

Рекомендации педагога - психолога

Уход от деятельности.

Это, может быть, объясняется повышенной потребностью подростка во внимании к себе со стороны взрослых, повышенным уровнем тревоги, проявлением демонстративное™, пассивностью в общении со сверстниками, склонностью к фантазированию.

Тенденция к уходу от деятельности порождает самосознание одиночки, непонятого окружающими и далекого от их интересов и устремлений. Сверстники воспринимают подростка как «странного», поддерживая тем самым его специфическое самосознание.

Рекомендации:

1. Вовлечение подростка в деятельность, связанную с искусством, например, кружок рисования или литературную студию, которые принесут ему ощущение успеха, внимание, Эмоциональную поддержку.

2. Если подросток не проявляет выраженных художественных способностей, ему рекомендуются занятия абстрактной живописью, которая не имеет никаких критериев для строгой оценки, тем более для осуждения.

3. Проведение психологических игр и упражнений, направленных на развитие творческих способностей, в частности придумывание как можно большего количества идей по использованию какого-нибудь привычного объекта; преодоление чувства неполноценности подростка.

Психологические игры и упражнения (для работы с подростками).

«Внутренняя сила».

Инструкция: сядьте по удобнее и закройте глаза. Глубоко вздохните три раза.

Пусть твои руки и ноги будут расслабленными, как у тряпечной куклы. Или ты можешь представить себе, что ты лежишь в ванной с теплой пенящейся водой. И когда ты почувствуешь себя расслабленным, то заметишь, как разливается сила в твоих мышцах. Ощути, как твои мускулы становятся немножечко больше, наполняясь крепостью и силой. Твой мозг сам контролирует дыхание, тебе не надо думать о том, как это происходит. Как приятно думать, что где-то глубоко в тебе живет кто-то, кто очень хорошо знает тебя и правильно регулирует твоё дыхание и сердцебиение, и ты не должен для этого ничего делать. Теперь ты можешь включить свою фантазию.

Мы идем пешком по улице к месту, где встретим твоего любого героя, которого ты любишь.

Герой ждет нас там. Он нам рад и хорошо знает, что сегодня он будет с нами вместе гулять. Я думаю, что он скажет что-то полезное для тебя. Возможно, ты уже сейчас это знаешь, а может быть - узнаешь позже.

Теперь поднимись с ним на небольшой холм и почувствуй, как ты сам становишься сильнее, как у тебя появляется больше доверия к себе и больше надежды на то, что ты справишься со своими проблемами. Почувствуй, как ты все выше и выше поднимаешься на холм и как ты в то же время все глубже и глубже дышишь, ощущая себя сильным и полным надежд.

Сейчас вы с Героем добрались до вершины холма. Ты чувствуешь свою новую силу и с вершины холма можешь оглядеть все вдаль. Все выглядит маленьким. Ты замечаешь, что теперь для тебя и трудности уже не кажутся тебе такими огромными. Ты чувствуешь, что способен самостоятельно решать свои проблемы.

Ты стоишь рядом со своим Героем, и я хотела бы, чтобы ты очень отчетливо представил себе его лицо, цвет его волос, улыбающиеся глаза, его высокий лоб. Если ты видишь своего Героя четко, подай мне знак рукой.

Ты хочешь использовать этот случай, чтобы получить какую-то помощь от своего Героя. Теперь ты должен почти слово в слово повторить эти слова своему другу: «Мне нужна помощь. У меня есть к тебе вопрос. Я доверяю тебе, я знаю, что ты можешь мне помочь найти решение. Послушай, пожалуйста. Я сейчас скажу тебе, что я должен решить, что мне нужно, что беспокоит меня...» А теперь точно объясните Герою, чего ты хочешь и в чем нуждаешься.

Герой, в свою очередь, поможет тебе. Сделай глубокий вдох и расслабься, наблюдая за тем, что сделает или скажет он. Запомни все, что он тебе ответит или сделает. (30-60 секунд.)

Сейчас ты должен показать Герою, как ты можешь воспользоваться своей новой силой и новыми идеями для того, чтобы отчасти решить свою проблему. Я хотела бы, чтобы ты увидел, как ты сам делаешь что-то полезное, что-то, что тебе поможет. (30-60 секунд.)

Ты хорошо справился!

Прежде чем ты снова спустишься с Героем вниз, оглянись на верхушке холма и почувствуй, что обзор у тебя теперь гораздо больше. Заметь, как подмигивает или машет тебе рукой Герой, показывая, что он знает о том, что ты получил немного его силы.

Теперь спускайся с холма и попрощайся с Героем. Поблаговари его за дружескую помощь, и пусть он идет в другую сторону, помогать другим. Ты знаешь, что ты всегда сможешь снова позвать его, когда тебе будет нужно.

Теперь возвращайся назад, потянись немного. Вдохни глубоко, оглянись и будь снова с нами, бодрый и радостный.

Авалю:

Что ты чувствуешь сейчас?

Как выглядел Герой в твоей фантазии?

Можешь ли ты сказать, о чем ты его попросил?

Чувствуешь ли ты еще свою новую силу?

Что ты попробовал в своей фантазии?

«Четыре двери».

Инструкция: *Сядьте* по удобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вдох...

Представь себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами... Перед тобой прямо дверь... На ней написано: «Прошлое». Ты читаешь надпись. Осмотри дверь по лучше, но не открывай пока ее... (20 секунд.) Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену... Там ты видишь дверь, на которой написано: «Настоящее». Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее... (20 секунд.) Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: «Будущее». Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая...(20 секунд.) Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь... Там написано: «Неизвестное», Осмотри внимательно последнюю дверь... Подумай немного о том, что могло *бы быть* за каждой из этих дверей. (30 секунд.)

Реши теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть... Когда ты будешь готов, подойди к двери и ты заметишь, что она не захлопнута. Открой ее... Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой... Если ты верно нашел дверь, то аккуратно проходи туда. Найди маленький фонарь, которым ты сможешь пользоваться, если понадобится. Ты можешь везде походить и делать все, что тебе захочется... Насладись этими приключениями в течение следующих пяти минут. Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я досчитаю до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Десять...

девять., и т.д. Осмотрись теперь в помещении. Хотел *бы* ты кому-то из нас рассказать, что ты пережил за дверью?

Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью. Для этого у вас есть двадцать минут.

Анализ:

Насколько отчетливо ты видел картинки в месте, которое выбрал себе?

Как ты себя ощущал при этом?

Что было самым интересным для тебя?

Какую дверь ты выбрал?

Узнал ли ты при этом что-нибудь важное?

Какая история понравилась тебе больше других?

«Инструментальная фантазия».

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, все вместе в круг. Сейчас я буду передавать по кругу пакет. Представьте, что в нем можно найти какой угодно музыкальный инструмент. Каждый из вас должен «достать» из пакета какой-нибудь свой инструмент. Найдите себе тот инструмент, который вам интереснее и который вы хотели бы послушать.

Подождите, пока все подростки «возьмут в руки» свой воображаемый инструмент.

Теперь каждый из вас должен будет показать нам, как работает его инструмент. Для этого надо руками изобразить, как играют на этом инструменте, а голосом — какой звук он издает. Остальные подростки должны понять, на каком инструменте вы играете.

Когда все инструменты будут угаданы, Вы можете попросить подростков сыграть всем вместе на своих воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

«Создание статуи».

Инструкция: Разбейтесь по тройкам. Двое из вас будут Скульпторами, а третий — «большим куском мрамора». Он ложится на пол и закрывает глаза. Задача Скульпторов — сделать из него прекрасную Статую. Вы сами должны решить, как будет выглядеть эта Статуя, как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. Подросток, из которого делают Статую, должен стараться сохранить положение, которое ему придают. Когда Скульпторы закончат свою работу; надо будет поставить Статую на ноги. При этом Статуя должна напрячь с максимальной силой свое тело, чтобы оно "было твердым и крепким, как мрамор. Скульпторы аккуратно поднимают Статую верх и ставят на ноги.

Поскольку все не смогут закончить работу одновременно, то освободившимся подросткам Вы можете дать роль публики, чтобы они вместе с Вами осматривали «произведения искусства». Попросите подростков, которые были Статуями, хорошенько запомнить свою форму, чтобы потом они могли показать ее всему классу. Когда все фигуры будут готовы, Вы можете походить по «мастерским» и рассмотреть каждую Статую отдельно.

Анализ:

Что ты чувствовал, когда был Статуей?

Аккуратно ли обращались с тобой Скульпторы?

Доверял ли ты Скульпторам?

Понравилась ли тебе форма, которую тебе придали?

Что ты чувствовал, когда был Скульптором?

«Скрепки».

Инструкция: Разбейтесь на группы по 4 или 5 человек в каждой и сядьте за отдельные столы. Каждая группа получит от меня несколько скрепок. Я хотела бы, чтобы вы придумали, что можно сделать со скрепкой. Например, вы можете сказать:

Я мог бы использовать скрепку как заколку для волос.

Я мог бы скрепкой приколоть дырку в бумаге.

Я мог бы скрепку использовать как зубочистку и т.д.

Каждый из вас может внести свое предложение. Остальные участники не должны говорить, каким они находят это предложение: хорошим или плохим. Также не надо говорить о том, возможно это или невозможно. Выберите кого-нибудь из группы, кто будет записывать все предложения. Чем больше идей появится у вас на бумаге, тем лучше. На все вам отводится десять минут. Через пять минут тот, кто записывает, должен провести черту под предложениями, а затем записывать дальше. (10 минут.)

Теперь взгляните на лист. Заметна ли разница между ответами, которые *вы* нашли в первые пять минут и ответами, придуманными *Б* оставшееся до конца время? Доставил ли вам удовольствие поиск новых идей вместе с другими подростками? Чему вы научились у других сверстников вашей группы? Чему вы научились от самих себя?

Анализ:

Что было для тебя труднее всего?

Легко ли ты находил различные возможности?

Когда ты сам приходишь к хорошей идее: когда у тебя есть все, что тебе нужно, или когда тебе чего-нибудь не хватает?

Можешь ли ты себе представить, что ты стал изобретателем?