

Особые дети



А.А. Завертяева

Принципы и направления коррекции состояния беспомощности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития

Завертяева Анна Александровна — учитель-дефектолог МАДОУ д/с №20 г. Калининграда, аспирант направления подготовки «Психологические науки», направленность «Медицинская психология», кафедры психологии и социальной работы Института гуманитарных наук Балтийского федерального университета им. И. Канта.

В статье дается описание программы, направленной на коррекцию состояния беспомощности у старших дошкольников, страдающих ЗПР. Полная версия статьи, включающая программу тренинговых занятий для детей и родителей «Мы вместе», представлена в электронной версии журнала на CD-диске.

Ключевые слова: состояние беспомощности, коррекция, ЗПР, детско-родительские отношения, тренинг.

Современные российские семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, повышается ее значимость в воспитании детей. С другой, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем, — это, прежде всего, рост числа разводов, отрицательно влияющих на психику детей, увеличение количества неполных семей и повторных браков.

Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношений между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия в сфере детско-родительских отношений.

В психологической литературе активно обсуждается вопрос влияния особенностей воспитания на развитие и становление личности ребенка, его поведение, подчеркивается важность гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями. Беседы, лекции и индивидуальные консультации педагога-психолога не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать тренинговая форма работы с родителями и детьми.

Нами была разработана коррекционная программа, в основу которой легли результаты исследования особенностей состояния беспомощности детей с ЗПР и особого типа материнского отношения — к ребенку с ЗПР. В апробации программы принимали участие 90 детей с ЗПР и их матери. Использование программы возможно в комплексе с другими средствами коррекции ЗПР: психолого-педагогическими и медицинскими.

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность — в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношений привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения

проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий детей. Ребенку тренинг детско-родительских отношений позволит разрешить актуальные проблемы семейного взаимодействия, с большим пониманием относиться к родителям, увидеть их с необычной творческой стороны и почувствовать себя увереннее и спокойнее в отношении с родителями.

Цель программы: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Задачи программы:

- расширение возможностей понимания своего ребенка;
- улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком;
- выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- активизация коммуникаций в семье.

Категория участников: программа рассчитана на родителей и детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. Занятия проходят в групповом формате. Основной принцип набора в группу — желание помочь своей семье и своему ребенку. Число участников группы — 10–16 человек.

Организация работы предполагает индивидуальные встречи и групповые занятия (всего 41 встреча) один раз в неделю в течение одного учебного года. Занятия проводятся раз в месяц в формате мини – тренингов в подходящем помещении, где дети и родители могли бы разместиться по кругу, сидя на стульях или на ковре. Продолжительность групповых занятий для родителей и специалистов составляет от двух до трех часов, для детей – 30 – 45 минут. Длительность индивидуальных встреч с родителями (психотерапевтический процесс) определяется особенностями решаемой проблемы, психологическим состоянием клиента в момент обращения.

В тренинге использованы идеи О.В. Хухлаевой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А. Лопатиной, М.В. Скребцовой и др. [1–3, 14–18, 20–27].

Этапы работы: программа реализуется поэтапно, с обязательным включением родителей и специалистов, работающих с ребенком, на каждом этапе работы.

Этап 1. Диагностический (5 встреч).

В ходе данного этапа собираются первичные сведения о ребенке: анамнез, история заболеваний, проводится первичная диагностика всеми специалистами, взаимодействующими с ребенком. Происходит анализ факторов, негативно влияющих на ребенка, оценка программ реабилитации и развития ребенка. При необходимости вносят

изменения в существующие программы коррекции ребенка для достижения максимальной эффективности. Изучается семейная ситуация, устанавливаются доверительные отношения с семьей ребенка. Создается команда специалистов для работы с ребенком.

Цель:

- диагностика психологических факторов риска, способствующих возникновению состояния беспомощности;
- оценка психологических, медицинских и социальных факторов, влияющих на ребенка;
- составление программы психологической коррекции с учетом специфических особенностей каждого ребенка и семьи.

Методы:

- анализ медицинских карт и сбор анамнестических данных;
- диагностика состояния беспомощности у детей старшего дошкольного возраста («этологический подход»);
- диагностика типов родительского отношения («Опросник родительского отношения»);
- диагностика атрибутивного стиля взрослых («СТОУН-В»);
- диагностика этапов развития ребенка («ретролонгитюдный метод»).

Этап 2. Психокоррекционный (33 встречи).

Работа на данном этапе состоит из нескольких модулей.

Модуль 1 — установочный (2 встречи).

Данный модуль предполагает активную работу по формированию установки на психокоррекционную работу. Работа в рамках данного модуля ведется не только с родителями, но и со специалистами.

Цель:

- формирование мотивации для психокоррекционной работы;
- формулирование запросов и целей коррекционной работы;

Методы:

- беседа: сообщение целей и задач психокоррекционной работы;
- снятие эмоционального напряжения (методы релаксации, аутогенные техники);
- лекционные занятия, направленные на повышение знаний об особенностях развития детей с ЗПР; о роли семейного воспитания в развитии ребенка; о роли социальных, психологических и медицинских факторов, влияющих на формирование беспомощности у детей; о важности и необходимости коррекции и превенции состояния беспомощности в дошкольном возрасте.

Модуль 2 — работа с семьей (12 встреч).

Занятия проводятся с учетом выявленных особенностей на этапе диагностики. Данный модуль вклю-



чает в себя групповую и индивидуальную работу. Групповая работа (8 встреч) направлена на:

- установление доверительных отношений с ребенком;
- принятие ребенка;
- формирование у родителей воспитательной компетенции;
- изменение родительской позиции и обучение эффективным способам коммуникации и взаимодействию с ребенком, улучшение внутрисемейных отношений;
- психообразовательная работа: повышение уровня знаний родителей об особенностях ребенка.

Индивидуальная работа (4 встречи) направлена на оказание психоэмоциональной поддержки, психотерапевтическую работу с эмоциональным состоянием матери, работу в контексте улучшения семейных взаимоотношений, работу на ослабление фиксированных форм материнского поведения; работу на изменение пессимистического атрибутивного стиля.

Цель:

- оптимизация стиля семейного воспитания, типа материнского отношения.

Методы:

- психотерапевтическая работа с обязательным выполнением домашних заданий;
- снятие эмоционального напряжения, релаксационные техники;
- тренинговые занятия;
- методы арт-терапии;
- методы групповой коррекции;
- методы индивидуальной коррекции;
- лекционные занятия.

Модуль 3 — работа с ребенком (15 встреч).

Занятия с детьми проводятся с учетом специфики развития каждого ребенка, а также с учетом выявленных особенностей по результатам диагностического обследования.

Работа в рамках данного модуля предполагает:

- формирование у ребенка положительного образа «Я»;
- формирование навыков снятия эмоционального напряжения, развитие навыков эмоционального контроля поведения;
- обучение новым способам реагирования в различных ситуациях;
- формирование таких качеств, как самостоятельность, активность, инициативность, выдержка, целеустремленность;
- формирование уверенности в себе, в своих силах;
- развитие социальных навыков.

Цель:

- коррекция и превенция состояния беспомощности на данном возрастном этапе.

Методы:

- арт-терапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- когнитивно-поведенческая терапия;
- сказкотерапия;
- групповые тренинги.

Модуль 4 — работа с педагогами, специалистами, медицинским персоналом (4 встречи).

Работа в рамках данного модуля заключается в:

- повышении профессиональной компетенции педагогов, специалистов, медицинского персонала;
- организации качественного сопровождения ребенка и семьи.

Цель:

- оптимизация социальных, медицинских и психологических факторов, влияющих на формирование беспомощности у ребенка.

Методы:

- лекционные занятия;
- групповые тренинги.

Этап 3. Заключительный (3 встречи).

На данном этапе проводится повторная диагностика, оцениваются результаты коррекционной работы, подводятся итоги работы, составляются рекомендации для дальнейшего сопровождения семьи и ребенка.

Цель:

- оценка изменений в состоянии беспомощности у детей;
- оценка изменений родительского отношения;
- оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.

Методы:

- диагностика состояния беспомощности;
- диагностика типа родительского отношения;
- диагностика атрибутивного стиля взрослых;
- статистические методы обработки данных.

Данная программа психокоррекционной работы может быть использована в дошкольных учреждениях, в психологических центрах, работающих с семьями. Использование программы возможно в совокупности с другими средствами коррекции ЗПР, что увеличивает эффективность работы в рамках коррекции беспомощности.

Коррекционная программа послужила основой для создания проекта инклюзивного образования детей дошкольного возраста «Мы вместе». Данный проект был реализован на базе МАДОУ д/с №20 г. Калининграда с 2015 по 2018 гг.

Рассмотрим на конкретном клиническом примере эффективность проводимой коррекционной работы.

Мать, 31 год, социально благополучная, не замужем, образование высшее педагогическое, работает

в сфере образования. Мальчик М., 6 лет, диагноз невролога: ЗПР, задержка темпового развития.

Ребенок от первой беременности, роды срочные, в анамнезе родов наблюдалась гипоксия, баллы по шкале Апгар 5/5. В первый год жизни у ребенка отмечались кисты сосудистых сплетений и расширение боковых желудочков (по результатам нейросонографии), под вопросом стоял диагноз ДЦП (снят в 2 года). Диагноз ЗПР был поставлен в 3 года. Ребенок регулярно получает курс медикаментозного лечения, назначенного неврологом, проходил курс микрополяризации головного мозга, курс Томатис-терапии. Посещает детский сад с 3,5 лет, ходит в общеобразовательную группу детского сада, психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК) рекомендовано обучение по адаптированной программе для детей с задержкой психического развития.

В ситуации обследования ребенок спокоен, охотно идет на контакт, адекватно реагирует на похвалу, которая служит стимулом для выполнения упражнений. Темп работы средний. Во время занятий часто отвлекается на внешние раздражители и стимулы. Утомление ребенка во время занятий проявляется в ухудшении выполняемой деятельности, повышенной отвлекаемости, замедлении темпа. Спад работоспособности наблюдается в конце занятия.

М. с трудом удерживает цель деятельности, планирование деятельности осуществляет только при активной помощи педагога.

Внимание неустойчивое, длительность сосредоточения и переключения внимания удовлетворительная, концентрация внимания удовлетворительная. Память: в сенсibilизированной пробе по три слова 2 раза с переключением на первую и вторую тройку — при непосредственном запоминании ошибок нет. При отсроченном воспроизведении М. назвал 4 слова из 6, но названы они были вразброс. Нарушений в зрительно-предметном восприятии не обнаружено, но наблюдаются нарушения в акустическом гнозисе, нарушения в формировании фонематического слуха. Зрительно-пространственный гнозис сформирован в пределах возрастной нормы. Мышление наглядно-действенное с элементами наглядно-образного.

Дефицитарность динамического праксиса проявляется в выраженных ошибках переключения, единичных perseverациях, медленном темпе выполнения.

М. использует речь как основное средство коммуникации. Для речи характерны аграмматизмы. Наблюдается несформированность языковых средств: словарного запаса, лексико-грамматического строя речи, звукопроизношения, связной речи. Запас представлений о себе и окружающем мире недостаточно сформирован.

Состояние беспомощности проявлялось у М. в ситуациях предъявления ребенку нового материала. При выполнении хорошо знакомого, известного задания (в учебной, игровой, свободной деятельности

и во время режимных моментов) ребенок с интересом выполнял требуемое, проявлял активность, заинтересованность, любознательность. Постоянно показывал и хвастался результатом деятельности. Как только ребенку предъявлялось новое, незнакомое задание или задание, с которым ребенок не мог справиться, его поведение тут же менялось — радость от хорошо выполненного ранее задания сменялась плачем. М. даже не пытался усвоить и разобраться в новом материале — он сразу переставал идти на контакт, плакал, говорил «не могу, не умею». При эмоциональной поддержке педагога и обучающей помощи мальчик пытался приступить к выполнению незнакомого задания, но при этом речь становилась очень тихой, с дрожащим голосом, при малейшей ошибке М. начинал плакать и отказываться от выполнения задания.

По результатам диагностики («Этологический подход» [8]) были выявлены следующие особенности компонентов беспомощности, характерные для поведения в новых и незнакомых для ребенка ситуациях:

1) эмоциональный компонент: отмечается эмоциональная неустойчивость, неуверенность, замкнутость;

2) волевой компонент: наблюдается безынициативность, нерешительность;

3) когнитивный компонент: наблюдаются словомаркеры, низкая познавательная активность, смещение на псевдоцель;

4) мотивационный компонент: отмечается неспособность действовать активно, инициировать деятельность, наблюдается отказ от деятельности.

Поведение ребенка в хорошо знакомых и известных ему ситуациях послужило опорой для построения коррекционной работы: М. показывал активный познавательный интерес, любознательность, легкость в общении с педагогом, стремился получить положительную оценку своей деятельности. Коррекционная работа по преодолению состояния беспомощности у М. состояла из 15 занятий (табл. 1). Описание упражнений представлено в Приложении в конце статьи.

Помимо работы с ребенком проводилась активная работа с матерью в формате индивидуальных консультаций (4 встречи) и совместных с детьми групповых тренингов (8 встреч) (табл. 2). Подробная программа групповых тренингов с родителями и детьми представлена в Приложении в полной версии статьи на CD-диске. Направления индивидуальной коррекционной работы с мамой определялись исходя из результатов диагностического обследования. В поведении мамы на первичном этапе диагностики отмечалось: незаинтересованность в действиях ребенка, подавление самостоятельности и инициативности со стороны ребенка; установление дистанции в отношениях с ребенком; отсутствие мотивации успеха, наличие пессимистического атрибутивного стиля, проявление беспомощности и пассивности в действиях.



№ занятия	Направление работы	Содержание работы	Результат освоения
1	Формирование положительного образа Я. Формирование уверенности в себе, в своих силах.	Упражнение «Я очень хороший». Упражнение «Скажи мишке добрые слова». Упражнение «Непослушные подушки»	Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Положительно оценивает себя и свои возможности.
2	Формирование положительного образа Я. Формирование уверенности в себе, в своих силах. Получение опыта проживания незнакомых ситуаций.	Упражнение «Школа плохих привычек». Упражнение «Конкурс хвастунов». Упражнение «Я могу».	Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Положительно оценивает себя и свои возможности.
3	Формирование навыков внимания и преодоления стереотипов. Развитие воображения.	«Стоп-упражнение». Упражнение «Зеваки». Дыхательное упражнение «Шарик». Дыхательное упражнение «Ветер». Упражнение «Зрительные представления». Упражнение «Синестетические образы».	Регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях.
4	Формирование навыков произвольной саморегуляции поведения. Формирование навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие навыков эмоционального контроля поведения. Формирование произвольного внимания, контроля деятельности. Формирование эмоциональной регуляции поведения. Развитие когнитивного контроля — целенаправленная тренировка элементарных контрольных функций. Формирование коммуникативных навыков.	Групповое занятие. Упражнение «Автомобиль». Упражнение «Травинка на ветру». Упражнение «Зеркало».	Принимает активное участие в играх, проявляет потребность в общении со сверстниками, знает элементарные нормы и правила поведения, регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил, изменяет ролевое поведение в игре, проявляет инициативность в игровой деятельности. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность.

Табл. 1. Коррекционная программа М. (15 занятий)

№ занятия	Направление работы	Содержание работы	Результат освоения
5	<p>Формирование навыков произвольной саморегуляции поведения.</p> <p>Формирование навыков снятия эмоционального напряжения.</p> <p>Развитие навыков эмоционального контроля поведения.</p> <p>Формирование произвольного внимания, контроля деятельности.</p> <p>Формирование эмоциональной регуляции поведения.</p> <p>Развитие когнитивного контроля — целенаправленная тренировка элементарных контрольных функций.</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Упражнение «Скамья запасных».</p> <p>Упражнение «Раскачивающееся дерево».</p> <p>Упражнение «Тень».</p>	<p>Принимает активное участие в играх, проявляет потребность в общении со сверстниками, знает элементарные нормы и правила поведения, регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил, изменяет ролевое поведение в игре, проявляет инициативность в игровой деятельности.</p> <p>Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности.</p> <p>Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность.</p>
6	<p>Обучение новым способам реагирования в различных ситуациях.</p> <p>Формирование самостоятельности, активности.</p> <p>Формирование поисковой активности, стремления к деятельности.</p> <p>Получение опыта проживания незнакомых ситуаций.</p>	<p>Упражнение «Достань ключик».</p> <p>Упражнение «Напои птичек».</p> <p>Упражнение «Почему скатился мячик?».</p>	<p>Ребенок с интересом включается в игровую деятельность, проявляет активность, самостоятельность, инициативность.</p> <p>Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях.</p> <p>Эмоциональные реакции адекватные, проявляется эмоциональная стабильность.</p>
7	<p>Обучение новым способам реагирования в различных ситуациях.</p> <p>Формирование самостоятельности, активности.</p> <p>Формирование поисковой активности, стремления к деятельности.</p> <p>Получение опыта проживания незнакомых ситуаций.</p>	<p>Упражнение «Достань мишке мячик».</p> <p>Упражнение «Покатай матрешек».</p> <p>Упражнение «Плавают или тонет?».</p>	<p>Ребенок с интересом включается в игровую деятельность, проявляет активность, самостоятельность, инициативность.</p> <p>Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях.</p> <p>Эмоциональные реакции адекватные, проявляется эмоциональная стабильность.</p>

Табл. 1. Коррекционная программа М. (15 занятий). Продолжение



№ занятия	Направление работы	Содержание работы	Результат освоения
8	Обучение новым способам реагирования в различных ситуациях. Формирование самостоятельности, активности. Формирование поисковой активности, стремления к деятельности. Получение опыта проживания незнакомых ситуаций.	Упражнение «Столкни мяч». Упражнение «Покорми кролика». Упражнение «Почему шарик не упал?».	Ребенок с интересом включается в игровую деятельность, проявляет активность, самостоятельность, инициативность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях. Эмоциональные реакции адекватные, проявляется эмоциональная стабильность.
9	Формирование навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие навыков эмоционального контроля поведения. Формирование произвольного внимания, контроля деятельности. Формирование эмоциональной регуляции поведения. Развитие когнитивного контроля — целенаправленная тренировка элементарных контрольных функций.	Групповое занятие. Упражнение «Поезд». Упражнение «Насос и надувная кукла». Упражнение «Слепой и поводырь».	Принимает активное участие в играх, проявляет потребность в общении со сверстниками, знает элементарные нормы и правила поведения, регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил, изменяет ролевое поведение в игре, проявляет инициативность в игровой деятельности. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность.
10	Формирование положительного образа Я. Формирование уверенности в себе, в своих силах. Развитие оптимизма.	Упражнение «Хочу быть счастливым». Упражнение «Медитация на счастье». Упражнение «Счастливый сон».	Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Положительно оценивает себя и свои возможности.
11	Формирование навыков произвольной саморегуляции поведения. Формирование навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие навыков эмоционального контроля поведения.	Групповое занятие. Упражнение «Восковая скульптура». Упражнение «Огонь и лед». Упражнение «Паровоз».	Принимает активное участие в играх, проявляет потребность в общении со сверстниками, знает элементарные нормы и правила поведения, регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил, изменяет ролевое поведение в игре, проявляет инициативность в игровой деятельности. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность.

Табл. 1. Коррекционная программа М. (15 занятий). Продолжение

№ занятия	Направление работы	Содержание работы	Результат освоения
	Формирование произвольного внимания, контроля деятельности. Формирование эмоциональной регуляции поведения. Развитие когнитивного контроля — целенаправленная тренировка элементарных контрольных функций.		
12	Формирование навыков произвольной саморегуляции поведения. Формирование навыков снятия эмоционального напряжения. Развитие навыков эмоционального контроля поведения. Формирование произвольного внимания, контроля деятельности. Формирование эмоциональной регуляции поведения. Развитие когнитивного контроля — целенаправленная тренировка элементарных контрольных функций.	Групповое занятие. Упражнение «Я — золотая рыбка». Упражнение «Росток». Упражнение «Японская машинка».	Принимает активное участие в играх, проявляет потребность в общении со сверстниками, знает элементарные нормы и правила поведения, регулирует свое поведение на основе усвоенных норм и правил, изменяет ролевое поведение в игре, проявляет инициативность в игровой деятельности. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность.
13	Обучение новым способам реагирования в различных ситуациях. Формирование самостоятельности, активности. Формирование поисковой активности, стремления к деятельности. Получение опыта проживания незнакомых ситуаций.	Упражнение «Украсим комнату». Упражнение «Самолеты летят». Упражнение «Качели».	Ребенок с интересом включается в игровую деятельность, проявляет активность, самостоятельность, инициативность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях. Эмоциональные реакции адекватные, проявляется эмоциональная стабильность.

Табл. 1. Коррекционная программа М. (15 занятий). Продолжение



№ занятия	Направление работы	Содержание работы	Результат освоения
14	Формирование положительного образа Я. Формирование уверенности в себе, в своих силах. Развитие оптимизма.	Упражнение «Рисунок имени». Упражнение «Скульптура моих хороших качеств». Упражнение «Передаю прикосновением». Упражнение «Счастливый сон».	Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность. Проявляет волевые усилия в сложных ситуациях, проявляет симпатию к окружающим, испытывает потребность в самостоятельности. Положительно оценивает себя и свои возможности.
15	Снятие мышечных зажимов. Стимуляция моторного и эмоционального самовыражения. Развитие координации движений. Обучение элементам саморегуляции и релаксации.	Игра с «Живой веревочкой». Упражнение «Джаз тела». Дыхательное упражнение. Упражнение на релаксацию. Упражнение «Рисование Чистокрылышки». Заключение.	Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватные, в общении проявляется эмоциональная стабильность. Умеет применять навыки снятия эмоционального напряжения и техники релаксации в стрессовых ситуациях.

Табл. 1. Коррекционная программа М. (15 занятий). Окончание

№ встречи	Направление работы	Содержание работы	Результат работы
		Групповая работа	
1	Лекционное занятие: задержка психического развития как особое состояние ребенка.	Причины возникновения ЗПР. Классификация ЗПР. Особенности развития ребенка в зависимости от вида ЗПР. Особенности взаимодействия с детьми с ЗПР. Игры для детей с ЗПР.	Повышение уровня знаний родителей об особенностях ребенка.
2	Лекционное занятие: особенности состояния беспомощности у детей с задержкой психического развития.	Определение состояния беспомощности. Причины возникновения беспомощности. Особенности состояния беспомощности. Специфика состояния беспомощности у дошкольников с ЗПР. Возможности коррекции состояния беспомощности.	Повышение уровня знаний родителей об особенностях ребенка.
3	Установление доверительных отношений с ребенком, принятие ребенка, улучшение семейных отношений, снятие эмоционального напряжения.	Знакомство с группой. Упражнение «Золотое правило». Упражнение «Твой образ в жесте». Упражнение «Карта моего внутреннего мира». Упражнение «Пряничная куколка». Упражнение «Рефлексия дня».	Пробуждение и отреагирование собственных чувств, эмоций, спонтанных двигательных реакций на разные моделируемые ситуации. Формирование представлений о себе; формирование положительного образа Я у ребенка.

Табл. 2. Программа работы с мамой М.

№ встречи	Направление работы	Содержание работы	Результат работы
		Групповая работа	
4	Установление доверительных отношений с ребенком, принятие ребенка, улучшение семейных отношений, снятие эмоционального напряжения.	Упражнение «Золотое правило». Упражнение «Капельки». Упражнение «Паровозики». Упражнение «Дождик». Упражнение «Рефлексия дня».	Развитие чувства уверенности, доверия другим людям, осознание собственной ответственности за других людей и их физическая и эмоциональная поддержка, снятие мышечного напряжения.
5	Установление доверительных отношений с ребенком, принятие ребенка, улучшение семейных отношений, снятие эмоционального напряжения.	Упражнение «Золотое правило». Упражнение «Карусель приветствий». Упражнение «Добрые руки». Упражнение «Разговор с телом». Упражнение «Рефлексия дня».	Развитие чувства уверенности, доверия, физическая и эмоциональная поддержка, снятие эмоциональных и телесных зажимов, раскрепощение, формирование умения владеть своим телом.
6	Установление доверительных отношений с ребенком, принятие ребенка, улучшение семейных отношений, снятие эмоционального напряжения.	Упражнение «Золотое правило». Упражнение «Совместное рисование». Упражнение «Описание картинок по Роршаху». Упражнение «Рефлексия дня».	Выработка и закрепление навыков совместной конструктивной деятельности. Развитие совместного воображения родителей и ребенка.
7	Установление доверительных отношений с ребенком, принятие ребенка, улучшение семейных отношений, снятие эмоционального напряжения.	Упражнение «Золотое правило». Упражнение «Угадай, чьи руки». Упражнение «Изобрази животных». Упражнение «Найди себе пару среди животных». Упражнение «Рефлексия дня».	Самовыражение, эмоциональное раскрепощение, развитие мимики и пантомимики. Формирование умения работать в команде. Обучение взаимодействию и сотрудничеству матери с ребенком.
8	Снятие эмоционального напряжения, обучение техникам релаксации.	Упражнение «Золотое правило». Дыхательные упражнения: «Геометрия дыхания», «Доброе утро», «Пламя свечи», «Мост», «Крылья», «Ёж». Упражнение «Рефлексия дня».	Сформированное представление о дыхательных техниках и техниках релаксации для снятия эмоционального напряжения.
		Индивидуальная работа	
1	Анализ форм материнского поведения по результатам проведенной диагностики.	Беседа по результатам диагностики (методика ОРО). Проведение методики «Системный семейный тест FAST» для наглядной демонстрации неэффективных способов взаимодействия с ребенком. Анализ существующих взаимоотношений между матерью и ребенком и желаемых изменений. Определение эффективных моделей взаимодействия с ребенком.	Выделение неэффективных способов взаимодействия с ребенком, определение паттернов и негативных тенденций материнского поведения, формирование новых способов коммуникации и взаимодействия с ребенком, изменение материнского поведения.

Табл. 2. Программа работы с мамой М. Продолжение



№ встречи	Направление работы	Содержание работы	Результат работы
		Индивидуальная работа	
		<p>Домашняя работа: Завести дневник, описывать повседневные и конфликтные ситуации, анализировать ситуации, отвечая на вопросы: — моя реакция на ситуацию (выделение неконструктивных способов реагирования на ситуацию); — идеальная реакция на ситуацию (описание новых, конструктивных способов взаимодействия с ребенком).</p>	
2	Работа с эмоциональным состоянием матери. Обучение техникам релаксации.	<p>Аутогенная тренировка, визуализация, релаксация, самомассаж, арт-терапия и музыкотерапия. Определение способов расслабления и отдыха, необходимых для матери. Домашняя работа: Закрепление полученных навыков релаксации в повседневной жизни.</p>	Формирование навыков снятия эмоционального напряжения и обучение техникам релаксации.
3	Формирование новых форм материнского поведения.	<p>Анализ ситуаций, записанных в дневнике, анализ поведения матери. Выбор оптимальных способов коммуникации и моделей взаимодействия с ребенком. Домашняя работа: Продолжать вести дневник, стараться реагировать в ситуациях в соответствии с выбранными конструктивными моделями поведения. Записывать и анализировать формы и методы взаимодействия с ребенком: реальные и идеальные.</p>	Изменение родительской позиции и обучение эффективным способам коммуникации и взаимодействию с ребенком; формирование воспитательной компетенции.
4	Преодоление пессимистического атрибутивного стиля. Подведение итогов.	<p>Беседа по результатам диагностики (методика СТОУН-В). Разбор конкретных ситуаций по критериям: стабильность; глобальность; контроль; постоянство; объяснение позитивных и негативных ситуаций. Домашняя работа: Заполнение дневника: ситуация — мысли — альтернативные мысли — мысли, определяющие хорошее настроение, — эмоции.</p>	Анализ пессимистических атрибуций по результатам диагностики. Изменение пессимистического атрибутивного стиля на оптимистический.

Табл. 2. Программа работы с мамой М. Окончание

Индивидуальные встречи и групповая работа помогли преодолеть негативные паттерны, детерминирующие состояние ребенка.

Проведенная коррекционная работа положительно сказалась на ребенке и на его маме. Полученные в ходе занятий навыки и умения помогли матери М. применять конструктивные модели поведения в процессе общения с ребенком, преодолеть паттерны поведения, детерминирующие состояние беспомощ-

ности у мальчика, сформировать позитивный атрибутивный стиль поведения. Коррекционная работа положительно сказалась и на М.: получая опыт реагирования в незнакомых ситуациях, повышая самооценку, научившись контролировать свое эмоциональное состояние, мальчик стал легче справляться с заданиями, не имеющими решения. Ребенок стал реже уходить в состояние беспомощности при попытке решить незнакомые или трудновыполнимые задания.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ С М.

Занятие 1.

Упражнение «Я очень хороший». Ведущий предлагает ребенку повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, ребенок прошептывает, затем проговаривает, затем кричит слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

Упражнение «Скажи мишке добрые слова». Ребенок перебрасывается мячиком и вспоминает, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Ребенок придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты — ... (добрый, старательный, веселый)». Затем ребенок «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а педагог говорит ребенку в роли мишки добрые слова.

Упражнение «Непослушные подушки». Взрослый рассказывает ребенку о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидает друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «не хочу учиться», «не буду есть» и т. п. Затем ведущий предлагает поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди. Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

Занятие 2.

Упражнение «Школа плохих привычек». Ведущий предлагает поиграть в «Школу плохих привычек». Эта школа — особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя — животные. Ребенок становится сотрудником этой школы — решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т. п.). Надо помнить, что ребенок должен продемонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

Упражнение «Конкурс хвастунов». Взрослый предлагает посоревноваться в умении хвастаться. Хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

Упражнение «Я могу». Ребенок и взрослый перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что

они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!» и т. п.

Занятие 3.

«Стоп-упражнение». Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т. д. По условному сигналу он должен замереть и держать позу, пока психолог не предложит ему продолжать движение.

Упражнение «Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т. п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение. Крайне важны в обсуждаемом контексте упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Детям задаются два-три условных сигнала, на которые они, быстро переключаясь, должны ответить соответствующим действием.

Дыхательное упражнение «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образа представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая, отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о в у, ш в щ и т. п.).

Дыхательное упражнение «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Упражнение «Зрительные представления».

1. Представьте себе различные фигуры: круг, треугольник, квадрат. «Покрасьте» фигуру в какой-нибудь цвет, теперь измените немного тон на более светлый или более темный; представьте себе, как фигура приобретает более «теплый» и более «холодный» цветовой оттенок. Затем представьте себе сразу две фигуры: два треугольника или треугольник и круг; раскрасьте, как и раньше, каждую из фигур; попробуйте наложить их друг на друга; подберите сочетание цветов и размеров так, чтобы вам было приятно смотреть на них.

2. Представьте какой-нибудь предмет (одушевленный или неодушевленный), медленно рассмотрите его форму, изгибы, пропорции, цвет. Вообразите, как он ведет себя при слабом дуновении ветерка и в бурю. Представьте, как постепенно этот предмет окружается другими предметами. Меняйте эти декорации до тех пор, пока ваша картина не понравится вам до такой степени, что вам захочется все это ощутить в реальности. Что у вас получилось? Что это было?

Упражнение «Синестетические образы».

1. Психолог предлагает представить и назвать предметы, фрукты, цветы определенного цвета, на-



пример, красного, или определенной формы. Через минуту по его сигналу — предметы синего цвета и т. д. (подобных заданий может быть 5–6). Сначала упражнение выполняется произвольно, а затем сочетается с движениями глаз. Например, глаза направо — помидор, налево — вишня (или вверх — трава, вниз — огурец).

2. Вспомните и постарайтесь воссоздать переживание различных чувств: радости, страха, ярости, покоя, удивления, раскаяния. Пользуясь теми образами, которые вы воспроизвели ранее, «введите» эти чувства в соответствующие декорации, где сочетались бы все те представления, которым вы научились. Это может быть один изолированный образ, но осязаемый вами всеми органами чувств, а может — пейзаж, законченное сценическое или кинематографическое произведение с большим количеством действующих лиц (может быть, и исторических), наполненное звуками, запахами, яркими красками.

3. Закройте глаза, представьте образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте измениться: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дерево; зимний пейзаж превращается в весенний, летний — в осенний; старуха нищенка — в красавицу; лягушка — в царевну. Попробуйте изобразить это только своим телом, в рисунке, расскажите, что произошло.

Занятие 4. Групповое занятие.

Упражнение «Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично упражнению «Поезд» (см. занятие 9), но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т. п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

Упражнение «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Упражнение «Зеркало». Дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения, другой должен стать его точным «зеркальным» отражением. Сложность и рисунок двигательных мелодий, естественно, должны варьироваться, поскольку дети-«отражения» довольно быстро обучаются угадывать движения партнера, иногда превосходяют, более того — опережают их.

Занятие 5. Групповое занятие.

Упражнение «Скамья запасных». Этот прием может применяться как тренировка ответственности

за себя и за других. «Прощтрафившийся» тем или иным образом ребенок должен сидеть на стуле до установленного педагогом срока. Если он встанет со стула или будет вертеться, то в конце занятий не примет участия в любимой игре, а на всю команду налагается штрафное очко или зачисляется поражение.

Упражнение «Раскачивающееся дерево».

Строится по принципу упражнения «Травинки на ветру» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова). Может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

Упражнение «Тень». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.

Занятие 6.

Упражнение «Достань ключик». Педагог показывает ребенку новую заводную игрушку. Ключик от игрушки висит так высоко, что, стоя на полу, ребенок не может его достать. Задача заключается в том, чтобы использовать стул в качестве вспомогательного средства для достижения цели (для доставания ключика). Стул находится в поле зрения ребенка. Педагог просит ребенка достать ключик. Он дает возможность ребенку попробовать различные методы: подпрыгивать, становиться на носки, тянуться рукой — и помогает ребенку сделать вывод, что таким образом ключик не достать, потому что он висит высоко.

Затем педагог предлагает ребенку подумать и поискать, что может помочь ему достать ключик, то есть направляет ребенка на активный поиск вспомогательного средства. Если ребенок сам не догадывается взять стул, педагог подсказывает ему. После того как ребенок достает ключик, педагог фиксирует его внимание на всех этапах решения задачи. Он говорит: «Молодец. Тебе надо было достать ключик. Рукой ты достать не мог, ключик висел высоко. Поэтому ты нашел стул, встал на него и достал ключик». Педагог помогает ребенку завести игрушку и дает возможность поиграть с ней. После игры он просит ребенка рассказать о своих действиях.

Упражнение «Напои птичку». Педагог приглашает ребенка поиграть и сажает его за стол. Перед ним на столе ставится птичка, к ноге которой привязана тесьма. Рядом, несколько наискось от прикрепленной тесьмы, располагаются «ложные» тесемки. Концы тесемок находятся в зоне досягаемости руки ребенка, птичка — нет. Ребенок должен догадаться использовать прикрепленную тесьму для достижения цели (птички). Педагог предлагает ребенку достать птичку и напоить ее из тарелочки. Предварительно он объясняет, что вставать со стула нельзя. В случае затрудне-

ния педагог указывает на тесемки и просит потянуть за одну из них. Если ребенок тянет за «ложную» тесьму, педагог говорит: «Попробуй, потяни за другую». После того как ребенок потянет за прикрепленную тесьму, взрослый помогает ребенку обобщить его действия: «Видишь, эта привязанная тесьма, а эти не привязанные. За какую тесьму можно достать птичку?» Игра повторяется.

Упражнение «Почему скатился мячик?». Педагог кладет на стол перед ребенком желобок, дощечку и говорит: «Сейчас ты будешь угадывать, какой мячик покатится — красный или синий». Он кладет красный мяч на дощечку — мячик лежит; кладет синий мячик на желобок — мячик катится. Педагог спрашивает: «Какой укатился? Почему?» Затем ребенку предлагается положить самому — красный шарик на дощечку, а синий — на желобок. Педагог спрашивает: «А теперь какой шарик укатился? Почему?» В случае затруднения он повторяет игру с мячиками и объясняет причину наблюдаемого явления: «Мячик катится по наклонной плоскости (по желобку), а по прямой плоскости (дощечке) не катится».

Занятие 7.

Упражнение «Достань мишке мячик». Педагог приглашает ребенка поиграть с мишкой в мячик, закатывает мячик под шкаф так, что рукой его не достать. Мишка «просит» у ребенка мячик. Ребенок должен догадаться использовать палку для доставания мячика. Палка находится в поле зрения ребенка. Если ребенок не догадывается использовать палку, педагог помогает анализировать условия. Он указывает жестом на палку и говорит: «Мы не могли рукой достать мячик. Мы искали, что поможет, и нашли палку. Мы достали мячик палкой». Затем педагог играет с ребенком и мишкой в мячик. В конце игры педагог обобщает: «Если рукой достать нельзя, надо искать, что поможет».

Упражнение «Покатай матрешек». На расстоянии, недоступном для вытянутой руки ребенка, находится тележка со стержнем. В тележке находятся матрешки. На краю стола, справа, вблизи от ребенка, лежат палочка с колечком, палочка с крючком, лопатка. Педагог просит ребенка достать тележку и показать матрешек. Ребенок должен догадаться использовать палочку с колечком для доставания тележки со стержнем. Ребенку дается возможность решить задачу методом проб. Затем педагог просит объяснить, почему ребенок использовал именно палочку с колечком. После этого ребенок играет с матрешками (разбирает, складывает, катает).

Упражнение «Плавают или тонет?». Педагог рассматривает с ребенком предметы, нужные для игры. Затем сообщает, что сегодня они будут отгадывать, что плавает, а что тонет. Педагог дает предметы по одному в случайном порядке, и ребенок отвечает заранее, поплывет ли этот предмет или утонет. Затем опускает этот предмет в воду. Все вместе наблюдают и говорят: «Плавает!» Те предметы, что плавают, кла-

дут в одну коробку, а те, которые тонут, — в другую. При доставании предметов из воды используется сачок. Педагог спрашивает: «Какие предметы мы клали в эту коробку, а какие — в эту коробку?» Затем он уточняет: «Теперь посмотри и скажи, какие плавали, а какие тонули?» Ребенок делает обобщение: «Деревянные — плавают, а железные (металлические) — тонут».

Занятие 8.

Упражнение «Столкни мяч». Педагог сажает ребенка около края стола. У противоположного края стола находится мяч на таком расстоянии, что ребенок не может достать его рукой. Рядом с ребенком на столе лежит палка. Педагог просит его столкнуть мяч в корзину, которая стоит на полу около стола. Вставить со стульчика ребенку не разрешается. Если он не догадывается сразу взять палку для сталкивания мяча, педагог говорит: «Подумай, как столкнуть. Посмотри, может быть, тебе что-то поможет столкнуть мяч», — указывает жестом на палку. В случае необходимости педагог показывает, как надо выполнить задание. В конце игры он подводит итог: «Что тебе помогло столкнуть мяч? Если не достанешь рукой, надо искать, что поможет».

Упражнение «Покорми кролика». Педагог приносит клетку с кроликом и предлагает ребенку покормить его. Недалеко находится банка с водой, на дне лежит морковка. В случае затруднения педагог предлагает ребенку выполнить задание методом проб: «Попробуй достать морковку какой-нибудь палочкой». При этом ребенку предоставляется самостоятельность. После этого педагог просит ребенка объяснить, почему удобно доставать морковку вилкой. Ребенок наблюдает, как кролик ест морковку.

Упражнение «Почему шарик не упал?». Педагог ставит на стол перед ребенком два набора — шарик на кубике. Один шарик совершенно незаметно для ребенка прикреплен гвоздиком к кубику. Педагог говорит: «Будем играть с этими игрушками», — и толкает кубик, на котором незакрепленный шарик. Затем спрашивает ребенка: «Почему упал шарик?» Выслушав ответ ребенка, педагог спрашивает: «Упадет ли второй шарик, если сделать то же самое?» Педагог толкает другой кубик. Шарик, закрепленный на гвоздике, не падает. Педагог спрашивает: «Почему на этот раз шарик не падает?» Ребенку дается возможность исследовать кубик и обнаружить причину, которая удержала шарик от падения, и объяснить, почему шарик не упал. Игра повторяется несколько раз.

Занятие 9. Групповое занятие.

Упражнение «Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т. д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и возгласо-



вывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом проходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводятся общий итог.

Упражнение «Насос и надувная кукла». Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает».

Упражнение «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары: один из них — слепой (ребенок закрывает глаза), а другой — поводырь. Держась за руки, они молча передвигаются по залу, не сталкиваясь с другими парами. Задача поводыря — познакомить слепого с окружающим его пространством (заполненным различными предметами); позволить ему получить максимум информации, оберегая при этом от возможных опасностей. Поводырю необходимо учитывать характер слепого, его темперамент. Задача слепого — максимально «вслушиваться» в поводыря, повторяя его действия и невербальные указания.

Занятие 10.

Упражнение «Хочу быть счастливым». Педагог рассказывает сказку:

«Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

— Мам! Я стану счастливым?

— Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

— А кто знает? — допытывался котенок.

— Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама, улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую беду в их дворе и закричал:

— Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

— Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым! —

После того как ребенок послушает сказку, он проигрывает ее. Ребенок становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а педа-

гог громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым».

Упражнение «Медитация на счастье». Педагог просит ребенка закрыть глаза и представить самого себя совершенно счастливым. Пусть ребенок мысленно оглядится вокруг и постарается увидеть, кто находится рядом с ним, где все это происходит. Затем ребенок берет альбом и рисует себя — таким, каким он себя увидел.

Упражнение «Счастливый сон». Ребенок закрывает глаза и вспоминает свой самый счастливый сон или придумывает его, если такой сон ему еще не приснился. Затем рассказывает его и рисует.

Занятие 11. Групповое занятие.

Упражнение «Восковая скульптура». Участники, сидящие (стоящие) в кругу с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит обсуждение.

Упражнение «Огонь и лед». И.п. — стоя в кругу. По команде «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Психолог несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Паровоз». Дети разбиваются на команды по 4–5 человек, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу (стоящий сзади держит двумя руками за талию или за плечи того, кто стоит впереди). Все закрывают глаза, кроме первых — вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, улавливая и повторяя все изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади. По команде психолога дети останавливаются, первый встает в конец «паровоза», снова продолжается движение, пока все не побывают в роли ведущего и ведомого. Усложнение упражнения: увеличение количества детей в «паровозике», усложнение траектории движения (крутые повороты, ограничение движений по высоте — идти согнувшись и т. п.).

Занятие 12. Групповое занятие.

Упражнение «Я — золотая рыбка». Каждому участнику предлагается описать какой-нибудь известный сюжет, например, сюжет «Сказки о рыбаке и рыбке» от лица каждого из персонажей: старика, старухи, рыбки, моря (можно разделить роли между разными

детьми). При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы рассказывалось именно то, в чем действительно принимал участие данный герой, и задавать провокационные вопросы: «а что ты при этом чувствовал(а)?», «а зачем тебе быть столбовой дворянкой?»

Упражнение «Росток». И.п. — на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Психолог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят как «тряпочки»; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» — руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему. Усложняя задачу, можно увеличивать количество этапов «роста» до 10–20.

Упражнение «Японская машинка». Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» — удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» — удар правой ладонью, на счет «три» — удар левой ладонью и т. д. Одновременно с ударом правой ладонью ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На удар левой ладонью он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. (При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.) Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая, однако, сидеть в полукруге и отстукивая ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», — и продолжает игру. Ошибками считаются: сбой темпа; неправильное называние своего номера или номера партнера; приглашение к игре выбывшего участника или ведущего (если он не играет); приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом. Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа, изменение направления расчета участников, расчет нечетными числами или буквами.

Занятие 13.

Упражнение «Украшим комнату». Педагог сообщает, что скоро будет праздник — Новый год; надо украсить комнату, повесить снежинки. Он говорит, что снежинки надо повесить в разные места комнаты: на высокую планку около доски, на гвоздик около картины, на гвоздик около книжной полки и т. д. Затем раз-

дает снежинки и предлагает их повесить. Ребенок должен использовать различные вспомогательные средства — стулья, скамейку, банкетку, которые находятся вне поля зрения. При затруднении педагог помогает найти эти средства и выполнить задание. Все радуются украшениям, и ребенок рассказывает, что ему помогло так высоко повесить снежинку.

Упражнение «Самолеты летят». Педагог предлагает ребенку поиграть с самолетом, гайки которого плохо укреплены. Ребенок должен догадаться выбрать среди предметов, имитирующих орудия труда, гаечный ключ и использовать его для укрепления гаек. В случае затруднения педагог дает возможность ребенку попробовать закручивать гайки различными предметами и выбрать необходимый — гаечный ключ. Затем педагог помогает ребенку закрутить гайки, то есть выполнить практические действия. Затем разворачивается сюжет игры: самолеты заправляются и готовятся к полету; летят; идут на посадку; сели на площадку в аэропорту и т. д.

Упражнение «Качели». Педагог предлагает ребенку рассмотреть первую пару игрушек — кошку и мышку. Затем он просит ребенка покатавать эти игрушки на качелях. Сторона качелей, где сидит кошка, опущена, а где мышка — поднята вверх. Педагог объясняет, что покатавать игрушкам не удастся: «Кошка — тяжелая, а мышка — легкая». Потом просит ребенка посадить на качели вторую пару игрушек — утенка и цыпленка, качели находятся на одном уровне, и можно катать игрушки. После этого педагог помогает обобщить: «Утенок и цыпленок — легкие, одинаковые, их можно катать на качелях».

Занятие 14.

Упражнение «Рисунок имени». Взрослый просит ребенка представить, что он уже вырос и стал известным мореплавателем или врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в его честь. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Ребенок с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если ребенок не умеет писать, ему помогает взрослый.)

Упражнение «Скульптура моих хороших качеств». Ребенок-ведущий совместно со взрослым вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому пластилин определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

Упражнение «Передаю прикосновением». Взрослый задумывает какое-то качество, которое ему нравится в ребенке, прикасается к нему, а тот угады-



вает, какие качества задуманы. Это упражнение может быть повторено несколько раз.

Упражнение «Счастливый сон». Ребенок закрывает глаза и вспоминает свой самый счастливый сон или придумывает его, если такой сон ему еще не приснился. Затем рассказывает его и рисует.

Занятие 15

Игра с «Живой веревочкой». Наша «Живая веревочка» лежит на полу. Пока звучит музыка можно танцевать. Как только я выключу магнитофон, и мелодия прекратится, быстро найди ленточку со своим именем и в этом месте возьми за веревочку.

Упражнение «Джаз тела». Сейчас я включу музыку, и мы будем выполнять под нее ритмичные движения. Сначала только поворачивай голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Попробуем! Молодец! Теперь двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Пробуем. Далее — движения рук, потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова + плечи + руки + бедра + ноги. Танцуем, свободно передвигаемся по всему ковру.

Дыхательное упражнение. Музыка прекратилась. Ложимся на ковер. Делаем вдох-выдох. Прислушиваемся к своему дыханию, оно становится ровнее. Послушай свое сердце, где оно находится? Еще делаем вдох — выдох (3 раза).

Упражнение на релаксацию. «Люди любят мечтать. Помечтаем и мы. Закрой глаза. Представь себе ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной, фантастической Голубой планете.

Мы — команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимается в небо. Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох. Крепко-крепко сожми в кулаках штурвалы и сильно надави ступнями на педали. Держи, держи! Молодец! А теперь отпусти штурвалы и педали. Вдох — выдох. Чувствуешь, как приятная тяжесть растекается по телу и прижимает нас? Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно ровно дышать: вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят планеты, приглашая в гости, но наша цель — Голубая планета. Вот она уже близко, яркая, красивая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмем за штурвалы, сильно надавим на педали, три раза сделаем глубокий вдох — выдох и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля. Представьте, что перед нами океан, где нет воды, а есть только цветы. Они белые, оранжевые, розовые, они повсюду! У каждого цветка

голубой стебелек. Понятно, почему планета кажется совсем голубой? В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками и огромными голубыми глазами. Это и есть наши соседи, жители Голубой планеты, — Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои руки и чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и чувствуем, как в наше тело входят добро, радость и теплота. Мы возьмем эти добро, радость и тепло с собой и поделимся счастьем с мамами, папами, бабушками, дедушками, братьями и сестрами, с друзьями, со всеми людьми планеты Земля».

Упражнение «Рисование Чистокрылышки». «Возьми контур человека и попробуй нарисовать Чистокрылышка — жителя Голубой планеты. Рисунок мы вырежем, приклеим к макету планеты и повесим в кабинете на память о прошедшем занятии. Спасибо, ты замечательно поработал сегодня! До свидания».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахутина Т.В. Нейропсихологический подход к диагностике трудностей обучения // Проблемы специальной психологии и психодиагностика отклоняющегося развития. — М.: Изд-во Минобразования РФ, 1998. — С. 85–92.
2. Батурин Н.А., Выбойщик И.В. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов. — Т. 2. — Челябинск: ЮУрГУ, 2000. — С. 116–127.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: Практическое руководство в 2-х частях. — М.: Генезис, 2001. — 160 с.
4. Выготский Л.С. Проблема возраста // Психология. — М., 2000.
5. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Тексты. — Т. 5. — М.: Педагогика, 1981. — 224 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 тт. — Т. 4. — М., 1984. — 432 с.
7. Галажинский Э.В. Некоторые психологические проблемы изучения самореализации личности // Современная психология: состояние и перспективы. — Т. 2. — М., 2002.
8. Залевский Г.В., Завертяева А.А. Состояние беспомощности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и возможности его коррекции // Сибирский психологический журнал. — 2016. — №61. — С. 78–90.
9. Залевский Г.В., Залевский В.Г., Кузьмина Ю.В. Антропологическая психология: биопсихосоциоэтическая модель развития человека и его здоровья // Сибирский психологический журнал. — 2009. — №33. — С. 99–103.
10. Залевский Г.В. К истории, состоянию и проблемам современной клинической психологии // Сибирский психологический журнал. — 1999. — №10. — С. 53–56.
11. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. — М.: ИП РАН, 2007. — 336 с.



12. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный подход. — Томск: ТГУ, 2000.
13. Кузьмина А.С. Выученная беспомощность в контексте когнитивно-бихевиорального направления // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. — 2010. — №7. — С. 290–292.
14. Кулаков С.А. Практикум по интегративной психотерапии психосоматических расстройств. — СПб: Речь, 2007. — 294 с.
15. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. и др. Дети с нарушениями общения: ранний детский аутизм. — М.: Просвещение, 1989. — 92 с.
16. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. — М.: МГУ, 1990. — 196 с.
17. Обучение детей с задержкой психического развития: Пособие для учителей / Под ред. Т.А. Власовой и др. — М.: Просвещение, 1981. — 119 с.
18. Психологическое консультирование: проблемы, методы, техники / Под ред. Т.Ю. Синченко, В.Г. Ромека. — Ростов-на-Дону: Южно-Российский гуманитарный институт, 2000.
19. Роговин М.С., Залевский Г.В. Теоретические основания психологического и психопатологического исследования. — Томск: ТГУ, 1988.
20. Скоромец А.П., Крюкова И.А., Семичова И.Л., Шумилина М.В., Фомина Т.В. Задержки психического развития у детей и принципы их коррекции [Электронный ресурс] // Лечащий врач. — 2011. — №5/11. — URL: <http://www.lvrach.ru/2011/05/15435193/> (дата обращения 14.05.2013).
21. Слепович Е.С. Игровая деятельность дошкольников с задержкой психического развития. — М.: Педагогика, 1990. — 96 с.
22. Стребелева Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии: Книга для педагога-дефектолога. — М.: ВЛАДОС, 2005. — 180 с.
23. Ульenkova У.В. Психологические особенности дошкольников с задержкой психического развития и коррекционно-педагогическая работа с ними: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. — М., 1983. — 38 с.
24. Ульenkova У.В., Лебедева О.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии: Учебное пособие. — М.: Академия, 2007. — 176 с.
25. Фадиha Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — Балашов: Николаев, 2004. — 68 с.
26. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006. — 176 с.
27. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. — СПб: Речь, 2005. — 477 с.