

Краевое государственное казенное образовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат №10»

Программа психологической поддержки родителей (законных
представителей), воспитывающих детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

«Шаг вместе»



Разработчик программы:
Мальцева Светлана
Анатольевна,
педагог-психолог
krr@edu.27.ru
8 (42155) 21-4-60

682970
Хабаровский край,
г. Бикин,
ул. Октябрьская, 38
КГКОУ ШИ 10

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	4
Сроки и этапы реализации программы	4
Ресурсы реализации программы	5
Перечень и описание программных мероприятий	5
Требования к материально-техническим условиям реализации программы ..	5
Ожидаемые результаты реализации программы	5
Система организации контроля по реализации программы	6
Описание используемых диагностических методик	6
Тематический план занятий	6
Содержание программы	7
Литература	12
Приложения	14

Пояснительная записка

Актуальность

Просветительская работа является одним из обязательных направлений деятельности педагога-психолога и проводится со всеми участниками образовательной среды. «Педагогов системы образования, детей и родителей, их воспитанников объединяет забота о здоровье, развитии ребенка, создании атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности» (из приложения к письму Минобразования России от 31.01.2014 №90/30-16).

Основанолагающими нормативно-правовыми документами разработки программы стали:

- ✓ Конституция Российской Федерации;
- ✓ Семейный кодекс Российской Федерации;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ»;
- ✓ письмо Минобразования РФ от 27 июня 2003 года «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».

Семья была, есть и будет важнейшей средой формирования личности и главным институтом воспитания. Система семейного воспитания в последнее время претерпевает значительные изменения, даже во внешне вполне благополучных семьях нередко отсутствует взаимопонимание между детьми и родителями. Родители часто проявляют некомпетентность в вопросах развития и воспитания детей. Причинами семейных проблем становятся не только социальные трудности, но и неблагоприятный психологический климат, неумение строить внутрисемейные отношения, препятствуя полноценному духовному и психологическому развитию становления личности ребенка.

Как помочь родителям ребенка с проблемами в развитии справиться со своим внутренним состоянием, принять своего ребенка таким, каков он есть, и занять активную позицию по отношению к будущему, сохранив при этом свое психическое здоровье?

С целью ответа на этот вопрос была создана психологическая программа «Шаг вместе» – программа психологической поддержки родителей (законных представителей), воспитывающих детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа разработана и апробирована на базе краевого государственного казенного общеобразовательного учреждения, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы,

«Школа-интернат №10» и предназначена для использования педагогами-психологами в работе с родителями.

Цель программы – развитие компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи, направленные на достижение цели:

- формирование знаний об особенностях развития детей школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), особенностях протекания возрастных кризисов и роли детско-родительских отношений в развитии личности, способствующих улучшению микроклимата и установлению взаимопонимания в семье;
- формирование практических умений и навыков, способствующих эффективному поддерживающему и развивающему поведению родителей в семье и в процессе взаимодействия с ребенком;
- выработка коллективных решений и единых требований к воспитанию, обучению и развитию ребёнка в семье и школе-интернате.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 10 занятий. Продолжительность занятий – 1 час, занятия могут проводиться 2 раза в месяц.

Формы организации занятий

Программа реализуется с использованием форм организации занятий, направленных на преодоление родителями возникающих трудностей в организации взаимодействия со своим ребёнком, позволяющих обеспечить достижение планируемых результатов:

- лекции;
- беседы;
- ролевые игры;
- тренинговые упражнения на снятие эмоционального напряжения; развитие умений и навыков эффективного общения, взаимопонимания, формирование открытости по отношению к собеседнику, эмпатии;
- рефлексия.

Обязательным условием каждого занятия является этап рефлексии. Она помогает родителям сформулировать получаемые результаты, определить цели дальнейшей работы, скорректировать свои последующие действия.

Реализация программы включает следующие этапы работы:

I. Организационный (организация групп родителей (законных представителей)).

II. Диагностический (исследование детско-родительских отношений).

III. Основной (организация информационно-просветительской деятельности).

IV. Заключительный (оценка эффективности проведенной работы путем повторного диагностического исследования).

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

1. Требования к специалистам:

- высшее образование (педагог-психолог);
- знание основ психологической (консультативной, диагностической, тренинговой, профилактической) работы с семьей;
- знание основ возрастной, семейной и педагогической психологии, педагогики;
- владение навыками групповой работы с родителями (законными представителями);
- умение дифференцированно применять разные приемы и методы групповой работы с учетом психологических, социальных особенностей участников программы;
- наличие личностных качеств: эмпатии, склонности к сотрудничеству, открытости, общительности, доброжелательности.

2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- пакет диагностического инструментария;
- картотека игр и упражнений;
- печатные пособия, раздаточный материал к занятиям, информационные листы.

3. Требования к материально-техническим условиям реализации программы

Помещение для занятий. Актальный зал, лекционный зал, сенсорная комната (данные помещения предусматривают возможность проведения ролевых игр, тренингов, психопрофилактических занятий), информационно-библиотечный центр.

Оснащение занятий. Оборудование: магнитофон, диски с музыкой, компьютер с выходом в Интернет, принтер, сканер, копировальный аппарат, мультимедийное оборудование. Материалы для работы: карандаши, фломастеры, бумага, ватман, клей, старые журналы, фотографии.

Ожидаемые результаты реализации программы

- ✓ Получение знаний и умений, способствующих улучшению микроклимата и установлению взаимопонимания в семье.
- ✓ Получение практических навыков, способствующих эффективному поддерживающему и развивающему поведению в семье и в процессе взаимодействия с ребенком с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- ✓ Выработка единых требований к воспитанию, обучению и развитию

ребенка в семье.

Система организации контроля по реализации программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и начальник службы психолого-педагогического сопровождения. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения. По завершении реализации программы педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты и выявляет проблемы и пути их решения в дальнейшем.

Описание используемых диагностических методик

Для изучения особенностей отношения родителей к детям перед проведением психопрофилактических и информационно-просветительских встреч используются известные, зарекомендовавшие себя методики.

Исследование детско-родительских отношений в рамках психологического мониторинга проводится для первичной и итоговой социально-психологической диагностики (анкетирования) лиц, принимавших участие в реализации программы (*приложение №1*).

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	Давайте знакомиться!	1	-	1
2	Моя жизнь	1	-	1
3.	Я и мой особенный ребенок	1	-	1
4.	Принятие	1	-	1
5.	Маски	1	-	1
6.	Моё «Я»	1	1	-
7.	Сотрудничество	1	0,5	0,5
8.	Эффективное взаимодействие	1	1	-
9.	Фактор контроля	1	0,5	0,5
10.	Планы на будущее	1	-	1
	Итого	10 часов	3 часа	7 часов

Содержание программы

Занятие 1. «Давайте знакомиться!»

Установление дружеской атмосферы, доверительного контакта, положительных эмоций, поддержки. Знакомство (увлечения, профессии, жизненный девиз, сильные и слабые стороны характера). Правила работы

группы (доверительный стиль общения, искренность в общении, конфиденциальность, поддержка, предмет обсуждения – проблемы семьи, личная активность).

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Имя» (каждый называет своё имя в той форме, которая ему больше нравится. На первую букву имени называет качество, которое помогает ему в общении, а на последнюю – качество, которое мешает).

Упражнение «Интервью» (участники по парам берут интервью друг у друга (увлечения, профессии, жизненный девиз, сильные и слабые стороны характера и т.д.).

Работа с тематическим опросником «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи» (приложение №2).

Медитация-визуализация: упражнение «Создание внутреннего личного места» (приложение №3).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на первом занятии.

Ритуал прощания: упражнение «Снежный ком».

Занятие 2. «Моя жизнь»

Поддержка родителей, имеющих ребёнка с ограниченными возможностями. «Как с этим жить, что будет?» Жизнь родителей до рождения и после рождения ребёнка. Выявление основных проблем и общих трудностей, связанных с рождением особого ребёнка.

Практическая работа

Ритуал приветствия: игра-шутка с почёсыванием.

Разминка: упражнение «Мои чувства» (описание жизненной ситуации, выбрав одно из чувств: грусть, злость, радость, обида, спокойствие, стыд, вина, зависть и т.д.).

Коллаж на тему «Моя жизнь до рождения и после рождения ребёнка» с использованием иллюстраций, заголовков, текста из журналов. Один лист – жизнь до рождения, второй – после рождения. Вычленяются основные проблемы и общие трудности, связанные с рождением особого ребёнка.

Медитация-визуализация: упражнение «Познакомьтесь со своим проводником» (приложение №4).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: участники, сидя по кругу, прощаются прикосновением ладони.

Занятие 3. «Я и мой особый ребёнок»

Особенности психического развития ребёнка с умственной отсталостью: познавательная сфера, развитие личности и эмоционально-

волевой сферы, особенности деятельности. Факторы, приводящие к трудностям обучения, в частности чтению и письму. Особенности подачи материала. Ресурсы развития (с учётом тяжести дефекта). Важность поддержания и развития познавательной активности. Общение со сверстниками, способствующее адаптации и социализации (*приложение №5*).

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Я тебе желаю...» (по кругу продолжить предложение: «Именно сегодня я желаю тебе...»).

Медитация-визуализация: упражнение «Ручеёк» с музыкальным сопровождением (*приложение №6*).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: упражнение «Лес» (*приложение №7*).

Занятие 4. «Принятие» (с детьми)

Ведущая потребность ребёнка в любви и эмоциональной привязанности, которые предполагают принятие ребёнка родителями. Причины возникновения недовольства отдельными действиями ребёнка.

Практическая работа

Ритуал приветствия: игра «Передай другому свои положительные эмоции и чувства» (тактильный контакт).

Разминка: игра «Оцени партнёра» (участники встают в круг, с закрытыми глазами чувствуют соседа, оценивают ощущения и рассказывают о них, стараясь описать как можно больше положительных качеств).

Анализ детских рисунков родителями (демонстрация родителями принятия ребёнка, сообщение ему о том, что он им дорог и любим).

Анализ обращений родителей в адрес ребёнка (обсуждение форм сообщений, отражающих принятие ребёнка и любовь к нему, приветливые взгляды, ласковые прикосновения, фразы).

Обсуждение (способ выражения недовольства отдельными действиями ребёнка, но не ребёнка в целом).

Медитация-визуализация: упражнение «Ручеёк».

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: игра «Комплимент своему ребёнку» (участники по кругу говорят о своём ребёнке то хорошее, что в нём есть, добрые слова в его адрес).

Занятие 5. «Маски»

Маски для отражения образа человека. Маска, символически отражающая то, что демонстрирует родитель: внешность, черты характера и т.д. Маска, отражающая скрытую сторону личности. Построение диалога между масками.

Практическая работа

Ритуал приветствия: смена форм приветствия (как друга, которого давно не видел; как важного-преважного человека; как пожилого человека; как учителя в школе; как свою маму; как любимую бабушку).

Разминка: упражнение «Ветер дует на...».

Драматизация: придумывание сказки или монолога от каждой маски. Изготовление масок. Построение диалога между масками.

Медитация-визуализация: упражнение «Лес».

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: участники прощаются, подарив сидящему слева воображаемый подарок.

Занятие 6. «Моё «Я»

Осознание своей индивидуальности и непохожести. Умение управлять своими чувствами. Поддержка мотивации на познание самого себя. Необходимость понимания эмоционального состояния окружающих людей.

Важность и незаменимость адекватного материнского общения. Модели воспитания: гиперопека, гипопека, противоречивое воспитание, симбиоз по типу повышенной моральной ответственности. Модели воспитания в семьях детей с отклонениями в развитии (*приложение №8*).

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Перевоплощение» (участники приветствуют друг друга, используя перевоплощение в любой предмет. Участники должны догадаться, что это за предмет (например: «Добрый день, друзья. Я рада слепить ваши глазки своими яркими лучами сегодня»).

Разминка: упражнение «Самохарактеристика» (каждый составляет самохарактеристику на самого себя, психолог зачитывает, группа определяет, чья это характеристика. Обсуждение, что чувствовали участники, когда читали его характеристику).

Медитация-визуализация: упражнение «Мудрец из храма» (*приложение №9*).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: участники, сидя по кругу, прощаются, говоря сидящему слева комплимент.

Занятие 7. «Сотрудничество»

Принципы и условия сотрудничества с ребёнком. Два типа ситуаций: ребёнок что-то делает сам и получает от этого удовольствие; ребёнок что-то делает, но у него не получается. Психологический закон зоны ближайшего развития: завтра ребёнок будет сам делать то, что сегодня сделал с мамой. Влияние регулярных отказов родителей в помощи ребёнку.

Два варианта помощи ребёнку исходя из потребности:
– не вмешиваться в дело, которым занят ребёнок, если он не просит;
– помочь ребёнку, если ему трудно и он готов принять помощь. Принцип: «Давай вместе!».

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Пантомима» (предлагается изобразить себя: спешащими после работы; едущими в переполненном транспорте; входящими в кабинет к начальнику и т.д.).

Разминка: упражнение «Диалог между сторонами моего «Я»: ласковая мама и строгая мама».

Заполнение таблицы «Что ребёнок сделает сам / вместе с родителями».

Медиа́ция-визуализация: упражнение «Прекрасный цветок» (приложение №10).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: участники, сидя по кругу, прощаются, говоря сидящему слева комплимент.

Занятие 8. «Эффективное взаимодействие»

Возрастные кризисы от 0 до 15 лет (приложение №11).
Взаимодействие родителей с детьми в разные периоды жизни ребёнка: ранний возраст (1–3 года) – «Я сам» (предметно-манипулятивная деятельность); дошкольный возраст (3–7 лет) – ролевая игра, копирование поведения взрослых; младший школьный возраст (7–11 лет) – общение на уровне кодекса товарищества (деловые и личностные взаимоотношения); подростковый возраст (11–15 лет) – физиологические и психологические основы кризиса подросткового возраста.

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Короткое приветствие» (каждый придумывает короткое приветствие всем участникам).

Медита́ция-визуализация: упражнение «Почувствуй себя подростком» (приложение №12).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: игра «Птенец» (участники передают по кругу в ладошках воображаемого птенца).

Занятие 9. «Фактор контроля» (с детьми)

Правила и требования, которым дети должны подчиняться (учитывая эмоции, переживания, интересы и потребности ребёнка).

Главные принципы дисциплины: правила (ограничения, требования, запреты) должны быть в жизни каждого ребёнка, их не должно быть слишком много и они должны быть гибкими; родительские требования не

должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка.

Практическая работа

Работа в парах: определение зоны действий и поступков ребёнка от свободной до абсолютно запретной. По предложенным ситуациям выделяются зоны и обозначаются их названия (зона свободных действий ребёнка, зона относительной свободы, зона особых обстоятельств, зона запретов).

Работа в группе: обсуждение способов внедрения различных форм контроля.

Медитация-визуализация: упражнение «Летнее утро» (приложение №13).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: игра «Забираю с собой» (участники по кругу говорят о том, что они «возьмут» с собой после этого занятия).

Занятие 10. «Планы на будущее»

Готовность родителей к осознанному выстраиванию с детьми родительских отношений.

Практическая работа

Ритуал приветствия: упражнение «Приветствие» (участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом).

Разминка: упражнение «Передай по кругу» (участники по кругу изображают передачу какого-либо загадочного предмета, при этом необходимо каким-то образом взаимодействовать с ним. После того, как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было).

Изображение символа (цели) своей жизни, собственный герб. Представление работ. Обсуждение.

Планирование будущего: заполняется таблица с графами «Что делать?» (цель), «Когда делать?» (сроки), «Что нужно сделать?» (средства, действия).

Медитация-визуализация: упражнение «Моя жизнь» или «Ласковые волны» (приложение №14).

Рефлексия занятия: участники выражают свои чувства по поводу происходящего на занятии.

Ритуал прощания: зарядка позитивного мышления «Именно сегодня» (приложение №15).

ЛИТЕРАТУРА

1. Акатов, Л.И. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе семейных отношений / Л.И. Акатов. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. – М., 2004.

2. Алексеева, Е.Е. Психологические особенности семейного воспитания ребенка с проблемами в развитии / Е.Е. Алексеева // Дошкольная педагогика. – 2010.
3. Арсенова, Л.А. Зависимость психического развития детей с особыми потребностями от семейных отношений / Арсенова Л.А. // Коррекционная педагогика. – 2006. – №5.
4. Баилова, Т.А. Воспитание в семье ребенка со сложным или множественным нарушением // Дефектология. – 1999. – №3.
5. Богданова, Т.Г. Психологические проблемы семьи, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии / Т.Г. Богданова, А.В. Жилина // Специальная психология. – 2004. – №1.
6. Варжавинова, Н.А. Программа «Шаг в мир» психосоциального сопровождения семей с детьми, имеющими особенности в развитии / Н.А. Варжавинова.
7. Вачков, И.В., Дерябо, С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: учеб. пособие / СПб.: Речь, – 2004.
8. Велиева, С.В. Формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья в системе комплексного сопровождения / С.В. Велиева // Детский сад от А до Я. – 2009. – №3.
9. Иванова, И.А. Особенности родительно-детских отношений в семьях, воспитывающих детей с проблемами в развитии / И.А. Иванова // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2007. – №3.
10. Исаев, Д.И., Колосова, Т.А. Практикум по психологии умственно отсталых детей и подростков : учеб. пособие. – Серия «Искусство консультирования». – СПб. : КАРО – 2012.
11. Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: ЭКСМО, – 2003.
12. Леванова, Е.А., Волошина, А.Г., Плешаков, В.А., Соболева, А.Н., Телегина, И.О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. – Серия «Практическая психология». – СПб.: Питер, – 2010. – 160 с.
13. Легошко, И. Программа психокоррекционной работы с матерями детей с ограничениями в развитии // Школьный психолог. – июнь 2010.
14. Любезнова, Е.В. Семья как развивающая среда для ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Е.В. Любезнова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2006. – №1.
15. Мастюкова, Е.М., Московкина, А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии / под. ред. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманит.изд.центр «ВЛАДОС». – 2003.
16. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – 4-е изд. – М.: Просвещение. – 1999.
17. Методика для психологической диагностики типов отношения к болезни: методические рекомендации. – Л., – 1987.

18. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под ред. Н. Посысоева. – М.: Владос-Пресс, – 2004.
19. Посысоев, Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья. – Ярославль: ГОАУ ИРО. – 2011.
20. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – 2-е изд. / Т.В. Азарова, О.И. Барчук и др. под общ. ред. М.Р. Битяновой. – Серия «Практическая психология». – СПб.: Питер, – 2009.
21. Психология семьи и больной ребенок : учеб. пособие / Хрестоматия. – СПб.: Речь. – 2007.
22. Сагдуллаев, А.О. О проблемах отношений в семьях, имеющих детей с отклонениями в развитии // Дефектология. – 1999. – №5.
23. Ткачева, В.В. Психологическое изучение семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии. – М.: УМК «Психология»; Московский психолого-социальный институт. – 2004.
24. Ткачева, В.В. К вопросу о создании системы психолого-педагогической помощи семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии // Дефектология. – 1999. – №3.
25. Упражнения: схемы и стратегии. – 2-е изд. – Серия «Эффективный тренинг» / Л. Рай. – СПб.: Питер. – 2003. – 256 с.
26. Фалькович, Т.А., Толстоухова, Н.С., Обухова, Л.А. Нетрадиционные формы работы с родителями. – М.: 5 за знания. – 2005. (Методическая литература).
27. Чарова, О.Б., Савина, Е.А. Особенности материнского отношения к ребенку с интеллектуальным недоразвитием // Дефектология. – 1999. – №5.
28. Эйдемиллер, Э.Г., Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер. – 1999.

Методически материалы к занятиям по программе «Шаг вместе»

Приложение №1

Диагностические методики

1. Проективный восьмицветный тест Люшера.
2. А.Я. Варга, В.В. Столин «Методика диагностики родительского отношения (ОРО)».
3. Опросник для родителей «Типы воспитания детей».
4. Тест Олсона «КА8Е8-3» «Диагностика семейной адаптации и сплоченности».

Приложение №2

Тематический опросник

«Мой жизненный путь. Моя точка опоры в жизни»

МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Мои успехи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Мои неудачи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

МОЯ ТОЧКА ОПОРЫ В ЖИЗНИ

Что мне помогает:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Что мне мешает:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Приложение №3

Упражнение «Создание внутреннего личного места»

Психолог: «Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может

быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и возникающие у вас чувства и впечатления. А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое личное место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше личное место время от времени изменяется независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности».

Приложение №4

Упражнение «Познакомьтесь со своим проводником»

Педагог-психолог: «Идите в свое внутреннее личное место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь...

Теперь представьте, что в этом личном месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль... Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет...

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) подходит, тем больше деталей вы видите... Поприветствуйте этого человека и спросите, как его зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь покажите своему проводнику ваше личное место... Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он сказать вам что-либо или дать какой-либо совет... Если хотите, можете задавать какие-то особенные вопросы... Возможно, вы получите незамедлительный ответ, в противном случае не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме...

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказав ему свое уважение, и попросите снова посетить ваше личное место...

Откройте глаза и вернитесь во внешний мир.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным многие годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужна помощь, поддержка, мудрый совет, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

А теперь изобразите то, что вы видели».

Приложение №5

Лекция: «Особенности психического развития ребенка с умственной отсталостью: познавательная сфера, развитие личности и эмоционально-волевой сферы, особенности деятельности»

Определение понятия умственной отсталости. Ее формы. Причины возникновения.

Умственно отсталым называют такого ребенка, у которого имеются стойкие нарушения познавательной деятельности вследствие органических повреждений головного мозга. Диагностической характеристикой такого нарушения будет служить снижение интеллекта (по уровню развития интеллекта IQ от 70 баллов и ниже говорит о снижении до уровня умственной отсталости).

При этом надо понимать, что подобное снижение может сопутствовать не одному заболеванию. Такое снижение может быть при умственной отсталости различной степени выраженности (F 70, 71, 72), и при органическом расстройстве личности различного генеза (F 07), и при деменции (F 00–03), в ряде других заболеваний. Мы с вами поговорим сегодня именно об умственной отсталости.

Умственно отсталые дети составляют значительную категорию, общим критерием которой является наличие повреждения коры головного мозга разлитого (диффузного) характера. То есть данное повреждение захватывает многие участки коры головного мозга ребенка. Эта категория составляет до 2,5% от общей детской популяции. Особенностью умственной отсталости является то, что патологический процесс не прогрессирует. В большинстве случаев умственная отсталость возникает у детей вследствие различных органических поражений сложных структур головного мозга (коры головного мозга) в доречевой период (до 2–3 лет) или носит врожденный характер, что приводит к тотальному психическому недоразвитию.

Олигофрения (слабоумие) различается по степени выраженности, которая зависит от тяжести патологического процесса и времени его возникновения (чем раньше проявился процесс, тем сильнее последствия, вред им причиняемый). Наиболее тяжелые последствия – при возникновении патологического процесса во внутриутробном периоде развития ребенка. Выделяются три степени умственной отсталости: легкая умственная отсталость (дебильность, F 70) – IQ 50–70 баллов, умственная отсталость средней степени выраженности (имбецильность, F 71) – IQ 20–50 баллов, тяжелая умственная отсталость (идиотия, F 72) – IQ менее 20 баллов.

Умственно отсталые дети представляют собой достаточно неоднородную группу.

Выделяются пять форм олигофрении:

1. При неосложненной форме ребенок характеризуется уравновешенностью основных нервных процессов. Отклонения в познавательной деятельности не сопровождаются у него грубыми нарушениями анализаторов (слуха, зрения и т. д.). Эмоционально-волевая сфера у него относительно сохранна. Ребенок способен к целенаправленной деятельности, но только в тех случаях, когда задание ему доступно и понятно. В привычной ситуации его поведение не имеет резких отклонений.
2. Форма олигофрении, характеризующаяся неустойчивостью эмоционально-волевой сферы (возбудимостью или заторможенностью), что проявляется в поведении и снижает работоспособность ребенка.
3. Олигофрения, осложненная поражением анализаторов (нарушением слуха, речи, зрения, опорно-двигательного аппарата).
4. Олигофрения, сочетающаяся с психопатоподобным поведением (склонностью к аффективным вспышкам).
5. Олигофрения с выраженной лобной недостаточностью (дети характеризуются вялостью, безынициативностью, неспособностью к психическому напряжению, отсутствием целенаправленности).

Особенности психического развития при умственной отсталости

Умственно отсталые дети характеризуются стойким нарушением всей психической деятельности, особенно снижением активности познавательных процессов, мышления. Они не только отстают от нормы, как могут подумать родители («соответствуют норме более младшего возраста»), они иные по большому количеству проявлений.

Познавательная сфера. Познавательная активность. Говоря об особенностях развития познавательной сферы умственно отсталого ребенка, прежде всего надо отметить его недостаточную познавательную активность. Для таких детей характерен сниженный интерес к окружающему миру, отсутствие инициативы. Уже в раннем возрасте родители таких детей могут отмечать их сниженный интерес к окружающим предметам, игрушкам.

Ребенок может, конечно, их хаотично хватать, но как такового исследовательского действия применять он не будет – ребенок быстро теряет интерес к предмету. В случае заторможенности ребенок вообще может не замечать окружающих его предметов. И даже когда ребенок какое-то время манипулирует предметом, такая манипуляция не носит исследовательского характера, скорее это стереотипные действия.

Внимание. Дети с умственной отсталостью отличаются особенностями внимания. Для них свойственно преобладание непроизвольного внимания, что приводит к чрезмерной отвлекаемости, когда ребенку бывает трудно сосредоточиться на чем-либо специально, что связано с недоразвитием волевых качеств. С возрастом качество произвольного внимания может вырасти под воздействием обучения, но все равно будет отставать от нормы.

Восприятие. Нарушено у олигофренов и восприятие. В частности зрительное восприятие таких детей отличается узостью, низким качеством распознавания отдельных признаков предметов. А это приводит и к нарушению в пространственной ориентировке. Естественно, все эти факторы приводят к трудностям обучения, особенно чтению и письму.

Память. Память умственно отсталых детей отличается целым рядом особенностей. У них резко снижен объем памяти по сравнению с нормой. Для этих детей чем абстрактнее предмет запоминания, тем труднее его запомнить – легче запомнить игрушки, стоящие на столе, чем их изображения на картинках, а еще сложнее слова, их обозначающие. Также память детей отличается низкой точностью воспроизведения материала, низким уровнем произвольности – ребенок запоминает только то, что его заинтересовало, если материал не интересен, то его не запомнить. Отсюда особенности подачи материала для умственно отсталых детей: многократность, небольшими порциями, образность. Кроме того, эти дети склонны к застреванию на материале – запомненное первый раз, даже если запомнено неправильно, накладывает свой отпечаток на дальнейшие попытки воспроизведения.

Речь. Речь умственно отсталых детей формируется с большим запозданием. Ребенок слабо реагирует на речь взрослых, слабо ей подражает (накладывает свой отпечаток низкий уровень познавательной активности). Первые слова у таких детей появляются к 2–3 годам, а то и к 5 годам. У них крайне слабо формируется фонетический слух. К началу школьного обучения им еще крайне трудно поддерживать речевое общение, рассказать что-то. Дефекты речи сохраняются у детей достаточно долго и могут наблюдаться и в старших классах школы. Строй речи и словарный запас у детей достаточно беден и развивается крайне медленно. Нарушение речи, неумение ее продуктивно использовать сказывается на развитии личностной сферы ребенка – он становится замкнутым, стеснительным, избегает ситуаций общения. Также затруднено и обучение письменной речи. Особенности восприятия, о которых мы говорили ранее, затрудняют усвоение алфавита,

когда ребенок часто путает буквы по сходству или с трудом, медленно распознает и запоминает их. Нарушение фонематического слуха сказывается на грамотности при письме. Трудности в общении, в диалогической речи крайне затрудняют обучение творческому письму. Зачастую ребенка можно научить механическому списыванию, а вот написание сочинения или изложения может стать непосильной задачей. Все эти особенности сказываются и на чтении – ребенок долго учится читать, с трудом понимает прочитанное.

Мышление. Мышление у умственно отсталого ребенка дошкольного возраста формируется крайне медленно и с большим трудом. Для него характерно использование наглядно-действенной формы мышления (думаю, делаю; не делаю – не думаю). Но при этом для него характерна деятельность методом проб и ошибок, наличие трудностей переноса изученного способа деятельности на другой предмет, низкий уровень критичности к результатам собственной деятельности. Словесно-логическое мышление, основанное на речи, может быть еще недоступно и будет формироваться уже в школьном возрасте. А сейчас ребенок может не понимать инструкций, плохо их удерживать в памяти, неправильно выполнять. Подобные же трудности сохраняются и в школьном обучении. И хотя уровень мыслительной деятельности под воздействием специального обучения развивается, но его недостаточность и специфичность сохраняются. Мышление отличается конкретностью, замедленностью, склонностью к застреванию. Эти особенности мыслительной деятельности умственно отсталых детей накладывают отпечаток на характер получаемого ими образования, которое направлено на практическую деятельность, обучение доступной профессии и социализации.

Развитие личности и эмоционально-волевой сферы

Личность – это человек, занимающийся определенной деятельностью, осознающий свое отношение к окружающему, имеющий свои особенности. Таким образом, личность человека формируется при взаимодействии с другими людьми в процессе деятельности. Личность любого человека формируется по двум параллельным направлениям: социализации (включения в общественную жизнь, принятия общепринятых правил и норм) и индивидуализации (развития автономии и независимости).

Надо отметить, что личность умственно отсталого ребенка также формируется с отставанием и своеобразно. Детям свойственно отставание в развитии эмоций, они слабо их распознают как у себя, так и у других людей; для них свойственны крайние степени их проявления без учета окружения и обстоятельств. Однако надо отметить, что обучение и правильное воспитание способно сгладить эти проявления. Развитие эмоциональной сферы ребенка через чтение доступных сказок, просмотр мультфильмов, участие в детских спектаклях дает достаточно позитивные результаты.

Развитие воли как основного качества личности человека также сильно отстает у умственно отсталых детей. Дети отличаются задержкой речевого развития, что приводит к трудностям понимания и усвоения цели деятельности, что значительно снижает волевые усилия для достижения цели и речь у них не служит корректирующим фактором в деятельности. Кроме того, у детей, как уже говорилось ранее, значительно снижен познавательный интерес, что тоже сказывается на развитии воли. Сфера интересов и мотивов деятельности достаточно бедная и конкретная, зачастую включает в себя физиологические потребности, а это опять же сказывается на слабости волевых усилий. Но все эти особенности постепенно корректируются специальным образованием и воспитанием, хотя их своеобразие и недостаточность будут сохраняться.

Еще одно качество личности – самооценка. У умственно отсталых детей она нестабильна, сильно зависит от окружающей обстановки, мнения окружающих близких людей. Но зачастую она завышена и неадекватна.

Все перечисленные особенности в совокупности влияют на формирование личности умственно отсталых детей и должны быть учтены при их воспитании. Надо помнить, что адекватный подход в воспитании с избеганием завышенных требований к ребенку, построенный на учете его особенностей, позволяет избежать глубоких деформаций в развитии личности ребенка.

Деятельность. Деятельность – это активное взаимодействие человека с окружающей средой, в ходе которого он ее меняет. В деятельности выделяют ряд моментов: мотив – то, из-за чего мы начинаем деятельность; цель – то, чего мы хотим достичь; средства – то, с помощью чего мы осуществляем деятельность.

Деятельность умственно отсталого ребенка характеризуется нарушением целенаправленности. Он плохо ориентируется в задании, быстро теряет цель деятельности, соскальзывая на более простые ее формы, некритично относится к результатам своей деятельности.

Деятельность этих детей крайне зависима от окружающей обстановки. Они очень импульсивны, отвлекаемы.

Деятельность характеризуется слабостью мотивов: дети не могут действовать, ориентируясь на отсроченные мотивы (при этом они быстро теряют интерес к деятельности). Для поддержания деятельности требуется вносить в ее содержание более близкие и конкретные мотивы. Для усиления мотивации детей деятельность должна носить практический характер, когда ребенок в ее конце может увидеть и оценить практический ее результат.

Деятельность этих детей также отличается низкой работоспособностью.

Учитывая особенности деятельности умственно отсталых детей, можно отметить, что ее развитие возможно, но оно будет носить своеобразный характер, учитывающий особенности данных детей: деятельность должна

носить практический характер, должна подкрепляться по ходу ее выполнения кратковременными мотивами, инструкция должна быть конкретной и небольшой, за деятельностью должен производиться постоянный сторонний контроль.

Ресурсы развития. Кратко рассмотрев особенности психического развития умственно отсталых детей, надо отметить, что эти дети способны к развитию и обучению (с учетом тяжести дефекта). Развитие будет носить своеобразный характер. И пусть он никогда не достигнет уровня нормально развивающегося ребенка, но при правильном коррекционном подходе он сможет реализовать все имеющиеся у него ресурсы.

На что же должен обращать внимание родитель такого ребенка при его воспитании?

Прежде всего, необходимо отметить важность поддержания и развития познавательной активности ребенка. И в этом случае надо обратить внимание на разнообразие и соответствие возрасту развивающей среды для ребенка, которая должна стимулировать познавательный интерес. Но одной развивающей средой ограничиваться нельзя. Она быстро наскучит ребенку. С ним нужно заниматься, показывая ему, обучая его деятельности с предметами развивающей среды. И это одна из важных задач родителя.

Помимо этого родитель должен активно развивать речь ребенка, стимулируя его общение, потребность в речевом общении. Когда речь ребенка не будет пониматься родителем интуитивно, а родитель будет стимулировать своими требованиями внятную речь, тогда у ребенка будет постоянный мотив говорить. Конечно, здесь не следует переусердствовать с завышенными требованиями.

Для развития деятельности ребенка требуется приучать его к режиму дня и различным видам домашней деятельности, доступной для него. Излишнее оберегание ребенка от домашних обязанностей значительно замедляет его развитие.

Для социализации ребенка крайне важно общение со сверстниками, поэтому родителям нужно искать любые способы такого общения, не запирая ребенка в стенах дома и не ограничиваясь посещениями только специализированных учреждений. При этом надо отметить, что общение с нормально развивающимися детьми служит для ребенка дополнительным стимулом к собственному развитию.

Все ранее перечисленное конечно указывает на большие трудности и большую работу в воспитании и обучении умственно отсталых детей. Но это также показывает, что эти дети не безнадежны и способны к развитию. И самым главным условием такого развития конечно будет специализированное обучение, сочетающееся с родительской заботой и семейным воспитанием.

Упражнение «Ручеек»

Музыкальное сопровождение: В. Калинин, отрывки из первой симфонии.

«Я – маленький ручеек. Я еле пробиваюсь из-под земли. Мое журчание еле слышно. Меня почти не видно среди травы. А трава густая, она поднимается надо мной и шумит, как густой, дремучий лес... Но я быстро бегу, извиваясь по полю, и понемногу становлюсь шире и сильнее... Вот во мне уже начинает бурлить энергия. Я весело перепрыгиваю с камня на камень и вприпрыжку лечу вперед. А за мной уже и не угнаться. Я лечу вперед стремительно, наслаждаясь своей силой. Да, конечно, вот я и стал рекою: сильной, быстрой, смелой, сметающей все препятствия на своем пути. Мне все нипочем. Я все могу. Я сильна и полноводна. Я полна энергии. Моя сила в моем разуме. Я становлюсь более спокойной и уверенной. Теперь я теку спокойно и властно. Ничто не остановит меня на моем пути. И я сделаю то, что должна сделать в своей жизни. Я сделаю то, что мне предназначено судьбой, то, для чего я появилась на свет. Каждый появляется на этом свете, чтобы стать счастливым! Я хочу быть счастливой! Я СЧАСТЛИВА! Я СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА, СЧАСТЛИВА!»

Упражнение «Лес»

Педагог-психолог: «Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение.

Я приглашаю вас в воображаемое путешествие.

Однажды вы отправились в лес, может быть, вам хотелось испытать нечто невиданное, может быть, вас переполняло чувство полноты жизни, которое вы иногда испытываете, а может быть, вы захотели чего-то еще.

Итак, вы входите в лес. Солнце уже село, и сгустились сумерки. После теплого дня в воздухе ощущаются ароматы хвои и листвы. Вы ощущаете также запах трав и лесных цветов. Все эти запахи, смешиваясь, создают удивительный коктейль, который вливается в вашу грудь и распространяется по всему вашему телу.

Вечерний воздух постепенно остывает, закат сулит прохладу. Вы медленно идете по лесной тропинке, в полутьме различаете очертания деревьев, кустов и трав. Время от времени то одна, то другая птица издает трель. Эта особая музыка ночного леса – обещание чего-то удивительного, почти таинственного.

Вы выходите на опушку леса и видите поляну. Она почти круглая и похожа на внутренний двор замка. Вы чувствуете себя хорошо, защищенные

стенной леса вокруг. Это место вам очень нравится. Вы ощущаете здесь особый покой и умиротворенность. Это ваша поляна, место, где вы можете побыть наедине с собой, погрузиться в себя и свои ощущения.

Вы идете к центру поляны и останавливаетесь там. Это не только центр поляны, но, как вам кажется, центр вашего существа, вы зачарованы и в таком блаженном состоянии пребываете здесь в течение некоторого времени. Вы вслушиваетесь в ощущения своего тела, вглядываетесь в образы, проникающие в ваше сознание, в загадочную картину мира, окружающую вас со всех сторон. Вам бы хотелось стоять здесь еще и еще, но пора возвращаться домой.

Ваши ноги словно приросли к земле, и вы наклоняетесь, чтобы попросить ее отпустить вас. И тут ваше внимание привлекает один предмет, лежащий у ваших ног. ЧТО ЭТО? Ваша рука тянется к этому предмету, вы поднимаете его. Оказывается, эта ночная прогулка подарила вам что-то, словно вы ожидали какой-то находки, которая увенчает ваше удивительное путешествие. Вы внимательно рассматриваете найденный предмет, пытаетесь угадать, как он мог оказаться здесь, какова его история, что он несет вам.

А теперь вы возвращаетесь обратно».

Приложение №8

Лекция: «Модели семейного воспитания в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья»

Вопрос о роли семьи в формировании личности ребенка является предметом изучения многих поколений ученых. На сегодняшний день подтверждается положение о важности и незаменимости адекватного материнского общения с ребенком с момента его рождения. В семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии, родителями часто используются неправильные модели воспитания.

Гиперопека. Родители стремятся сделать за ребенка все, даже то, что он может сам. Ребенка как бы помещают в тепличные условия, в связи с чем он не обучается преодолевать трудности, у него не формируются навыки самообслуживания и т.д. Жалея ребенка и стремясь ему помочь, родители сами ограничивают возможности его развития.

Противоречивое воспитание. Ребенок с отклонениями в развитии может вызывать у членов семьи разногласия в использовании воспитательных средств. Так, например, родители ребенка могут быть сторонниками жесткого воспитания. Одновременно бабушка и дедушка, живущие в семье, могут занимать более мягкую позицию и поэтому разрешать ребенку делать все, что ему захочется. При таком воспитании у ребенка не формируется адекватная оценка своих возможностей, он обучается лавировать между взрослыми.

Воспитание по типу повышенной моральной ответственности ведет к постоянному перенапряжению у ребенка. Родители постоянно возлагают на ребенка такие обязанности и ответственность, с которыми ребенку с отклонениями в развитии в силу имеющихся нарушений трудно справиться. У ребенка возникает повышенная утомляемость, отсутствие адекватной оценки своих возможностей.

Воспитание в «культе болезни». Многие родители формируют в семье отношение к ребенку как к больному. И ребенок относится к себе как к больному, в связи с чем у него формируется представление о себе как о слабом. Его внутренняя позиция всегда ближе к отказу от решения проблемы, чем к ее преодолению.

Модель «симбиоз» развивает у родителей полное растворение в проблемах ребенка. Чаще эта модель встречается у матерей, воспитывающих детей в неполных семьях. Такие матери создают для своих детей особую атмосферу внутри семьи – атмосферу абсолютной любви к ребенку. Такая материнская любовь искажает возможности личностного развития ребенка. В результате такого воспитания у ребенка формируется эгоистическая личность.

Гипоопека. Это модель воспитания, когда родители практически не осуществляют уход за ребенком. Никто не следит за его режимом дня и соблюдением условий, обеспечивающих его развитие.

Выбор родителем форм контакта с ребенком определяет модель его воспитания. Если родители принимают ребенка, то его дефект заставляет их как приспособляться к особенностям ребенка, так и адаптировать его к окружающей жизни, а там, где возникает страх или неприятие недуга ребенка, вырастает отчуждение.

Приложение №9

Упражнение «Мудрец из храма»

Педагог-психолог: «Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. В течение нескольких минут прислушивайтесь к своему дыханию, почувствуйте, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них. Дыхание становится более глубоким и свободным, ваше тело расслабляется...

Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносится пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы, не торопясь, идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от городской суеты и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя.

Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует и, возможно, получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к поляне, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...»

Обсуждение эффектов упражнения.

Приложение №10

Упражнение «Прекрасный цветок»

Музыкальное сопровождение: из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».

Педагог-психолог: «Сегодня мы перенесемся с вами в мир сказки и балета, в мир волшебства. Давайте попробуем вместе изобразить это волшебство с помощью движений нашего тела.

Представьте себя маленьким зернышком, затерянным в земле (*сядьте на корточки и согнитесь, сожмитесь, как можно сильнее, прочувствуйте как можно более осязательно собственную малость*). Но вот появился маленький росток (*чуть поднимите голову*). Он тянется вверх через толщу земли. Ему невероятно трудно пробиваться сквозь твердую, жирную, непокорную землю (*покажите всем телом как это трудно*).

Наконец росток выскочил на поверхность и стал стремительно расти вверх (*потихоньку поднимайтесь, быстрее, быстрее*). Его стебелек становится все крепче и крепче, его корни питаются соками земли. Они бегут вверх по стволу в листья и к самому цветку (*почувствуйте и покажите, как стебелек набирает силу*). Цветок поднимает головку к солнцу (*поднимайтесь, почувствуйте в себе прилив новых сил и изменение внутреннего состояния в связи с этим*).

Солнце вливает в цветок энергию жизни. Цветок распускается. Он прекрасен. Солнце дает энергию света, энергию радости и счастья цветку и... ВАМ. Вы наполняетесь энергией солнца. Повторяйте за мной: «Во мне энергия солнца. Я СИЛЕН, РАДОСТЕН, ЭНЕРГИЧЕН, СЧАСТЛИВ. Я ПРЕКРАСЕН, КАК ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦВЕТОК». Поделитесь вашими ощущениями».

Приложение №11

Лекция: «Возрастные кризисы: от 0 до 18 лет»

Ранний возраст 1–3 года (предметно-манипулятивная деятельность): манипулирование предметами способствует формированию практического, сенсомоторного интеллекта. Одновременно идет интенсивное развитие речевого общения. Предметные действия служат способом налаживания межличностных контактов.

Кризис 3-х лет (семизвездие симптомов кризиса или «Я сам»): прежде всего кризис 3-х лет – это ломка и перестройка социальных отношений. Вопрос, почему он наступает и для чего нужен, вполне закономерен. Попробуем ответить несколько иносказательно.

Малыш в семье любящих родителей растёт, словно птенчик в скорлупе. Окружающий мир понятен, в «скорлупке» очень комфортно и спокойно. Однако подобная защита не вечна, и наступает определённый период, когда она даёт трещину.

Скорлупа разбивается, а ребенок осознаёт любопытную мысль: он может выполнять некоторые действия сам и способен обойтись даже без помощи любимой матери. То есть малыш начинает воспринимать себя в качестве автономной личности, у которой есть желания и некоторые возможности.

Но, невзирая на стремление стать более самостоятельными, малыши ещё недостаточно компетентны, поэтому во многих ситуациях без помощи

взрослых попросту не обойтись. Таким образом, возникает противоречие между «я хочу (я сам)» и «я могу».

Интересно, что основной негатив направлен на наиболее близких людей и в первую очередь на маму. С остальными взрослыми и ровесниками кроха может вести себя абсолютно ровно. Следовательно, именно на родных ложится ответственность по оптимальному выходу малыша из кризиса.

Негативизм, строптивость, упрямство, деспотизм, обесценивание, своеволие, бунт (протест). Возможно пробуждение эдипова комплекса.

Рекомендации:

- Не давите и не заставляйте. Дайте остынуть или зашлите переговорщика (другого члена семьи).
- Не хочет делать сейчас, переключите его внимание на другое действие. Потом он выполнит задание быстрее и легче.
- Старайтесь не идти на поводу у истерики.
- Регулярно смотрите с малышом мультики и читайте книжки по теме правил поведения с людьми, также можно проигрывать ситуацию в сюжетных играх.
- Позвольте ему быть самостоятельным, привлекайте к домашним обязанностям. Не с первого раза, так с третьего все получится.
- Не теряйте самообладания ни при каких обстоятельствах. Сохраняйте спокойствие.
- Снизьте количество запретов. Озвучьте по-настоящему важные правила, касающиеся безопасности и социальных норм, которые нарушать категорически запрещено. А в мелочах можно и нужно уступать.
- Позвольте ребёнку выбирать. Чтобы избежать конфликта, можно немного схитрить, предложив малышу выбрать из нескольких вариантов.

Дошкольный возраст 3–7 лет: ролевая игра, в которой ребенок моделирует отношения между людьми, как бы выполняя их социальные роли, копируя поведение взрослых.

Кризис 7 лет:

- Непослушание
- Хочет казаться взрослее (отказ от детских игр)
- Не отвечает на просьбы
- Упрямство, капризы
- Не переносит критику
- Копирование взрослых, подражание их манерам
- Потеря спонтанности в поступках и словах

Рекомендации:

Все негативные симптомы кризиса 7 лет у ребенка связаны с внутренним протестом. Слишком много в одночасье переходит в категорию

«нужно делать», а у ребенка сразу же появляется бесконечное «не хочу – не буду».

Корректно завуалируйте ваше «должен» так, чтоб ребенку самому захотелось это выполнить. Расскажите поучительную историю, где авторитетный для него герой показывает ему пример такого поведения.

1. В 7 лет ребенок уже может принимать решения, основываясь на личном опыте. В период очередного отказа не насилуйте его своим авторитетом – напомните, как ему было холодно, когда он недостаточно хорошо оделся, или как болел животик в прошлый раз от такого количества сладкого.

2. Давайте ребенку возможность спорить с вами. Если в кризис 7 лет у него имеется свое мнение, пусть аргументирует его. В таком случае он научится обоснованно не требовать чего-либо, а вы научитесь слышать и считаться с его мнением.

3. На переходном этапе кризиса 7 лет рекомендуется сразу не переключать ребенка с игрушек на книги и письмо. Вводите школьные предметы постепенно, даже играючи. Разрешайте вашему чаду расслабиться за любимой игрой, при этом повторяйте слова, заданные на дом. Или рисуйте буквы вместе цветными маркерами. Чем больше вы вовлечены в новые процессы вместе, тем лучше они входят в повседневный порядок ребенка.

4. Особенностью кризиса 7 лет является непослушание. Если ребенок отказывается придерживаться обычного распорядка дня – не заставляйте его. Уточните, сколько времени ему понадобится, чтобы закончить все дела – пусть чувствует себя взрослым. Во время кризиса 7 лет психологи рекомендуют общаться с ребенком на равных: задавать взрослые вопросы, давать возможность принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

5. Не относитесь к ребенку как к своей вещи. Да, вы его вырастили, но он отдельная личность и не обязан быть абсолютно похожим на вас. Самые сильные проявления симптомов кризиса 7 лет происходят именно из-за поведения родителей. Когда все начинается, не считайте, что ситуация выходит из-под вашего контроля, и не думайте, что ваша «игрушка» сломалась. Не бросайте все силы, чтоб ее починить. Вы должны справиться со своими родительскими чувствами и понять, что ребенку сейчас куда труднее вас. Вы рука об руку должны вместе пройти этот кризис 7 лет. Ваша основная задача как родителя – поддерживать и направлять ребенка в этот важный и непростой для вас обоих период.

Упражнение для повышения самооценки

Все участники встают в круг. Ведущий выходит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо...», называя то действие, которое ему, на его взгляд, удастся хорошо выполнять. Если кто-то из стоящих в кругу тоже умеет это делать, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею

хорошо...». Если никто из присутствующих не может присоединиться к ведущему, то вся группа аплодирует и говорит: «Вот это здорово!»

После ведущего все участники по желанию могут выходить на середину круга и заявлять о своих умениях, причем каждый может похвалить себя столько раз, сколько ему хочется.

Что вы чувствовали? Как думаете, что чувствует ребенок, когда терпит неудачи? В чём нуждается ребенок в этот период?

Младший школьный возраст 7–11 лет: учебная деятельность, в результате которой формируются интеллектуальные и познавательные способности. Через учение строится вся система отношений ребенка со взрослыми людьми. Трудовая деятельность заключается в появлении совместного увлечения каким-либо делом. Общение в этом возрасте выходит на первый план и строится на основе так называемого кодекса товарищества. Кодекс товарищества включает в себя деловые и личностные взаимоотношения, похожие на те, которые имеются у взрослых.

Подростковый возраст 11–15 лет: интимно-личностное общение со сверстниками, просыпается интерес к сверстникам противоположного пола как объектам сексуального влечения. Период полового созревания.

Кризис 13 лет (12-15 лет): «переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась.

Приложение №12

Упражнение «Почувствуй себя подростком»

Поставить рядом 2 стула – большой и маленький. Попросить одновременно усидеть на них (один – детство, другой – взрослая жизнь). Говорят, что подросток – это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково сидеть одновременно на двух стульях, одном большом, другом – маленьком детском стульчике. Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями, или возврат в легкомысленное и беззаботное детство.

Что вы почувствовали? Спросить об ощущениях?

Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса.

Физиологические основы кризиса подросткового возраста

Эндокринная система начинает активно вырабатывать огромное количество гормонов. Гормоны роста и половые гормоны поступают в кровь. Происходит резкое увеличение роста и веса. В среднем, скачок роста происходит у мальчиков в 13–15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек в 11–13 лет. Так же изменяются пропорции тела.

Начинается половое созревание: появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.

В это время для подростка характерны резкие перемены в настроении: смех легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья по незначительной причине меняется на уныние и грусть. Даже небольшое раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Психологические основы кризиса подросткового возраста

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста: кризис независимости и кризис зависимости.

1. Основными проявлениями кризиса по пути независимости являются негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам, ревностное отношение к личному пространству.

Неуважение к подростку, покушение на его самостоятельность («Ты еще слишком мал, чтобы высказывать свое мнение»), порождает у подростка готовность отрицательно реагировать на подобные воздействия.

2. Другим вариантом протекания кризиса подросткового возраста является кризис зависимости. Основными его проявлениями являются чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть как все. Кризис зависимости как проявление кризиса подросткового возраста обычно больше устраивает родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить правильные и гармоничные отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Как вы считаете, какой путь протекания кризиса является наилучшим?

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому путь кризиса независимости является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность

развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

– появление интереса к своему внутреннему миру. Подросток начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность;

– у подростка происходит бурное развитие критического мышления. Формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Ярким примером является максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни»;

– потребность в близких отношениях и признании окружающих. Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Может появиться первая любовь. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

Рекомендации:

1. Подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга.

2. Не сердитесь на подростка за его невнимание и вечную занятость – в данный период жизни он, как никогда раньше, занят формированием своего мировоззрения, выстраиванием новых взаимоотношений со сверстниками. Друзья становятся важной и неотъемлемой частью жизни подростка, источником уверенности и поддержки.

3. Демонстрируйте подростку свою искреннюю заинтересованность к его повседневным делам и увлечениям, с каким счетом закончился матч, кто победил в хит-параде и какого цвета лак для ногтей в моде.

4. Крайне важна атмосфера, в которой вы беседуете: атмосфера спокойствия, сдержанности и уважения по отношению ко всем собеседникам.

5. Делитесь с подростком своими планами. Позвольте ему покритиковать вас и дать значимые, по его мнению, советы. Это позволит ему научиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них.

6. Спрашивайте подростка о его самочувствии не только тогда, когда он заболел, – в период взросления с ним происходят грандиозные перемены, пугающие его самого. Ваша задача – своевременно составить разговор с ребенком об изменениях, происходящим с его телом (половое созревание, сексуальное влечение), пусть подросток узнает всё от вас, а не от друзей и

случайных знакомых из интернета. Как бы ни был труден для вас этот разговор, его необходимо своевременно составить.

7. Хвалите подростка чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Объясняйте, за что именно вы его хвалите. Говорите о своих чувствах.

8. Критиковать, конечно, тоже нужно, однако старайтесь избегать нотаций и лекций. Разговор, начатый со слов «Я в твоём возрасте...», обречён на провал, подросток просто не станет вас слушать. Про обвинения так же лучше забыть – фразу «Ты опять не сделал уроки!» можно успешно заменить на «Я так огорчена, что ты откладываешь учебу на последнее место».

В разговоре эффективно использовать «Я-сообщения». Почувствуйте разницу между высказываниями: «Ты просто отвратительно себя ведёшь, ты специально так делаешь!» и «Я просто в ужасе от такого поведения, очень сильно расстроена, для меня неприемлемы такие поступки». Во втором случае родитель говорит о своих чувствах, а не о личности ребёнка. Говорите о своих чувствах чаще!

Карточки (приглашаются по 2 человека на роль ребенка и родителя, сначала родитель ругает ребенка по карточке, затем родителю предлагается изменить форму высказывания):

«Ты опять получил двойку! Какой же ты дурак!»

«Как мне надоело твоё отвратительное поведение! Сколько можно тебе говорить, что ты должен учиться!»

«Какая же ты неряха! Неужели так трудно мыть за собой посуду!»

«Да что же ты за человек такой! У всех дети как дети, а ты даже пыль вытереть не можешь!»

Обсуждение: что вы чувствовали, когда были на месте ребёнка? Как изменилось ваше ощущение, когда родитель изменил свои слова.

9. Стремитесь избегать криков, обидных слов. Но если всё же не удалось сдержаться и вы наговорили лишнего, извинитесь, чтобы взрослеющий человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться – не стыдно. Раскаиваться – можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

10. Делитесь с ребёнком своими чувствами: у всех людей бывают трудные дни, неприятности на работе, усталость. Подросток в вас это тоже замечает. Поделитесь с ним своими переживаниями, не забывая, что это ваш ребенок и некоторые детали всё же лучше оставить только для себя или для взрослого слушателя. Однако подростку будет очень полезно узнать, что родители могут испытывать подобные чувства. Это сделает вас ближе, а ваши отношения – доверительнее.

11. Важно помнить, что даже у взрослого человека настроение не бывает ровным, а что говорить о подростке, пытающемся обуздать бурю эмоций, переживаний и физиологические перемены. Вспомните об этом, потом вспомните себя в его возрасте и обнимите своего подростка.

12. Не удивляйтесь неожиданным интересам. Подростковый возраст – возраст экспериментов. Если они материально доступны, безопасны, согласуются с вашей стратегией воспитания – поддержите своего ребёнка, возможно, и вам самим понравится играть на барабанах или кататься на роликах. Приветствуйте его полезные увлечения, поддерживайте – это укрепит ваши взаимоотношения, сделает их доверительнее.

13. Подростки не терпят расспросов и допросов, поэтому, если есть желание завести разговор, лучше придумать совместное занятие – приготовление ужина или поход на игру, можно просто ехать в машине – разговор будет искренним и непринужденным.

14. В современном мире технологий просто необходимо осваивать интернет, социальные сети, полезные гаджеты. Иногда проще написать, чем сказать. Можно завязать непринужденную переписку, перекинуться картинками, смайликами, а потом уже спросить, как дела в школе.

15. В разговоре стремитесь избегать кратких вопросов, порождающих такие же краткие ответы: «Как дела? – Нормально». Вместо этого говорите о том, что интересует вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. Подросток увидит, что вы равнодушны и сам откроет свои переживания.

Ваш взрослеющий ребёнок остро нуждается в признании его как личности и в предоставлении ему прав и некоторых свобод. Но права не существуют без обязанностей и ответственности. Очень эффективным приёмом является разделение ответственности. Вместе с подростком определите:

- круг вопросов, которые подросток может решать самостоятельно (что надеть, кого пригласить на день рождения);
- круг решений, принимаемых совместно (ехать ли на экскурсию с друзьями в другой город, где учиться);
- решения, принимаемые взрослыми (распределение семейного бюджета, место жительства семьи и т.д.).

Важно понимать, что система будет работать, если она является постоянной и не нарушаемой, а также круг самостоятельно принимаемых решений со временем будет расширяться (что еще не под силу 12-летнему, 15-летний вполне осилит).

Ранняя юность 15-17 лет: учебно-профессиональная деятельность, продолжают развиваться процессы подросткового возраста, подростки начинают задумываться о будущей профессии. Старшеклассники начинают размышлять о смысле жизни, своем положении в обществе, профессиональном и личностном самоопределении.

Возрастные кризисы имеют очень колоссальное значение для психофизиологического развития ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы взрослые с пониманием и терпением относились к ребёнку в это время. Кризисы помогают нам расти и развиваться, лучше узнавать себя, свои возможности и особенности.

Приложение №13

Упражнение «Летнее утро»

Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Педагог-психолог: «Это новая форма работы. Сейчас вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали...

Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетание птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине – голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой (проведите рукой по лбу, вам очень жарко. Вытрите пот). Затем вы приподнимаетесь – наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. Вдохните глубоко-глубоко. Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное – прекрасны ВЫ! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА!.. Откройте глаза... Расскажите, что вы видели и ощущали?».

После проведения музыкальной релаксации психолог задает следующие вопросы каждой из родительниц:

- Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?
- Смогли ли отдохнуть во время релаксации?
- Возник ли в вашем сознании предлагаемый психологом образ?
- Какие другие образы возникли во время релаксации? Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

Приложение №14

Упражнение «Моя жизнь»

Педагог-психолог: «Закройте глаза и постарайтесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться

от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали...

Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетание птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое-голубое небо. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. Проведите рукой по лбу – вам очень жарко. Вытрите пот. Затем вы приподнимаетесь – наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете... вдохните глубоко-глубоко. Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце!

Но самое главное – прекрасны вы! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны. Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной, не открывая глаза: **МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА! ПРЕКРАСНА! ПРЕКРАСНА!** Открываем глаза».

Упражнение «Ласковые волны»

Педагог-психолог: «Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...

Вы у моря. На берегу вы погружаетесь в морскую прохладу. Запах моря во всем: в солоноватом привкусе питьевой воды, бьющей из маленького фонтанчика, в легком ветерке, доносящемся с моря, в выброшенных на берег ракушках и камешках, причудливо расположившихся на мелком желтом песке. Запах моря в водорослях, выброшенных голубой волной на золотой берег. Кажется, что он даже в солнце, которое здесь светит по-особенному, по-морскому.

Морские волны едва касаются ваших ног. Они шаловливо убегают назад, маня вас причудливыми гребешками пены. Песок мягкий, теплый, сыпучий. Он обволакивает вас, ваше тело, и песчинки – мельчайшие дары моря – остаются на вашей коже.

Происходит чудо из чудес: воздух, песок и морская вода укутывают вас во что-то теплое, нежное, мягкое. Все, что тревожило вас там, в большом городе, уходит прочь, уносится вдаль с морским ветерком. Вы забываете обо всем, вы всецело поддаетесь этому чуду и позволяете себя ласкать, нежить, любить. Вы сами начинаете себя так сильно любить, как никогда прежде. Вы достойны любви, потому что прекрасны! Все кругом прекрасно! Нет проблем. Они ушли в песок... Вы счастливы!

Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов вам.

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутренне состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самосовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придирается к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет вам покой и счастье, выполняйте следующие правила:

1. Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостной.

2. Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны. Не вспоминайте те события, которые вам неприятны.

3. Единственный способ обрести счастье – это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

Картотека игр для развития познавательных процессов:
<https://yadi.sk/d/JaRjhxIqEsMt4w>