши трудности и сравните их с тем, что вы можете теперь. Ощутите, как растут ваши силы... Вы чувствуете, что ваш мозг работает всё лучше и лучше»*. После обсуждения ведущий напоминает об Острове и о цели путешествия: *«Наше путешествие продолжается. Мы достигли очень важной станции под названием «Город Мудрецов». Здесь мы встретимся с «силой», которая даёт нам возможность рассуждать и делать выводы... Она определяет наши логические и математические способности, а также связана со способностью быть внимательными и хорошо запоминать...»*

Затем выполняются некоторые упражнения, включающие движение и ориентированные на координированную работу анализаторов. Ведущий говорит: *«Чтобы овладеть «силой» мышления, важно уметь концентрировать своё внимание. Проведём некоторые упражнения, помогающие в этом»*. Проводится ряд упражнений на тренировку внимания, памяти, логического мышления. Цель упражнения связывается ведущим с важным качеством, необходимым для умения мыслить. Например, ведущий спрашивает детей: *«Что необходимо для*

умения мыслить? Во-первых, внимание, умение сосредоточиться. Хотите проверить своё внимание?» Можно провести любые упражнения на тренировку внимания.

Обсуждая с детьми особенности памяти, нужно подчеркнуть, что есть разные способы запоминания. Ведущий говорит: «Чем ещё должен обладать человек, который умеет хорошо мыслить? Да, конечно, умением запоминать. Кто считает, что у него хорошая память? А кто хочет её улучшить? Хотите проверить, как вы можете запоминать на слух? Я прочту 15 слов, вы постараетесь их запомнить. Когда я закончу читать, каждый из вас запишет то, что он запомнил. Порядок слов не важен. Затем я прочту слова ещё раз, и вы сможете себя проверить». Можно обсудить способы запоминания с теми ребятами, которые запомнили больше всех: одни представляют образы, когда слышат слово, другие используют ассоциации.

Можно использовать в тренинге игру «Найди сходство и различия». Это упражнение наглядно иллюстрирует детям, что можно использовать разные основания для классификаций и найти сходство у любых предметов.

Важным этапом занятия выступает серия логических задач. Здесь можно дать и задачи на развитие творческого мышления.

Завершает занятие игра «Полёт на Луну». Ведущий говорит: «А теперь поработаем все вместе. Я попрошу вас разделиться на 3 (2–4) команды. Выберите командира и девиз группы. Представьте, что ваша группа исследует поверхность Луны. Но ваш луноход потерпел аварию в 20–40 километрах от базы. Ваша группа должна добраться до базы. Каждой группе сейчас будет выдан лист, где указан перечень предметов, которые вы можете взять с собой. Поход трудный, и могут быть ситуации, когда часть предметов придётся оставить. Сейчас задача группы состоит в том, чтобы в результате обсуждения решить, какие предметы нужны в походе, а какие нет. Пронумеруйте эти предметы по степени их полезности. Все поняли? Приступаем!» После выполнения задания ведущий зачитывает правильный ответ, т.е. «решение Центра полёта» и просит участников вычислить групповую ошибку. Победителям присуждается главный приз, а остальным — поощрительные сувениры за групповую работу, умение слушать других, согласие в группе или другие замеченные в работе качества.

После проработки всех «сил» можно провести одно или два занятия для осмысления и интеграции полученного опыта.

Занятие 7.

Формирование устойчивой мотивации деятельности и мотивации достижений, укрепление позитивной самооценки путём интеграции различных частей личности.

Цели занятия

- Принятие себя, интеграция различных частей личности.
- Развитие навыков рефлексии и осознания себя.
- Формирование навыков эффективного структурирования времени работы и отдыха.

Содержание занятия

- Информация ведущего о цели занятия (введение метафор «Лентяй» и «Творец»).
- Информация ведущего о проблемных ситуациях, связанных с трудом.
- Комплекс двигательных упражнений на развитие координированной работы анализаторов и серийной организации движений.
- Групповой обмен впечатлениями: «Как удалось примирить «Творца» и «Лентяя?»»
- Самооценка по «силам».
- Упражнение на управляемое воображение «Гора» (встреча с собой).
- Групповое обсуждение, обмен впечатлениями.

На занятии важно не только зафиксировать новые возможности детей и подготовить их к

расставанию с Островом, но и расширить диапазон стратегии их обучения. В начале занятия важно обсудить путь, пройденный группой. Ведущий говорит: *«А сейчас посмотрите на себя... Помните, как выбирали свою силу? Сначала самую большую... У некоторых эта сила была не одна — сил было много. Когда мы овладели «силой Маугли» — «силой» своего тела, некоторым стало легче двигаться. Присоединение «силы общения» позволило кому-то почувствовать интерес к другим, некоторым из вас стало легче общаться, у кого-то стало меньше конфликтов. Помните, как вы выбирали самую «сильную силу»? Может быть, теперь она другая? А может, теперь у вас три или четыре такие «силы?»* Можно обсудить изменения, замеченные детьми. Поделиться впечатлениями о том, что произошло за время занятий, обсудить новые появившиеся возможности и чувства, которые они вызывают.

Далее ведущий представляет детям дополнительную «силу»: *«Есть ещё одна «сила», о которой вы даже не догадываетесь. Это способность знать себя. Видеть, слышать, чувствовать себя и действовать в гармонии и согласии со всеми своими «силами». Именно эта способность всё держит и объединяет в нас все остальные «силы». Эта «сила» проявляется в наших состояниях, в ощущении тела — хорошо нам или плохо...»* Так вводится для детей новая ценность — способность к произвольной регуляции своей деятельности в сочетании со спонтанностью. После этого можно организовать групповое обсуждение. Ведущий говорит группе: *«У каждого бывает состояние, когда хочется лучше выполнять любые дела — лучше учиться, заниматься музыкой, петь, танцевать, заниматься спортом, помогать друзьям или родным и многое другое... В каждом из нас сидит «творец» — он стремится чего-то достичь..., кем-то стать... Это тот человек, которого ты в себе уважаешь и которого уважают и ценят другие... Все узнали в себе такого человека? Есть ли в вас «творец»? Куда он вас зовёт? Когда и как он проявляется?»* Затем ведущий описывает другое состояние: *«У каждого из нас бывает и другое состояние. Я условно назову его «лентяй». Ваш «лентяй» любит отдохнуть... Любит развлекаться, любит получать удовольствие... Иногда он получает удовольствие от игры или от другого любимого занятия, которое его никто не заставляет делать, но он сам хочет... Иногда можно получить удовольствие от того, что можно отдохнуть и ничего не надо делать... Узнали своего «лентяя»? Это человек, которого все понуждают, иногда ругают, но тебе он нравится — он доставляет тебе удовольствие. Когда вы бываете в состоянии «лентяя», что вы при этом делаете и что чувствуете? В чём каждый из вас «лентяй» и что он ценит в своём «лентяе?»* После этого дети рассказывают о своих «творцах» и «лентяях».

На следующем этапе занятия ведущий ставит перед детьми задачу гармоничной интеграции этих состояний. *«Каждый нашёл в себе «творца» и «лентяя», — говорит он. — Оба они вам нужны, но часто один мешает другому. Надо делать уроки, а хочется играть или слушать музыку... Или хочется играть, но не получаешь удовольствия — в голове сидит мысль, что надо делать уроки... вспомните, а бывало ли так, что вам удавалось быть и тем, и другим сразу? Когда делал дело и получал от этого удовольствие?... Это бывает трудно. Даже взрослые не всегда умеют это делать. Кто-то уже переживал такие моменты. Хорошие это были моменты?... Но это получается не всегда... Оказывается, этому можно научиться. Пусть каждый представит себе, в какой ситуации он хотел примирить в себе «творца» и «лентяя»... Это может быть связано с конкретными ситуациями, когда вам чего-то не хочется делать..., с целями, которых трудно достичь... Все представили?»* После этого выполняются некоторые двигательные упражнения, подкрепляемые заданиями на управляемое воображение, примиряющие «творца» и «лентяя» и позволяющие им работать вместе, помогая друг другу.

На этом этапе детям важно оценить свои возможности. Ведущий говорит: *«Теперь, когда мы присоединили к себе ещё одну способность — знать себя, вспомним все свои «силы»... Вспомним и те, которые добавились во время нашего путешествия... Оцените их для себя. На выданных вам карточках проставьте напротив каждой силы число в баллах — как вы её в себе сейчас оцениваете. Максимальное количество баллов — 10. Например, вы считаете, что некоторая «сила» у вас развита достаточно хорошо и её пока не надо развивать — тогда*

можно поставить 10 баллов. Если же вы думаете, что у вас большие возможности развить свою «силу» и вам это нужно и интересно— вы можете поставить 7–8 баллов». Завершить занятие можно упражнением на управляемое воображение, когда дети совершают путешествие внутрь горы и встречаются там с неким существом, с которым вступают в контакт. Это упражнение помогает детям лучше устанавливать контакт с собой, понимать свои внутренние потребности, легче управлять эмоциональным состоянием. После мысленного путешествия можно не только предложить детям обсудить впечатления, но и нарисовать то, что получилось в воображении.

Занятие 8.

Формирование мотивации саморазвития, расширение диапазона собственных стратегий обучения через знакомство со стратегиями других.

Цели занятия

- Формирование эффективных стратегий деятельности на задачах моделирования учебных ситуаций.
- Формирование мотивации повышения эффективности собственных стратегий.
- Осознание и фиксация изменений, произошедших в процессе тренинга.

Содержание занятия

- Групповой обмен впечатлениями.
- Упражнение «Дерево целей» (скульптура).
- Упражнение в группах «Мультфильм в картинках» (обмен стратегиями эффективного обучения).
- Групповое обсуждение полученных результатов.
- Медитативное упражнение «Мастер-учитель».
- Упражнение «Письмо в дупло».
- Групповое обсуждение планов на будущее.
- Прощание с Островом.

В начале занятия ведущий предупреждает, что это последняя встреча. Затем напоминает кратко весь путь, фиксируя внимание детей на результатах: *«Во время нашего путешествия вы почувствовали и узнали свои «силы». Я попрошу вас мысленно оглянуться назад и окинуть взглядом всё путешествие... Что вы приобрели нового? Что открыли в себе и в других, о чём раньше не знали? Может, было что-то, о чём вы знали, но посмотрели на это с другой стороны? Что понравилось? А что удивило? Как это новое изменило вашу жизнь? Изменилось ли что-то в учёбе, с друзьями, в увлечениях, в общении с родителями?»*

Дав возможность участникам высказаться, можно зафиксировать достижения детей с помощью упражнения «Дерево целей». Ведущий предлагает детям: *«Вспомните ваши пожелания, которые вы писали..., вспомните, чего вы ждали от группы..., вспомните ваши цели. Цели можно представить в виде большого развесистого дерева с мощными корнями... Представьте, что это дерево я положила на пол. Здесь будут корни, здесь — ствол, выше — ветви... Я хочу, чтобы все нашли своё место на этом дереве: кто-то только начал осознавать свои цели — он у корней, кто-то уже начал двигаться — он на стволе, а кто-то уже значительно продвинулся и достиг ветвей... Пусть каждый найдёт своё место и займёт его».* Участники занимают соответствующие места и образуют малые группы. Это помогает детям реально прожить свою новую самооценку и укрепить её.

Детям можно предложить упражнение на совершенствование стратегий обучения. Ведущий говорит, что сейчас многие стали сильнее, чем раньше, но свои способности можно увеличить, используя силы других. *«Если я вижу, что другой умеет делать что-то хорошо, то мне надо понять, как он это делает. Этому тоже можно научиться»,*— предлагает ве-

душий. Ставится задача «научиться учиться» с помощью упражнения «Мультфильм в картинках». Ведущий предлагает: *«Пусть каждый вспомнит, как он чему-то успешно обучался. Это может быть любой навык, где нужна ловкость рук или тела — катание на коньках, игра на музыкальном инструменте, танцы, работа по дереву и т.д. Все вспомнили что-то? Я попрошу вас нарисовать об этом «мультфильм», содержащий от трёх до семи картинок. В картинках вы отразите историю вашего обучения. Первая картинка посвящена тому, что подтолкнуло вас обучаться: кто-то заставил или вас это просто заинтересовало, или увидели, как это делают другие и вам понравилось. Следующие картинки должны соответствовать этапам вашего обучения. Как вы пытались научиться? С чего начали? Какие были трудности и неудачи? Может быть, был момент, когда вдруг стало получаться? К кому обратились за помощью? Или помощь пришла неожиданно? Или у кого-то подсмотрели и сразу поняли, как надо делать? А может быть, помогли друзья и получилось в компании? На последней картинке надо изобразить награду за ваш успех. Это может быть удовольствие от того, что у вас впервые получилось, или от того, что ваш успех увидели друзья или родители и одобрили вас, или вы выиграли приз на соревновании. Рисовать можно схематично, только обозначить — что и где. Но каждую картинку надо подписать, чтобы было понятно, что там происходит. Всё вместе это должно напоминать комиксы или кадры из кино».*

После того как рисунки выполнены, ведущий предлагает детям разделиться на группы по три человека. Задание для групп звучит так: *«Пусть каждый расскажет свою историю, а другие постараются понять, в чём секрет его успеха, какие удачные способы он использовал и что остальные хотели бы взять себе на вооружение. Потом каждая группа расскажет другим о своих самых удачных способах, позволяющих добиться успеха».* В заключение можно обсудить, какие из этих способов полезно использовать в учёбе и какие из них могут особенно помочь. Для усиления эффекта совершенствования стратегий обучения можно использовать и медитативное упражнение «Мастер-учитель», в процессе которого дети встречаются с волшебной всемогущей фигурой Учителя, у которого можно что-то узнать, о чём-то попросить, получить поддержку.

В конце занятия необходимо проработать тему прощания с Островом, чтобы каждый участник мог сказать о своих чувствах. Процесс выхода детей из пространства тренинга очень важен, поскольку обсуждение новых ощущений, свойств и возможностей детей, найденных и освоенных ими в процессе путешествия по волшебному Острову, позволяет расширить искусственное пространство тренинга до границ реальной жизни детей. Именно поэтому на заключительных занятиях важно обсудить не только то, какие новые способности и возможности нашёл в себе каждый ребёнок, но и то, как эти возможности помогли ему в учёбе и общении и как изменилась его жизнь...

На заключительном занятии важно провести грань между сказочной реальностью тренинга, где всё легко, где тебя понимают и принимают и где сразу исполняются все желания ребёнка и реальной жизнью с её неудачами, трудностями и конфликтами. Можно дать детям возможность погрузиться, переживая расставание с Островом, но важно также подчеркнуть, что они стали сильнее, настроить их на преодоление трудностей в реальной жизни. Однако важно оставить для детей возможность снова обратиться к волшебному Острову для открытия в себе новых неожиданных качеств и свойств.

Дети могут выразить свои чувства, написав письма с пожеланиями и оставив их в дупле дерева на Острове. Письма могут содержать не только чувства детей, но и их просьбы.

Ведущий благодарит участников за хорошую работу: *«Вы уходите, но Остров помнит о вас, а ваши силы остаются с вами, вы многое уносите с собой... До свидания».*

Эффективность группового тренинга мы оцениваем по результатам обследования детей, проводимого до и после занятий, учитывая изменения их успеваемости и субъективные оценки полученных результатов, фиксируемые детьми и взрослыми.

Анализ результатов обследования детей обычно свидетельствует о положительной динамике. В нашей практике показатели скорости и продуктивности деятельности возрастают на

10–20%, точности — 5–10%, владения операциями вербально-логического мышления — от 10 до 30%, слухоречевой памяти на 10–15%. Наблюдаются и изменения в социометрической структуре класса — увеличивается число взаимных связей и положительных выборов детей, растёт сплочённость детского коллектива. Часто отмечается снижение тревожности, рост учебной мотивации, самооценка детей становится более адекватной.

Результаты обследования и отмеченные положительные изменения психолог сообщает детям и взрослым. Например, детям можно написать письма, в которых отмечаются положительные изменения, произошедшие с ребёнком за время тренинга.

Результаты тренингов представляются педагогам на педсоветах и в личных беседах, а родителям — на собраниях и индивидуальных консультациях.

Обсуждение объективных результатов обследования и изменения успеваемости позволяет детям укрепить новое позитивное самовосприятие, а взрослым — увидеть реальные возможности детей, и в дальнейшем требовать, опираясь на зону их актуального развития, и стимулировать развитие, ориентируясь на зону ближайшего развития.

После тренинга дети обычно ощущают прилив энергии, улучшают свои учебные успехи, а взрослые, увлечённые успехом, с большим энтузиазмом начинают опробовать новые педагогические приёмы. В этот момент психолог может выйти из активного взаимодействия и перейти к работе в режиме наблюдения и отслеживания, консультируя лишь по запросу родителей или педагогов.

Литература

1. *Матвеева О.А., Львова Е.А.* Программа психолого-педагогического сопровождения «Каждому пятикласснику — творческий шанс» // Школа здоровья. 1998. Т. 5. №1.

2. *Матвеева О.А., Львова Е.А.* Об организации коррекционно-развивающего процесса в форме тренинга в системе психолого-педагогического сопровождения для учащихся 5–6 классов // Школа здоровья. 1999. Т. 6. № 2.