

ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Елена ЛЮТОВА, Галина МОНИНА

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Лютова Е. К., Монина Г. Б.

Л49 Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 136 с: ил.

ISBN 5-9268-0055-2

Книга поможет воспитателям и учителям научиться понимать «сложных» детей, выбирать оптимальные способы взаимодействия с ними. Авторы предлагают конкретные рекомендации по выявлению симптомов гиперактивности, агрессивности, тревожности, аутизма у детей. В книге содержится подробное описание практических приемов, игр и упражнений, способствующих адаптации таких «проблемных» детей, а также советы родителям.

Для психологов, воспитателей, учителей младших классов, студентов психологических и педагогических факультетов.

ББК 88.5

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ.....	5
Структура книги.....	6
О программе «Сообщество».....	7
Глава 1. ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ.....	11
Что такое гиперактивность?.....	11
Портрет гиперактивного ребенка.....	12
Как выявить гиперактивного ребенка.....	13
Как помочь гиперактивному ребенку.....	16
Работа с родителями гиперактивного ребенка.....	22
Как играть с гиперактивными детьми.....	26
Подвижные игры.....	28
Игры за партами.....	36
Глава 2. АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ.....	39
Что такое агрессивность?.....	39
Портрет агрессивного ребенка.....	40
Как выявить агрессивного ребенка.....	42
Как помочь агрессивному ребенку.....	43
Работа с гневом.....	44
Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.....	50
Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию.....	55
Работа с родителями агрессивного ребенка.....	57
Как играть с агрессивными детьми.....	60
Подвижные игры.....	61
Игры за партами.....	68
Глава 3. ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ.....	70
Что такое тревожность?.....	70
Портрет тревожного ребенка.....	72
Как выявить тревожного ребенка.....	73
Как помочь тревожному ребенку.....	75

Повышение самооценки...../ь	
Обучение детей умению управлять своим поведением.....	78
Снятие мышечного напряжения.....	81
Работа с родителями тревожного ребенка.....	82
Как играть с тревожными детьми.....	85
Подвижные игры.....	86
Упражнения на релаксацию и дыхание.....	86
Этюды на расслабление мышц.....	87
Игры, способствующие расслаблению.....	90
Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.....	92
Игры за партами.....	94
Глава 4. АУТИЧНЫЕ ДЕТИ.....	95
Что такое аутизм?.....	95
Портрет аутичного ребенка.....	97
Как выявить аутичного ребенка.....	100
Как помочь аутичному ребенку.....	101
Работа с родителями аутичного ребенка.....	110
Как играть с аутичными детьми.....	112
Подвижные игры.....	113
Игры за партами.....	117
Глава 5. РИСУЮТ НАШИ ДЕТИ.....	118
Рисунки гиперактивных детей.....	120
Рисунки агрессивных детей.....	124
Рисунки тревожных детей.....	126
Рисунки аутичных детей.....	129
Вместо заключения, или Мир глазами ребенка.....	131
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	134
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	134

ОТ АВТОРОВ

Каждый ребенок — индивидуальность. Надо развивать его творческий и интеллектуальный потенциал, способности, любознательность — такие лозунги знакомы всем и каждому.

А что же такое индивидуальность? Как ее развивать? И как можно понять каждого ребенка, если в группе детского сада их 20, а в школьном классе — до 40?!

Современная наука не придумала ничего нового и необычного. Она советует нам, взрослым, чаще вставать на позицию ребенка, пытаться его глазами увидеть окружающее. Открыв для себя внутренний мир малыша, оценив его новые, неведомые нам раньше замечательные качества, мы сможем по-новому взглянуть на него, научимся понимать его на первый взгляд бессмысленные поступки.

Да, да, понимать! Несмотря на то, что Саша или Сережа разбил окно, пролил молоко или привязал к стулу соседского кота. Несмотря на то, что его поведение никогда не объяснить с помощью нашей, взрослой, логики. Только приняв точку зрения ребенка, мы наконец поймем, зачем он это сделал. А разобравшись, может быть, станем воспринимать его поступки не как баловство и непослушание, а как попытки узнать мир, привлечь наше внимание, порадовать нас.

Все дети разные. Но все они нуждаются в нашей любви, ласке, заботе. И все они достойны этой награды: и тихони, и забияки, и задиры, и шалуны.

В последнее время все чаще приходится слышать о дифференцированном и индивидуализированном подходе к воспитанию и обучению ребенка. Конечно, есть такие дети, общаться с которыми — одно удовольствие: им все интересно, у них все получается, они вежливы, способны и очень милы. Но далеко не каждый ребенок подходит под эту категорию, и педагогу часто приходится использовать весь свой опыт, изобретательность, интуицию, чтобы найти подход к мальчишкам и девочкам, посещающим группу или класс. Причем каждый учитель и воспитатель знает, что методы, помогающие в работе с Дашей и Сашей, могут быть недостаточно убедительными для Пети и Кати и совершенно неприемлемыми для Коли и Оли.

Для того чтобы немного облегчить поиск удачных приемов воспитания и обучения, мы хотим рассказать о некоторых категориях детей, с которыми часто бывает трудно ладить. Это — гиперактивные, агрессивные, тревожные и аутичные дети.

Возможно, за годы своей работы вы встретили и проводили во взрослую жизнь не один десяток (или не одну сотню) детей, и, когда вы читаете эти строки, перед вашими глазами встают образы веселых и горластых, тихих и скромных вихрастых ребятишек. Кому-то из них вы сумели помочь, а в каких-то ситуациях вы оказались бессильны. Но вы помните всех. Помнят вас и они. (А иногда и приводят к вам своих детей.)

Многих из них вы любили и любите до сих пор. Хотя подчас трудно любить кусающегося, орущего, лягающегося и размазывающего слезы по щекам Васю или Петю. Трудно, но, оказывается, можно. Это возможно для понимающего педагога, спешащего навстречу маленькому человечку.

СТРУКТУРА КНИГИ

Предлагаемая книга поможет вам понять ваших учеников и воспитанников и принять их такими, какие они есть. Ее структура такова. Четыре первые главы посвящены описанию работы соответственно с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. В начале каждой главы помещена научная справка, кратко рассказывающая о происхождении того или иного термина, приводится его определение и информация о возможных причинах возникновения проблемы. Далее следует словесный портрет ребенка, воспитание которого связано с той или иной проблемой, даны рекомендации по выявлению этих детей, оказанию им помощи, а также по работе с их родителями. В каждую главу включена «Шпаргалка для взрослых», которая может рассматриваться как резюме изложенного теоретического материала или как краткие рекомендации для педагогов и родителей. Затем идет подробное описание игр и упражнений, которыми можно воспользоваться, занимаясь с детьми. Пятая глава посвящена анализу рисунков детей с различными особенностями развития и поведения.

При создании книги мы использовали данные, приведенные в литературе, посвященной работе педагогов и психологов с различными категориями детей, результаты собственной работы и опыт наших коллег: Я. А. Павловой, И. В. Шевцовой, Л. В. Агеевой, Г. Д. Черепановой, Е. А. Васильевой, М. В. Луткиной, Т. Е. Першиной.

О ПРОГРАММЕ «СООБЩЕСТВО»

В основу этой книги положены принципы, которые реализуются в рамках программы «Сообщество», поэтому прежде всего мы хотели бы ознакомить вас с этой программой.

Когда в группу детского сада, работающего по программе «Сообщество», впервые приходит ребенок, его поражает обилие игрушек и их доступность.

Когда в группу впервые входят папы и мамы, они удивляются способу организации пространства: «Странно, детей много, а никто друг другу не мешает».

Когда в группу впервые входит воспитатель, он, окинув опытным взглядом все вокруг, мысленно отмечает, где и какое занятие можно провести.

Когда в группу впервые входит психолог, он немеет от восторга. Обо всем, что имеется в группе, начиная от расстановки мебели и заканчивая содержимым каждого контейнера, мечтает каждый работающий с детьми психолог.

А если ребенок, родитель, воспитатель и психолог «погостят» в группе подольше, они, безусловно, поймут: здесь все делается для ребенка и вместе с ребенком.

Что же такое программа «Сообщество»?

В наше время никого уже не удивишь рождением еще одной образовательной программы. Однако выбор программы — это всегда большая ответственность и для родителей, и для педагогов. Какая же школа, какая образовательная программа нужна нам сегодня? Многие годы педагоги из разных стран пытаются совместить и примирить два, казалось бы, противоположных понятия: «групповое обучение» и «индивидуальный подход». И вот тут-то на помощь приходит программа «Сообщество», которая учитывает как возрастные, так и индивидуальные особенности каждого ребенка. Для достижения этой цели используется целый ряд технологий, о них пойдет речь дальше.

Образовательная программа «Сообщество» (первоначальное название — «Шаг за шагом») — Международный проект института «Открытое общество», рекомендована Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации. Это единственная в России программа непрерывного образования. Она ориентирована на детей в возрасте от рождения до девяти лет. В России реализуется с 1994 года. По этой программе работают 26 стран мира. В России — 20 регионов от Москвы до Владивостока. Все новые и новые участники подключаются к

обучению в специально созданных центрах и начинают внедрять основные принципы программы «Сообщество» в своей работе. В настоящее время программа распространяется Российским фондом по развитию образования «Сообщество», сетью его филиалов и учебных центров.

Философия программы основана на гуманистической идее о праве ребенка на собственный путь развития. Одна из ее главных целей — помогать развитию потенциальных возможностей каждого ребенка, воспитанию активного человека, способного реализовать себя в жизни.

В связи с этим внедрение данной программы предполагает три основных направления:

- индивидуализацию работы с ребенком;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- вовлечение семьи в процесс воспитания.

Программа содержит ряд конкретных технологий, четкое следование которым позволяет добиться высоких результатов.

Так, в целях реализации принципа индивидуализации используется уникальная технология наблюдения и планирования. За каждым ребенком ведется целенаправленное наблюдение всеми взрослыми, которые с ним работают, причем — с обязательной письменной фиксацией. На основе этих наблюдений педагоги, учитывая сильные и слабые стороны ребенка, разрабатывают индивидуальную программу развития каждого своего воспитанника или ученика, ставят ближайшие цели на день, на неделю и долгосрочные — на 2—3 месяца. Затем составляется «Карта группы» на текущую неделю, в которой, учитывая потребности каждого ребенка, воспитатели или учителя планируют индивидуальные занятия и занятия с малыми группами детей, имеющих сходные проблемы. Фронтальные занятия не проводятся вовсе.

Все пространство группы или класса поделено на Центры активности, количество и направленность которых зависят от возрастной группы. Например, Центр песка и воды, Центр настольных игр и математики, Центр изобразительного творчества, Центр кулинарии.

Каждое утро дети, придя в детский сад, имеют право сами выбрать, где, с кем и чем они хотели бы заниматься. Групповой сбор — один из любимых «ритуалов», принятых в программе. В это время дети сидят в кругу на ковре и обсуждают самые важные для них проблемы. Затем педагог сообщает, что ждет их в каждом Центре активности, и они выбирают себе занятие по душе.

Дети быстро привыкают к такой форме работы, хотя на первых порах далеко не всем бывает легко прислушаться к себе и понять собственные потребности. Иногда дети испытывают затруднения не только при вы-

боре вида деятельности на день, но, даже выбирая, что надеть сегодня. Возможность ежедневной тренировки этого навыка способствует воспитанию самостоятельности, учит детей планировать свою деятельность, что, в свою очередь, пригодится им во взрослой жизни.

Внедрение принципа свободного выбора не создает никакого хаоса в группе. Напротив, использование определенных технологических ключей способствует воспитанию у детей самоконтроля и ответственности. Педагоги стремятся особым образом организовать развивающую среду в группе, наполнить каждый Центр активности такими материалами, которые будут стимулировать активность детей и побуждать их к творчеству. Конечно, это можно сделать лишь на основании наблюдения и планирования, о которых говорилось выше.

Игровые центры становятся в некотором смысле экспериментальными лабораториями: детям разрешается брать любые материалы, размещенные в открытых контейнерах, и использовать их в соответствии со своими целями. Воспитатели и учителя выступают лишь в роли помощников ребенка. Так как программа предусматривает использование личностно-ориентированной модели взаимодействия взрослого и ребенка, дети и педагоги вступают в равноправное партнерское общение.

Главная цель педагога — способствовать развитию ребенка, что и происходит ежедневно в процессе ненасильственного обучения. Конечно, подобная система образования и воспитания окажется сложной для реализации, если внедрять ее будет только один педагог. Поэтому в каждой группе детского сада одновременно должны присутствовать трое взрослых (воспитатель, ассистент и помощник воспитателя), а в школе — два учителя. В роли ассистента могут выступать желающие помочь педагогу родители.

Вовлечение семьи в работу с ребенком — неотъемлемая часть программы «Сообщество». Недостатка в волонтерах не бывает. Родители, видя, как много делается для их ребенка, какие результаты приносит реализация индивидуальной программы обучения и развития, составленной педагогами именно для их ребенка, сами предлагают свою помощь. Да и для родителей делается немало. Тренинги, семинары, конференции, праздники, клубы, неформальные встречи — все это способствует рождению сплоченного коллектива педагогов и родителей.

Таким образом, благодаря программе «Сообщество», *дети* приобретают доброжелательное отношение всех взрослых, навыки партнерского общения со сверстниками и педагогами, умение самостоятельно принимать решения; *родители* начинают лучше понимать своего ребенка и особенности его развития; *педагоги* повышают уровень профессионально-

го мастерства, получая моральное удовлетворение от того, что педагогический процесс стал намного эффективней.

Работа по программе — это коллективная деятельность, поэтому в тех детских садах и школах, где она внедряется, создается сплоченная группа единомышленников, команда людей, которые стремятся к одной цели: помочь детям. И естественно, программа не может быть реализована без психолога.

Технология программы построена таким образом, что в организации пространства и форм взаимодействия взрослого и ребенка заложено все необходимое для проведения коррекционной работы психолога с разными категориями детей.

Мы понимаем, что далеко не во всех детских садах и школах можно создать такие условия, однако рекомендации, которые мы приводим в книге, применимы в любом случае, самое главное — искренне стремиться помочь детям.

Успехов вам!

Глава 1

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ



ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРАКТИВНОСТЬ?

«Гипер...» (от греч. *hyper* — «над», «сверху») — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово «активный» пришло в русский язык из латинского «*activus*» и означает «действенный, деятельный».

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, и т. д.

Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю. С. Шевченко, «ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться...» (1997, с. 4). Вот тут-то и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, рабо-

тая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним — вполне посильная задача.

ПОРТРЕТ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

Наверное, в каждой группе детского сада, в каждом классе встречаются дети, которым трудно долго сидеть на одном месте, молчать, подчиняться инструкциям. Они создают дополнительные трудности в работе воспитателям и учителям, потому что очень подвижны, вспыльчивы, раздражительны и безответственны. Гиперактивные дети часто задевают и роняют различные предметы, толкают сверстников, создавая конфликтные ситуации. Они часто обижаются, но о своих обидах быстро забывают. Известный американский психолог В. Оклендер так характеризует этих детей: «Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов» (1997, с. 228). Вероятно, каждому воспитателю и учителю знаком этот портрет.

КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

Поведение гиперактивных детей может быть внешне похожим на поведение детей с повышенной тревожностью, поэтому педагогу важно знать основные отличия поведения одной категории детей от другой. Приведенная ниже таблица 1 поможет в этом. Кроме того, поведение тревожного ребенка социально не разрушительно, а гиперактивный часто является источником разнообразных конфликтов, драк и просто недоразумений.

Таблица 1. Критерии первичной оценки проявлений гиперактивности и тревожности у ребенка

Критерии оценки	Гиперактивный ребенок	Тревожный ребенок
Контроль поведения	Постоянно импульсивен	Способен контролировать поведение
Двигательная активность	Постоянно активен	Активен в определенных ситуациях
Характер движений	Лихорадочный, беспорядочный	Беспокойные, напряженные движения

Чтобы выявить гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе, необходимо длительно наблюдать за ним, проводить беседы с родителями и педагогами.

Основные проявления гиперактивности можно разделить на три блока: дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, импульсивность.

Американские психологи П. Бейкер и М. Алворд предлагают следующие критерии выявления гиперактивности у ребенка.

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив.

Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабоуправляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет.)

Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Очень часто педагоги задают себе вопрос: «Что делать, если у ребенка выявлены признаки гиперактивности? Диагноз в медицинской карте не поставлен, а родители не придают значения возникшим проблемам, надеясь, что с возрастом все пройдет».

В этом случае педагог в тактичной форме может рекомендовать родителям обратиться к специалисту: психологу или невропатологу. Согласитесь, что ответственность за постановку диагноза должен взять на себя врач. Важно убедить родителей, что ребенку необходима помощь специалиста.

Подробно работа с родителями гиперактивного ребенка описана в соответствующем разделе (с. 22).

Часто взрослые считают, что ребенок гиперактивен, только на том основании, что он очень много двигается, непоседлив. Такая точка зрения ошибочна, так как другие проявления гиперактивности (дефицит активного внимания, импульсивность) в этом случае не учитываются. Особенно часто педагоги и родители не обращают должного внимания на проявление у ребенка импульсивности. Что же такое импульсивность? В психологическом словаре этот термин объясняется так: «Импульсивность — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключаю-

щаяся в склонности действовать по первому побуждению под влиянием внешних эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях» (1997, с. 132). Выявить импульсивность можно с помощью анкеты «Признаки импульсивности», которая рекомендована научно-методической комиссией Министерства образования Украины. Она разработана для педагогов, не содержит специальных медицинских и психологических терминов и поэтому не вызовет трудностей при ее заполнении и интерпретации.

Признаки импульсивности (анкета)

Импульсивный ребенок

1. Всегда быстро находит ответ, когда его о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).
2. У него часто меняется настроение.
3. Многие вещи его раздражают, выводят из себя.
4. Ему нравится работа, которую можно делать быстро.
5. Обидчив, но не злопамятен.
6. Часто чувствуется, что ему все надоело.
7. Быстро, не колеблясь, принимает решения.
8. Может резко отказаться от еды, которую не любит.
9. Нередко отвлекается на занятиях.
10. Когда кто-то из ребят на него кричит, он кричит в ответ.
11. Обычно уверен, что справится с любым заданием.
12. Может нагрубить родителям, воспитателю.
13. Временами кажется, что он переполнен энергией.
14. Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.
15. Требуя к себе внимания, не хочет ждать.
16. В играх не подчиняется общим правилам.
17. Горячится во время разговора, часто повышает голос.
18. Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.
19. Любит организовывать и предводительствовать.
20. Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.

Для получения объективных данных необходимо, чтобы 2-3 взрослых человека, хорошо знающих ребенка, оценили уровень его импульсивности с помощью данной анкеты. Затем надо суммировать все баллы во всех исследованиях и найти средний балл. Результат 15—20 баллов свидетельствует о высокой импульсивности, 7—14—о средней, 1—6 баллов — о низкой.

КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ

Появление гиперактивного ребенка в группе детского сада или в классе с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок (или занятие в детском саду), вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

ПРИМЕР

Учительница первого класса пришла к психологу с жалобой на одного из своих учеников. «Рома П., — сказала она, — просто издевается надо мной. Он настолько избалован, что совершенно не умеет вести себя в классе. Все ответы выкрикивает с места, перебивает меня, не дослушав вопрос до конца, постоянно роняет вещи с парты, успевает болтать чуть ли не со всеми детьми вокруг, кривляется, смешит и отвлекает весь класс. А когда я делаю ему замечания, он или притворяется, что не слышит меня, или обижается и хамит. Я испробовала все способы воздействия на него: ставила в угол, писала замечания в дневник, водила к завучу, оставляла в классе на перемене, вызывала родителей. Мама и бабушка, которые воспитывают Рому, иногда вынуждены по несколько раз в неделю приходить в школу и выслушивать жалобы на него. Но и они не в состоянии изменить что-либо. Рома с каждым днем дерзит все больше, а однажды даже пытался уйти из дома. Что делать?»

ПРИМЕР

Диане М. всего 5 лет. Но родители были вынуждены уже дважды переводить ее в другой детский сад, потому что ее присутствие в группе, по словам воспитателя, опасно для здоровья окружающих. Диана то носится по группе, как вихрь, то бросает в детей игрушки, когда они говорят что-нибудь неприятное для нее, то пытается выхватить у воспитателя тарелку с супом, проливая ее содержимое на детей. В тихий час она не спит, а громко поет песни.

Появление Дианы в новом детском саду в первый же день вызвало беспокойство родителей других детей. Заведующая детским садом и воспитатели обратились к психологу ДОУ.

Подобные примеры из практики консультирования знакомы многим из нас. Забегая вперед, отметим, что эффективность работы воспитателя и учителя будет во многом зависеть от выбранной ими стратегии. Первый шаг в решении проблемы уже сделан: гиперактивные дети выявлены. Более того, и учитель Ромы, и воспитатели Дианы готовы сесть за стол переговоров с родителями, привлечь к работе других специалистов (педагогов, психологов, медиков). Итогом такой совместной работы может стать выработка единой стратегии воспитания каждого ребенка.

В случае с Ромой выход из создавшегося положения был предложен одним из учителей. На педсовете педагоги проанализировали уже использованные методы и способы воздействия на «неудобного» ребенка и пришли к выводу, что ни один из них не оказался эффективным. Совместными усилиями стали искать новые возможности. Вот тут-то и помогла учительница музыки. Она отметила, что у Ромы абсолютный слух и очень редкий для мальчиков такого возраста голос. Она пригласила Рому в школьный хор, а родителям посоветовала отдать его в музыкальную школу. Ребенок с удовольствием стал заниматься музыкой и наконец-то смог почувствовать свою успешность. Родители, которые привыкли, что Рому, где бы он ни появился, только ругают, по-другому взглянули на него. Оказывается, есть чем гордиться и есть за что хвалить сына. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие. Рома «раскрылся», обрел свое «я», и пусть не сразу, но и взрослые, и сверстники стали замечать происходящие в нем изменения. А педагоги совместно с психологом продолжали наблюдать за ребенком и разрабатывать новую стратегию взаимодействия с ним. Количество окриков и замечаний снизилось, что благотворно повлияло на поведение мальчика.

К Диане был найден другой подход. Оказалось, что дома с поведением девочки проблем не возникало. «Диана послушна и некапризна, — сказала мама, — ведь папа держит ее в "ежовых рукавицах"». Психолог ДОУ провел тренинг для воспитателей на тему «Работа с гиперактивным ребенком», в ходе которого педагогическим коллективом были сформулированы методы индивидуальной работы с Дианой. Раньше воспитатели пытались использовать в общении с Дианой только демократический стиль воздействия: долго объясняли ей, почему надо поступать тем или иным образом, пытались делать замечания в мягкой форме. Такой подход педагогов был противоположен домашнему воспитанию, где любое действие девочки сопровождалось окриком, запретом: «Отойди!», «Перестань!». Ее зачастую подвергали и физическим наказаниям. Эти подходы вступали в противоречие друг с другом, а непоследовательность взрослых порождала все новые и новые капризы ребенка. Как показывает практика, в работе с гиперактивными детьми ни тот ни другой способ не является эффективным. Поэтому воспитатели выбрали иной подход к Диане, который оказался приемлемым и для родителей.

Мягкая форма замечаний и запретов воспитателей была заменена категоричным, но кратким «нельзя», после чего ребенку предлагалась альтернативная форма поведения. Например: «Нельзя разрисовывать

обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги». Или: «У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик».

Прежде чем делать такие запреты, стоит подумать, насколько они обоснованы. И еще: если запретов будет очень много, они потеряют свою эффективность.

Поведение Дианы, ощутившей единый стиль общения с ней родителей и воспитателей, постепенно начало изменяться. Она стала меньше манипулировать взрослыми, почувствовав уверенность в их действиях и одновременно внимание к своим желаниям и стремлениям.

В результате такой целенаправленной работы удалось наладить взаимоотношения с девочкой. Воспитатели в группе поняли, что они нужны ребенку, и применили несколько новых приемов, одним из которых (он оказался очень эффективным) стал тактильный контакт. Так, укладывая ребенка спать в тихий час, воспитатель садился рядом с Дианой, поглаживая ее, произнося тихие и ласковые слова. Мышечное беспокойство и эмоциональная напряженность Дианы снижались, иногда она даже засыпала, а просыпаясь отдохнувшей, становилась менее импульсивной и непредсказуемой.

Таким образом, работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную именно для этого случая. И уже опираясь на это, можно выработать индивидуальную линию поведения. Это, конечно же, очень ответственный шаг. Ведь если мы выберем неверную стратегию, положение ребенка в детском коллективе и дома может только ухудшиться. Поэтому возрастает необходимость совместной работы педагогов, психологов, медиков.

Однако бывает, что, даже работая в едином ключе, взрослые не могут добиться желаемого результата. Почему?

ПРИМЕР

Денис Д. учится в 3-м классе. Он очень много читает, на уроках естествознания и истории любит дополнять рассказ учителя интересными фактами. Правда, при этом бесцеремонно перебивает педагога, вскакивает из-за парты и всегда хочет успеть первым. Однако при написании диктантов и контрольных работ Денис допускает пропуски букв и целых слов в предложениях, ошибается в вычислениях. Учитель и родители, обсудив проблемы ребенка, стараются совместными усилиями помочь ему.

В медицинской карте Дениса стоит диагноз «дефицит внимания с синдромом гиперактивности». Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, взрослые приняли решение бороться с недугом жес-

тко и непреклонно. Но не учли того, что от ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок *физически* не может длительное время внимательно слушать воспитателя или учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания. Если у ребенка высока потребность в двигательной активности, нет смысла подавлять ее. Лучше попытаться научить его выплескивать энергию приемлемыми способами: занимаясь плаванием, легкой атлетикой, танцами, футболом.

Конечно же, воспитатели детских садов и школьные учителя обязаны помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, а также в начале урока, а не в конце. Интересно, что ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.

Нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Например, если дети в группе детского сада могут заниматься какой-либо деятельностью 20 минут, а гиперактивный ребенок работает продуктивно лишь 10 минут, не надо заставлять его продолжать занятие дольше. Пользы это не принесет. Разумнее переключить его на другой род деятельности: попросить полить цветы, накрыть на стол, поднять «случайно» оброненный карандаш и так далее. А если ребенок в состоянии будет продолжить занятие, можно разрешить вернуться к нему.

Школьный урок продолжается 40-45 минут, и любой ребенок должен подчиняться режиму. К сожалению, гиперактивный ребенок не в состоянии поддерживать активное внимание в течение такого длительного отрезка времени. Ему будет легче, если урок разделить на короткие периоды. Например, после выполнения 2–3 заданий можно поиграть с детьми в какую-либо игру, провести физкультминутку или сделать гимнастику для пальцев.

Психологи заметили: чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведе-

ния педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.

В процессе обучения, особенно на первых порах, гиперактивному ребенку очень трудно одновременно выполнять задание и следить за аккуратностью. Поэтому в начале работы педагог может понизить требовательность к аккуратности. Это позволит сформировать у ребенка чувство успеха (а как следствие — повысить учебную мотивацию). Детям необходимо получать удовольствие от выполнения задания, у них должна повышаться самооценка.

В случае с Дианой воспитателям удалось найти подход к девочке, используя тактильный контакт. Можно применять этот метод в работе с гиперактивными детьми и в школе. С этой целью можно посадить ребенка рядом с учителем (за первую парту). Проходя по классу, педагог в тот момент, когда ребенок начнет отвлекаться, может положить руку ему на плечо. Это прикосновение работает как сигнал, помогающий «включить» внимание. Взрослого он избавит от необходимости делать замечания и читать бесполезные нотации.

Школьные программы, по которым учатся наши дети, усложняются год от года. Растет нагрузка на детей, увеличивается интенсивность занятий. Порой за 45 минут урока ученикам приходится сменить род деятельности 8—10 раз. Для детей без отклонений это имеет положительное значение, поскольку монотонная, однообразная работа надоедает. Но гиперактивным детям сложнее переключаться с одного вида деятельности на другой, даже если этого требует учитель или воспитатель. Поэтому взрослому необходимо договариваться с ребенком заранее, подготавливая его к смене рода занятий. Учитель в школе за несколько минут до окончания времени выполнения какого-либо задания может предупредить: «Осталось 3 минуты».

Помимо этого, в группе детского сада или в классе на специальном стенде можно отметить основные моменты распорядка дня, очередность выполнения заданий, правила поведения. Причем и дошкольникам, и школьникам будет легче и удобнее воспринимать информацию, если для этой цели использовать не только слова, но и символы, понятные детям.

Для того чтобы у ребенка не возникали отрицательные эмоции по отношению к взрослому, который отрывает его от интересного и понятного дела, можно использовать не словесные сигналы, а, к примеру, сигнал таймера, заведенного на определенный отрезок времени. О том, на какое время завести таймер и что необходимо будет сделать после его сигнала, с ребенком тоже договариваются заранее. В этом случае у него не возникает агрессии по отношению к педагогу, и он готов к перемене

вида деятельности. Конечно, это не решит полностью проблемы, но поможет педагогу сохранить добрые отношения с ребенком.

С первых же дней обучения в школе ребенку необходимо перестраивать свою жизнь, менять привычки. На каждом уроке и даже на перемене ему приходится подчиняться новым требованиям и правилам. Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Именно поэтому желательно уже в детском саду учить детей соблюдать определенные правила и следовать инструкциям.

Для этого можно использовать следующий прием. Когда педагог дает детям новое задание, он может попросить именно гиперактивного ребенка «озвучить» правило его выполнения, рассказать сверстникам, как и что надо сделать. А для получения более эффективного результата можно еще до начала работы обсудить с ребенком, что он сам себе хочет посоветовать для успешного выполнения задания. Если ребенок уже умеет писать, пусть он напишет правило (инструкцию) на листе бумаги и поместит его на видном месте.

В процессе работы, если ребенок нарушит одно из правил, установленных им же самим, взрослый может без лишних слов указать ему на список правил. Свод правил может иметь постоянное название, например, «Советы самому себе». В тех случаях, когда составление такого свода правил невозможно или нецелесообразно, педагог может ограничиться только словесной инструкцией. Но при этом важно иметь в виду: инструкция должна быть очень конкретной и содержать не более десяти слов. В противном случае ребенок все равно не услышит взрослого и не запомнит инструкции, а следовательно, не сможет выполнить задание. Педагог должен четко установить правила и предупредить о последствиях их несоблюдения. Однако следует объяснить ребенку, что, если он «нечаянно» нарушит какое-либо правило, это не означает, что все для него потеряно и дальше уже незачем стараться. Конечно же, он может исправить свою ошибку. У него все получится. Вы верите в это.

Система поощрений и наказаний должна быть достаточно гибкой, но обязательно последовательной. И тут приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка: он не умеет долго ждать, поэтому и поощрения должны носить моментальный характер и повторяться примерно через 15–20 минут. Один из вариантов поощрения — выдача жетонов, которые в течение дня можно обменять на награды. Как же придумать, чем можно наградить ребенка?

В детском саду воспитатели могут узнать, что любят дети, во время бесед с ними или, попросив их выполнить рисунки на тему «Когда я сча-

стлив», «Я счастлив, я доволен...». В школе же легко узнать о предпочтениях ребенка из его сочинений на те же темы. В дальнейшем это может педагогу стимулировать действия ребенка.

Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого. В любой ситуации оставайтесь спокойными. Помните: нет хладнокровия — нет преимущества! Прежде чем реагировать на неприятную ситуацию, остановитесь на несколько секунд (например, сосчитайте до десяти). И тогда, избежав эмоциональной вспышки, вы избежите и чувства вины за проявление своей слабости, сможете лучше понять ребенка, который так нуждается в вашей поддержке.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА

Родители гиперактивных детей часто испытывают огромные трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них приходится по душе поведение ребенка в общественных местах и дома. Многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители просто приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!» — с отчаянием восклицает мама такого ребенка, придя на прием к психологу. Конечно же, можно ее понять и ей посочувствовать. Родители гиперактивного ребенка нередко с опасением относятся к детскому саду или школе. Они уже заранее переживают: вот сейчас выйдет воспитатель (или учитель) и начнет «распекать» их чадо. Услышав первые же замечания педагога, мамы и папы либо начинают отчаянно защищаться, либо стоят с поникшей головой, будто ругают их самих. После такой «прелюдии», они, как правило, встречают выбегающего им навстречу ребенка упреками и нотациями. Педагог, присутствующий при этой «теплой» встрече, тоже очень неловко себя чувствует и даже сожалеет о том, что стал причиной ссоры.

Знакомая картина, не правда ли? На самом деле вполне можно научиться избегать подобных ситуаций. Для этого, прежде всего, следует убедить родителей в том, что их ребенок такой, какой он есть. И в этом никто не виноват: ни он сам, ни они. И никаких оснований для того, чтобы испытывать чувство вины, у них нет.

Уверенность родителей в том, что окружающие люди не отвергают их ребенка, а принимают его, поможет и им самим лучше понять и принять сына или дочь. Если учитель или воспитатель встретят родителей не жалобами, а позитивной информацией, то на смену напряженному состоянию придет чувство гордости, радости. И увидев бегущего к ним ребенка, родители встретят его не упреками, а нежностью и улыбкой.

Существует многократно проверенный в детском саду и в начальной школе метод, способствующий снятию напряжения у родителей и улучшению детско-родительских отношений. Он заключается в обмене между педагогом и родителями *«карточками-переписками»*. В конце дня педагог записывает информацию о ребенке на заранее подготовленной картонной карточке. При этом должно выполняться обязательное условие: информация подается только в позитивной форме. Например, если родители знают, что, когда читают вслух книгу, Саша с трудом высидивает 3 минуты, а сегодня он слушал воспитателя в течение 10 минут, то это обязательно надо отметить в карточке:

Сегодня, 18.11, Саша слушал сказку «Красная шапочка» в течение 10 минут.

Вечером родители Саши в присутствии всех членов семьи могут отметить это небольшое достижение ребенка, повысив его самооценку и уровень мотивации к обучению. По своему усмотрению взрослые могут поощрить ребенка прогулкой в парк, совместным просмотром телепередачи, любимой игрой.

Если же ребенок спокойно слушал всего лишь 2 минуты, а потом мешал остальным, воспитатель пишет:

Саша слушал сказку «Красная шапочка» 2 минуты.

Таким образом, родители получают позитивную информацию и делают сразу несколько выводов:

1. Ребенка никто не ругает.
2. В группе читали сказку «Красная шапочка».
3. Ребенок недослушал сказку, значит, необходимо прочитать ее дома.

Ребенок же, если по его просьбе зачитают информацию с карточки, останется уверен, что ничего плохого он не сделал, а воспитатель по-прежнему любит и понимает его.

Кроме того, родители, помня о необходимости почитать ребенку книгу, вечером дополнительно позанимаются с ним дома. Ребенок, в свою очередь, получит необходимую «дозу» родительского внимания, которого он иногда вынужден добиваться капризами, истериками и т. д.

Затем родители должны заполнить свою часть карточки, также записав, чем ребенок занимался вечером дома, когда лег спать.

18.11 вечером Саша слушал, как папа читал ему сказку «Красная шапочка», после чего сделал рисунок к сказке. Во время рисования он вместе с папой пересказал услышанное. Смотрел передачу «Спокойной ночи, малыши» 15 минут, играл с братом в конструктор «Него» 30 минут. Спать лег в 23 часа.

Воспитатель или учитель, получив утром новую информацию о ребенке, тоже могут сделать определенные выводы:

1. Учебный материал, который давался детям накануне, Сашей усвоен.
2. Родители проявили внимание к ребенку.
3. Саша, несмотря на высокую двигательную активность и импульсивность, смог играть с братом в течение 30 минут, значит, если повысить мотивацию ребенка, он способен взаимодействовать с другими детьми в течение довольно длительного времени.
4. Саша лег спать поздно, в 23 часа, следовательно, можно ожидать от него сегодня в группе непредсказуемых поступков. Поэтому педагог должен заранее продумать стратегию своих действий по отношению к ребенку.

Воспитатель или учитель по своему усмотрению также могут поощрить ребенка, опираясь на информацию, полученную от родителей. Перечень возможных наград педагог составляет заранее, узнав у ребенка о его предпочтениях (из рисунков и сочинений на тему «Я счастлив», «Я доволен», «Я мечтаю», «Когда я буду взрослым»).

Ребенок, чьи родители подходят к его воспитанию в тесном взаимодействии с педагогом и действуют в одном направлении, очень скоро начинает понимать, что требуют от него взрослые. Как только исчезает рассогласованность в действиях взрослых, ребенок становится спокойнее и увереннее в своих силах. Кроме того, такая форма работы, как обмен карточками, способствует установлению взаимопонимания и доверительных отношений между педагогом и родителями.

Если же контакт с родителями затруднен, и мама или папа ребенка не хотят или не готовы принять информацию о нем, можно использовать наглядную форму работы. Например, размещение информации в уголке родителей. И в школе, и в детском саду можно сделать переносные альбомы-раскладушки, которые с успехом используются на родительских собраниях. Возможен вариант и стационарно размещенного стенда.

Конечно, для того чтобы заинтересовать родителей, привлечь их внимание, материал необходимо подбирать доступный, немногословный. Например, если педагога беспокоит поведение гиперактивных детей в группе или классе, он может разместить на стенде отдельные пункты из «Шпаргалки для взрослых» (см. с. 34), которые могут быть интересны и полезны для родителей.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. Поэтому родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Необходимо также позаботиться о рабочем месте ребенка. Оно должно быть тихим и спокойным — не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, а там, где ребенок мог бы заниматься без помех. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

Если ребенок в чем-то не прав, родителям не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Как уже отмечалось выше, требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.¹

Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две-четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

Если родители едут со своим ребенком в музей, театр или в гости, они должны заранее объяснить ему правила поведения. Например: «Когда мы выйдем из дома, ты должен дать мне руку и не отпускать ее, пока не перейдем улицу. Если ты все сделаешь правильно, я дам тебе жетон. Когда мы сядем в автобус...» и т.д. Затем определенное количество полученных за правильное поведение жетонов можно будет обменивать на приз (конфету, игрушку и т.д.). Если ребенок будет очень стараться, но случайно что-то делает не так, то его можно и простить. Пусть он чувствует себя успешным.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с гиперактивными детьми

1. Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
2. Уменьшить рабочую нагрузку ребенка.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки.
4. Быть драматичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребенка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребенком о тех или иных действиях ; заранее.
9. Давать короткие, четкие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний

11. Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее

12. Предоставлять ребенку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!

КАК ИГРАТЬ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, за-

тем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Тренировку слабых функций тоже следует проводить поэтапно. На первых порах надо подбирать такие упражнения и игры, которые способствовали бы развитию только одной функции. Например, игры, направленные на развитие только внимания или игры, которые учат ребенка контролировать свои импульсивные действия. Отдельным этапом в работе может стать использование игр, которые помогут ребенку приобрести навыки контроля двигательной активности. Приведенная таблица 2 может стать отправной точкой, одним из примеров работы по подбору игр. Как видно из таблицы, некоторые игры можно применять и при индивидуальной, и при групповой работе.

Таблица 2. Игры на тренировку одной функции

Функция, на тренировку которой направлены игры	Индивидуальные	Групповые
Внимание	«Найди отличие», «Запрещенное движение»	«Запрещенное движение», «Передай мяч», «Броуновское движение»
Контроль двигательной активности	«Разговор с руками»	«Море волнуется»
Контроль импульсивности	«Говори!» «Съедобное - несъедобное»	«Съедобное - несъедобное» «Говори!» «Сиамские близнецы» «Слепой и поводырь»

Все игры, указанные в таблице (за исключением общеизвестных: «Съедобное—несъедобное», «Море волнуется...») описаны ниже.

Проведя работу по тренировке одной слабой функции и получив результаты, можно подбирать игры на тренировку сразу двух функций. Как уже отмечалось, начинать лучше с индивидуальных форм работы, чтобы ребенок мог четко усвоить требования педагога, а затем постепенно вовлекать его в коллективные игры. При этом надо стараться увлечь ребенка, сделать так, чтобы ему было интересно. Когда же у него появится опыт участия в играх и упражнениях, направленных на развитие фазу двух слабых функций (внимание и контроль импульсивности, внимание и контроль двигательной активности и др.), можно переходить к более сложным формам работы по одновременной (в одной и той же игре) отработке всех трех функций.

В таблице 3 приведены названия лишь некоторых игр, направленных на тренировку тех или иных функций. Каждый педагог по своему усмотрению может расширить этот перечень, используя указанные игры как

для индивидуальной, так и для групповой работы (в зависимости от этапа и целей занятия).

Таблица 3. Игры на тренировку двух и трех функций

Тренируемые функции	Игры
Внимание и контроль импульсивности	«Кричалки - шепталки - молчалки» «Гвалт»
Внимание и контроль двигательной активности	«Колпак мой треугольный» «Расставь посты» «Замри»
Контроль импульсивности и контроль двигательной активности	«Час тишины и час «можно»
Внимание, контроль импульсивности и контроль двигательной активности	«Слушай команду» «Слушай хлопки» «Морские волны»

Подвижные игры

«НАЙДИ ОТЛИЧИЕ» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель Развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (И. В. Шевцова)

Цель Снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы,

вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«КРИЧАЛКИ-ШЕПТАЛКИ-МОЛЧАЛКИ» (И. В. Шевцова)

Цель Развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«ГВАЛТ» (Е. В. Коротаева, 1997)

Цель Развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«МЕНЯЛКИ» (Автор неизвестен)

Цель Развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким обра-

зом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

«РАЗГОВОР С РУКАМИ» (И. В. Шевцова)

Цель Научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина (рис. 1).

«ГОВОРИ!» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель Развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее: «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся. "Какое сейчас время года?" (Педагог дела-

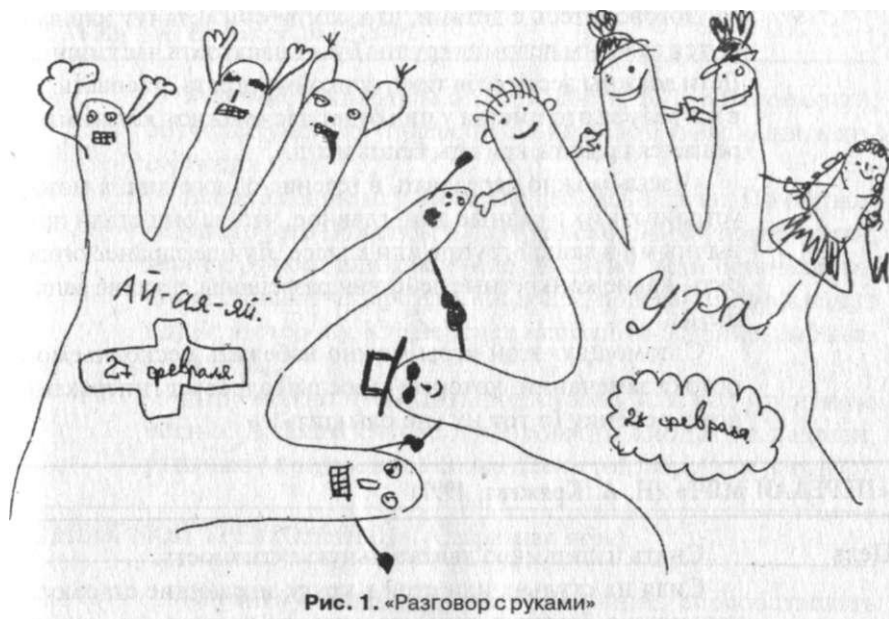


Рис. 1. «Разговор с руками»

ет паузу) "Говори!"; "Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?"... "Говори!"; "Какой сегодня день недели?"... "Говори!"; "Сколько будет два плюс три?" и т. д.)

Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

«БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ» (Ю. С. Шевченко, 1997)

Цель Развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

«ЧАС ТИШИНЫ И ЧАС "МОЖНО"» (Н. Л. Кражева, 1997)

Цель Дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т. д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их «не слышит»).

«ПЕРЕДАЙ МЯЧ» (Н. А. Кряжева, 1997)

Цель

Снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

«СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель

Научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т. д.»

Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

«ЗЕВАКИ» (М. И. Чистякова, 1990)

Цель Развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

«КОЛПАК МОЙ ТРЕУГОЛЬНЫЙ» (Старинная игра)

Цель Научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение.

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, два легких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

«СЛУШАЙ КОМАНДУ» (М. И. Чистякова, 1990)

Цель Развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную

шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«РАССТАВЬ ПОСТЫ» (М. И. Чистякова, 1990)

Цель Развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определенном сигнале.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.).

Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

«КОРОЛЬ СКАЗАЛ...» (Известная детская игра)

Цель Переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слов «Король сказал».

Кто ошибется, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д.

Вместо слов «Король сказал» можно добавлять и другие например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ» (Н. Л. Кряжева, Ш7)

Цель Игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«СЛУШАЙ ХЛОПКИ» (М. И. Чистякова, 1990)

Цель Тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«ЗАМРИ» (М. И. Чистякова, 1990)

Цель Развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

«ДАВАЙТЕ ПОЗДОРОВАЕМСЯ» (Автор неизвестен)

Цель Снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1) хлопок — здороваемся за руку;
- 2) хлопка — здороваемся плечиками;
- 3) хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

«ВЕСЕЛАЯ ИГРА С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

(Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999)

Цель Развитие слухового восприятия. Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего — поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

Игры за партами

Гиперактивные дети с трудом выдерживают занятие в детском саду, а тем более — школьный урок, поэтому для них необходимо проводить физкультминутки, которые можно выполнять как стоя, так и сидя за партами, по усмотрению педагога.

С этой целью полезно использовать «Пальчиковые игры», которые приводятся в книге М. Рузиной «Страна пальчиковых игр», а также в других изданиях. Практика показывает, что дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста с удовольствием играют в такие игры, как «Лестница в небо», «Кукольный веер», «Гонки» и др.

Педагог может начать игры с сообщения о том, что сейчас пальчики детей начнут «превращаться» то в сказочных персонажей, то в забавных зверьков, то в экзотических животных. Затем следует предложить несколько игр, подобных приведенным ниже.

«МНОГОНОЖКИ»

Перед началом игры руки находятся на краю парты. По сигналу учителя многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном учителем направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

«ДВУНОЖКИ»

Игра проводится аналогично предыдущей, но в «гонках» участвуют только 2 пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки, между «двуножками» соседей по парте.

«СЛОНЫ»

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные — в «ноги слона». Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение учащихся и не мешала проведению других занятий, перед ее началом учитель должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры «Кричалки — шепталки — молчалки».

«МОРСКИЕ ВОЛНЫ» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель Научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога «Штиль» все дети в классе «замирают». По сигналу «Волны» дети по очереди встают за своими

партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2—3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т. д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т. д. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2—3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

«ЛОВИМ КОМАРОВ» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель

Снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: «Давайте представим, что наступил лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так!» Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет «ловить комаров» в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. «По команде "Стоп!" вы садитесь вот так, — педагог показывает, как надо сесть, — на свое усмотрение. — Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!»

Глава 2

АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ



ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИВНОСТЬ?

СЛОВО «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре приведено следующее определение данного термина: «Агрессия — это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.)».

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, возвращают его, развивая в своем сыне или дочери чрез-

мерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия — агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, золотую середину, могут научить своих детей справляться с агрессией.

ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Почти в каждой группе детского сада, в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения — одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Вот как описывает Н. Л. Кряжева поведение этих детей: «Агрессивный ребенок, используя любую возможность... стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он "не успокаивается" до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку» (1997, с. 105).

Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем».

Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Например, играя во время прогулки в песочнице, двое детей подготовительной группы подрались. Рома ударил Сашу совком. На вопрос воспитателя, почему он это сделал, Рома искренне ответил: «У Саши в руках была лопата, и я очень боялся, что он ударит меня». По словам воспитателя, Саша не проявлял никаких намерений обидеть или ударить Рому, но Рома воспринял эту ситуацию как угрожающую.

Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

В ППС-центре «Доверие» города Ломоносова был проведен мини-опрос среди старших дошкольников, целью которого было выяснить, как они понимают агрессивность. Вот какие ответы дали агрессивные и неагрессивные дети (табл. 4).

Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

Таблица 4. Понимание агрессивности старшими дошкольниками

Вопрос	Ответы агрессивных детей	Ответы неагрессивных детей
1. Каких людей ты считаешь агрессивными?	Маму и папу, потому что они ругаются, бьют, дерутся (50% опрошенных детей)	Индейцев, бандитов, охотников, потому что они убивают людей и животных (63% мальчиков, 80% девочек)
2. Как бы ты поступил, если бы встретился с агрессивным взрослым?	«Начал(а) драться», «Ударил(а) бы» (83% мальчиков, 27% девочек), «Обрызгала, испачкала бы» (36% девочек)	«Просто прошел(ла) мимо, отвернулся(ась)» (83% мальчиков, 40% девочек), «Позвала бы на помощь знакомых» (50% девочек)
3. Как бы ты поступил, если бы встретился с агрессивным мальчиком (девочкой)?	«Стал(а) бы драться» (92% мальчиков, 54% девочек), «Убежала бы» (36% девочек)	«Ушел(ла) бы, убежал(а)» (83% мальчиков, 50% девочек)
4. Считаешь ли ты себя агрессивным?	«Нет» - 88% мальчиков, 54% девочек. «Да» - 12% мальчиков, 46% девочек	«Нет» - 92% мальчиков, 100% девочек. «Да» - 8% мальчиков

КАК ВЫЯВИТЬ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный» диагноз и тем более «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

Как правило, для воспитателей и учителей не составляет труда определить, у кого из детей повышен уровень агрессивности. Но в спорных случаях можно воспользоваться критериями определения агрессивности, которые разработаны американскими психологами М. Алворд и П. Бейкер.

Критерии агрессивности (Схема наблюдения за ребенком)

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем шесть месяцев в его поведении проявлялись хотя бы четыре из восьми перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста — психолога или врача.

Кроме того, с целью выявления агрессивности у ребенка в группе детского сада или в классе можно использовать специальную анкету, разработанную для воспитателей (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

Критерии агрессивности у ребенка (Анкета)

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.

3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередки приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.

Мы приводим данные критерии для того, чтобы воспитатель или учитель, выявив агрессивного ребенка, в дальнейшем смог выработать свою стратегию поведения с ним, помог ему адаптироваться в детском коллективе.

КАК ПОМОЧЬ АГРЕССИВНОМУ РЕБЕНКУ

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются и толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение «взрываются» и бушуют?

Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях. Работа воспитателей и учителей сданной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т. д.

Работа с гневом

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой. К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги. Однако психологи не рекомендуют каждый раз сдерживать эту эмоцию, поскольку таким образом мы можем стать своеобразной «копилкой гнева». Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на «подвернувшегося под руку» или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу «извержения» гнева, наша «копилка», пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может «лопнуть». Причем не обязательно это завершится истерикой и криками. Вырвавшиеся на свободу негативные чувства могут «осесть» внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечнососудистым заболеваниям. К. Изард (1999) публикует клинические данные, полученные Холтом, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств. По мнению Холта, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний, как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Поскольку чувство гнева чаще всего возникает в результате ограничения свободы, то в момент наивысшего «накала страстей» необходимо разрешить ребенку сделать что-то, что, может быть, обычно и не приветствуется нами. Причем тут многое зависит от того, в какой форме — вербальной или физической выражает ребенок свой гнев.

Например, в ситуации, когда ребенок рассердился на сверстника и обзывает его, можно вместе с ним нарисовать обидчика, изобразить его в том виде и в той ситуации, в которой хочется «оскорбленному». Если ребенок умеет писать, можно позволить ему подписать рисунок так, как он хочет, если не умеет — сделать подпись под его диктовку. Безусловно, подобная работа должна проводиться один на один с ребенком, вне поля зрения соперника.

Этот метод работы с вербальной агрессией рекомендует В. Оклендер. В своей книге «Окна в мир ребенка» (М., 1997) она описывает собственный опыт применения такого подхода. После проведения такой работы дети дошкольного возраста (6—7 лет) обычно испытывают облегчение.

Правда, в нашем обществе не приветствуется такое «вольное» общение, тем более употребление бранных слов и выражений детьми в присутствии взрослых. Но как показывает практика, не высказав всего, что накопилось в душе и на языке, ребенок не успокоится. Скорее всего, он будет выкрикивать оскорбления в лицо своему «врагу», провоцируя его на ответную брань и привлекая все новых и новых «зрителей». В результате конфликт двоих детей перерастет в общегрупповой или даже в жестокую драку.

Возможно, не удовлетворенный сложившейся ситуацией ребенок, который боится по тем или иным причинам вступать в открытое противодействие, но тем не менее жаждет мести, выберет и другой путь: будет подговаривать сверстников, чтобы те не играли с обидчиком. Такое поведение работает, как мина замедленного действия. Неизбежно разгорится групповой конфликт, только он будет дольше «зреть» и охватит большее количество участников. Метод, предложенный В. Оклендер, может помочь избежать многих неприятностей и будет способствовать разрешению конфликтной ситуации.

ПРИМЕР

Подготовительную группу детского сада посещали две подружки — две Алены: Алена С. и Алена Е. Они были неразлучны еще с ясельной группы но тем не менее без конца ругались и даже дрались. Однажды, когда психолог зашел в

группу, он увидел, что Алена С, не слушая пытавшегося утихомирить ее воспитателя, швыряет все, что подвернется ей под руку, и кричит, что всех ненавидит. Приход психолога оказался как нельзя более кстати. Алена С, которая очень любила заходить в психологический кабинет, «дала себя увести».

В кабинете психолога ей предоставили возможность самой выбрать себе занятие. Сначала она взяла огромный надувной молоток и изо всех сил стала бить им по стенам и по полу, потом вытащила из коробки с игрушками две погремушки и с восторгом стала греметь ими. На вопросы психолога о том, что же произошло и на кого она рассердилась, Алена не отвечала, но на предложение порисовать вместе с удовольствием согласилась. Психолог нарисовал большой дом, и девочка воскликнула: «Я знаю, это наш детский сад!»

Дальнейшая помощь взрослого не понадобилась: Алена стала рисовать и посягать свои рисунки. Сначала появилась песочница, в которой расположились маленькие фигурки — дети группы. Рядом возникла клумба с цветами, домик, беседка. Девочка рисовала все новые и новые мелкие детали, как будто оттягивая тот момент, когда надо будет нарисовать что-то важное для нее. Через какое-то время она нарисовала качели и сказала: «Все. Больше рисовать не хочу». Однако, послонявшись по кабинету, она снова подошла к листу и подрисовала на качелях маленькую-премаленькую девочку. На вопрос психолога, кто же это, Алена сначала ответила, что не знает сама, но потом добавила, подумав: «Это Алена Е. Пусть покается. Я ей разрешаю». Затем она долго раскрашивала платье своей соперницы, нарисовала ей сначала бант в волосах, а потом даже корону на голове, объясняя при этом, какая Алена Е. хорошая и добрая. Но потом художница внезапно остановилась и ахнула: «Ах!!! Алена упала с качелей! Что же теперь будет? Платье-то как испачкала! (платье закрашивается черным карандашом с таким нажимом, что даже бумага не выдерживает, рвется). Мама и папа будут ее ругать сегодня, а может быть, даже побьют ремнем и поставят в угол. Корона свалилась, укатилась в кусты (нарисованную золотую корону постигает та же участь, что и платье). Фу, лицо грязное, нос разбит (красным карандашом закрашивается все лицо), волосы растрепались (вместо аккуратной косички с бантиком на рисунке появляется ореол из черных каракулей). Вот дурила, кто же с ней, с такой, играть теперь будет? Так ей и надо! Нечего командовать! Раскомандовалась тут! Подумаешь, воображала! Я тоже умею командовать. Пусть вот теперь идет мыться, а мы не такие грязные, как она, мы играть будем все вместе, без нее». Алена, вполне удовлетворенная, рисует рядом с поверженным врагом группу детей, окруживших качели, на которых сидит она, Алена С. Затем вдруг присовывает рядом еще одну фигурку. «Это Алена Е. Она уже вымылась, — объясняет она и спрашивает: — «Можно, я уже пойду в группу?» Вернувшись в игровую, Алена С. как ни в чем не бывало присоединяется к играющим ребятам.

Что же произошло на самом деле? Вероятно, во время прогулки две неразлучные Алены, как всегда, вели борьбу за лидерство. На сей раз симпатии «зрителей» были на стороне Алены Е. Выразив свой гнев на бумаге, ее соперница успокоилась и смирилась с происходящим.

Безусловно, в данной ситуации можно было воспользоваться и другим приемом, главное, чтобы ребенок получил возможность приемлемым способом освободиться от переполняющего его гнева.

Еще один способ помочь детям легально выразить вербальную агрессию — поиграть с ними в игру «Обзывалки» (см. с. 61). Опыт показывает,

что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения педагога негативные эмоции, а вслед за этим услышавших что-то приятное о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Помочь детям доступным способом выразить гнев, а педагогу — беспрепятственно провести занятие может так называемый «Мешочек для криков» (в других случаях — «Стаканчик для криков», «Волшебная труба "Крик"» и др.). Перед началом урока каждый желающий ребенок может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом он «избавляется» от своего крика на время занятия. После занятия дети могут «забрать» свой крик обратно. Обычно в конце урока дети с шутками и смехом оставляют содержимое «Мешочка» учителю на память.

В арсенале каждого педагога, безусловно, есть множество способов работы с вербальными проявлениями гнева. Мы привели лишь те, которые оказались эффективными в нашей практике. Однако далеко не всегда дети ограничиваются вербальной (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

Воспитатель или учитель, видя, что дети «распетушились» и уже готовы вступить в «бой», может мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей. Причем обидчики могут быть включены в одну команду или находиться в командах-соперницах. Это зависит от ситуации и от глубины конфликта. По завершении соревнований лучше всего провести групповое обсуждение, во время которого каждый ребенок сможет выразить чувства, сопутствующие ему при выполнении задания.

Конечно, проведение соревнований и эстафет не всегда целесообразно. В таком случае можно воспользоваться подручными средствами, которыми необходимо оборудовать каждую группу детского сада и каждый класс. Легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить, — все это предметы могут способствовать снижению эмоционального мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Понятно, что в классе во время урока ребенок не может пинать консервную банку, если его толкнул сосед по парте. Но каждый ученик может завести, например, «Лист гнева» (рис. 2). Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное



чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его. Этот вариант подойдет в том случае, если приступ гнева охватил ребенка во время урока.

Однако чаще всего конфликтные ситуации возникают на переменах. Тогда с детьми можно проводить групповые игры (некоторые из них описаны в разделе «Как играть с агрессивными детьми»). Ну а в группе детского сада желательно иметь примерно такой арсенал игрушек: надувные куклы, резиновые молотки, игрушечное оружие.

Правда, многие взрослые не хотят, чтобы их дети играли с пистолетами, ружьями и саблями, даже игрушечными. Некоторые мамы не покупают сыновьям оружия вовсе, а воспитатели запрещают приносить его в группу. Взрослым кажется, что игры с оружием провоцируют детей на агрессивное поведение, способствуют появлению и проявлению жестокости. Однако ни для кого не секрет, что, даже если у мальчиков нет пистолетов и автоматов, большинство из них все равно будет играть в войну, используя вместо игрушечного оружия линейки, палки, клюшки, теннисные ракетки. Образ воина-мужчины, живущий в воображении каждого мальчишки, невозможен без украшающего его оружия. Поэтому из века в век, из года в год, наши дети (и не всегда это только мальчишки) играют в войну. И кто знает, может быть, это и есть безобидный способ выплеснуть свой гнев. Кроме того, всем известно, что именно запретный плод особенно сладок. Настойчиво запрещая игры с оружием, мы тем самым способствуем возбуждению интереса к этому виду игры. Ну а тем родите-

лям, которые все-таки выступают против пистолетов, автоматов, штыков, можно посоветовать: пусть попробуют предложить ребенку достойную альтернативу. Вдруг получится! Тем более что существует множество способов и работы с гневом, и снятия физического напряжения ребенка. Например, игры с песком, водой, глиной.

Из глины можно слепить фигурку своего обидчика (а можно даже нацарапать чем-то острым его имя), разбить, смять ее, расплющить между ладошками, а затем при желании восстановить. Причем именно то, что ребенок по собственному желанию может уничтожить и восстанавливать свое произведение, и привлекает детей больше всего.

Игра с песком, как и с глиной, тоже очень нравится ребятам. Рассердившись на кого-либо, ребенок может закопать фигурку, символизирующую врага, глубоко в песок, попрыгать на этом месте, налить туда воды, прикрыть кубиками, палками. С этой целью дети часто используют маленькие игрушки из «Киндер-сюрпризов». Причем иногда они сначала помещают фигурку в капсулу и только после этого закапывают.

Закапывая-раскапывая игрушки, работая с сыпучим песком, ребенок постепенно успокаивается, возвращается к играм в группе или приглашает сверстников поиграть в песок вместе с ним, но уже в другие, совсем не агрессивные игры. Таким образом, мир восстанавливается.

Небольшие бассейны с водой, размещенные в группе детского сада, — настоящая находка для воспитателя при работе со всеми категориями детей, особенно с агрессивными.

О психотерапевтических свойствах воды написано много хороших книг, и каждый взрослый, вероятно, умеет использовать воду в целях снятия агрессии и излишнего напряжения детей. Вот несколько примеров игр с водой, которые придумали сами дети.

1. Одним каучуковым шариком сбивать другие шарики, плавающие на воде.
2. Сдувать из дудочки кораблик.
3. Сначала топить, а затем наблюдать, как «выпрыгивает» из воды легкая пластмассовая фигурка.
4. Струей воды сбивать легкие игрушки, находящиеся в воде (для этого можно использовать бутылочки из-под шампуня, наполненные водой).

Мы рассмотрели первое направление в работе с агрессивными детьми, которое условно можно назвать «работа с гневом». Хотелось бы отметить, что гнев не обязательно приводит к агрессии, но чем чаще ребенок или взрослый испытывает чувство гнева, тем выше вероятность проявления различных форм агрессивного поведения.

Обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций

Следующим очень ответственным и не менее важным направлением является обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Далеко не всегда агрессивный ребенок признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие дети не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих.

Как уже отмечалось выше, эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае детям сложно распознать свои и чужие эмоции.

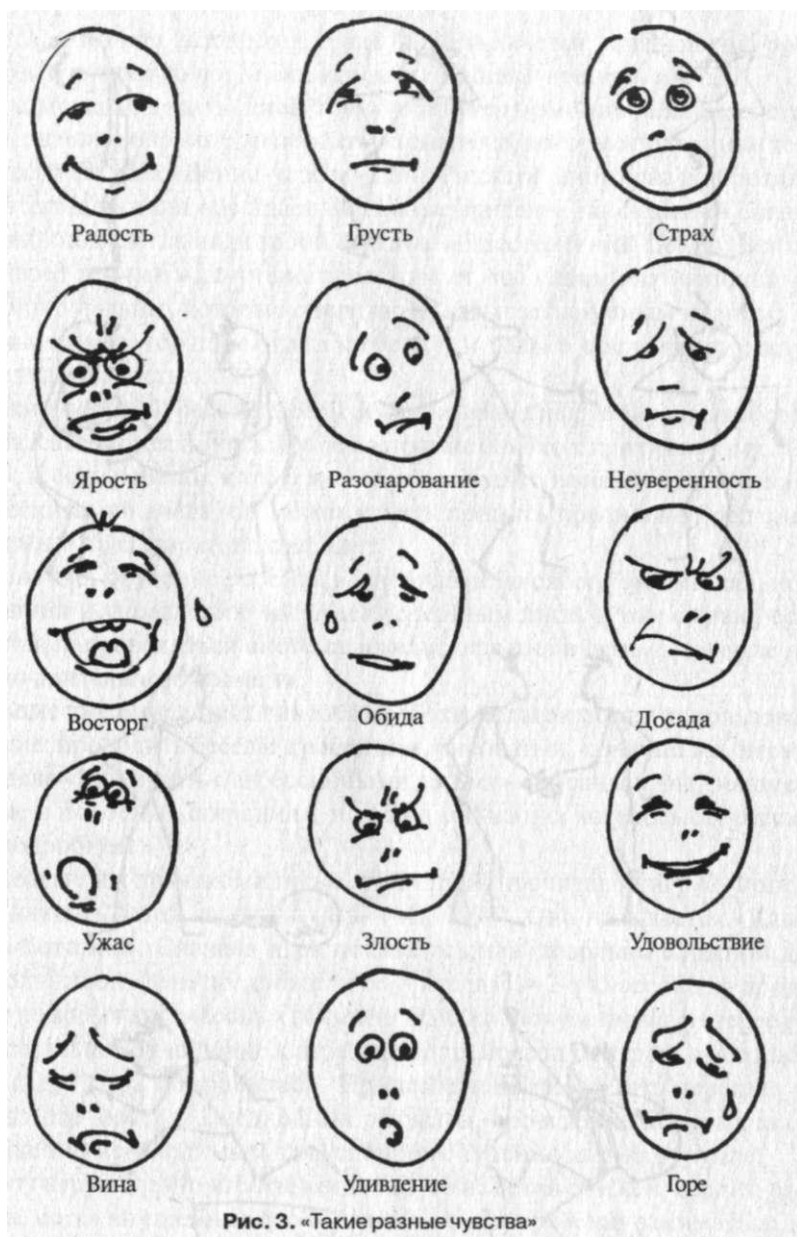
Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды М.И.Чистяковой (1990), упражнения и игры, разработанные Н. Л. Кряжевой (1997), а также большие таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний (рис. 3).

В группе или классе, где находится такой плакат, дети обязательно перед началом занятий подойдут к нему и укажут свое состояние, даже если педагог не просит их об этом, так как каждому из них приятно обратить внимание взрослого на себя.

Можно научить детей проводить обратную процедуру: самим придумывать названия эмоциональных состояний, изображенных на плакате. Дети должны указать, в каком настроении находятся забавные человечки. Пример такого плаката приводится на рис. 4.

Еще один способ научить ребенка распознавать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем — рисование. Детей можно попросить сделать рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т. д. С этой целью разместите на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет при желании подойти и завершить рисунок.

Для того чтобы дети могли верно оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить каждого ребенка понимать себя, и прежде всего — ощущения своего тела. Сначала можно потренироваться перед зеркалом: пусть ребенок скажет, какое настроение у



него в данный момент и что он чувствует. Дети очень чутко воспринимают сигналы своего тела и с легкостью описывают их. Например, если ребенок злится, он чаще всего определяет свое состояние так: «Сердце ко-

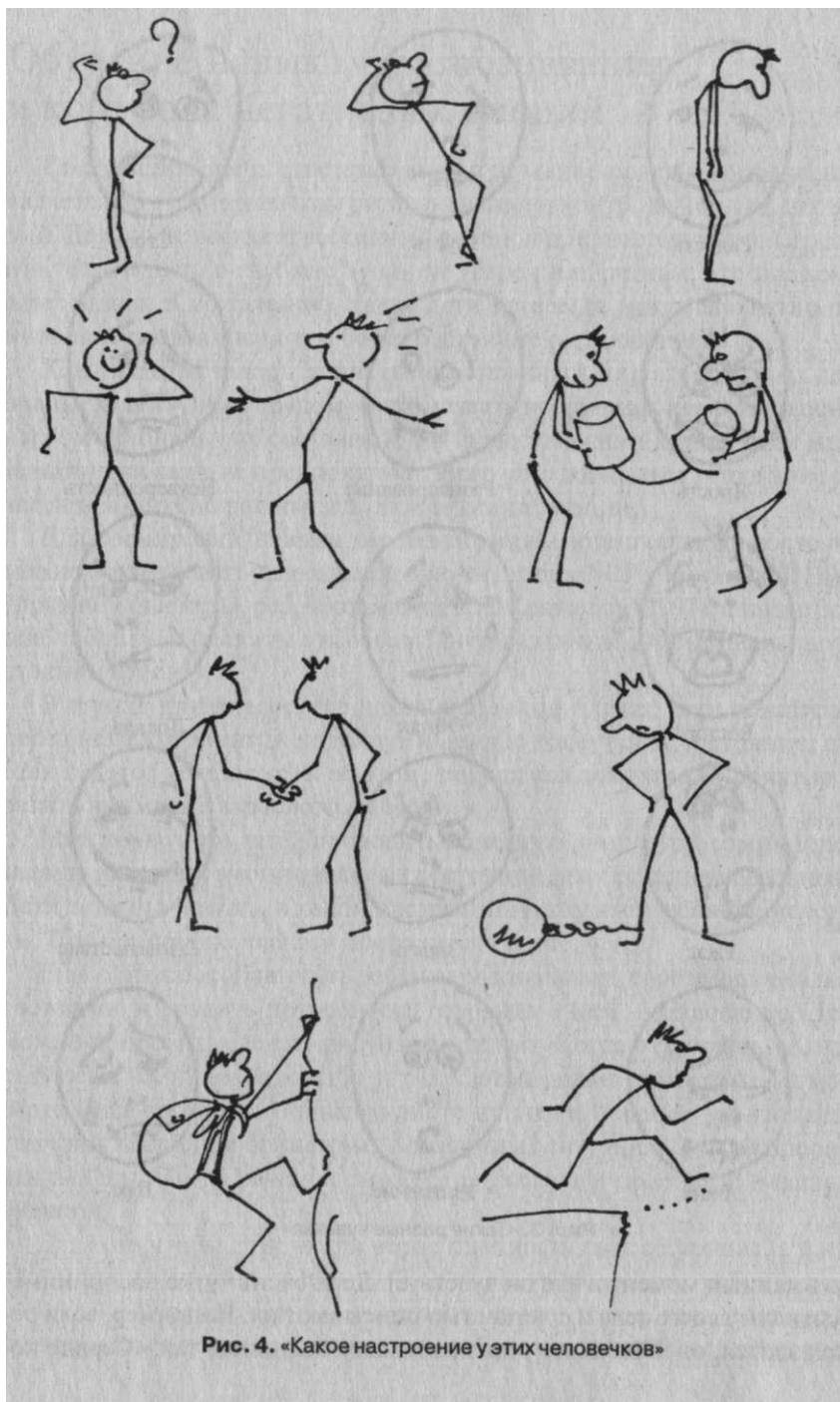


Рис. 4. «Какое настроение у этих человечков»

лотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладошки чешутся и т. д.».

Мы можем научить детей точно оценивать эмоциональное состояние и, значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело. Режиссер фильма «Денис-угроза» Дейв Роджерс много раз на протяжении всего действия обращает внимание зрителей на скрытый сигнал, который подает главный герой фильма — шестилетний Денис. Всякий раз, перед тем как мальчишка созорничает, мы видим его беспокойные бегающие пальцы, которые оператор показывает крупным планом. Затем мы видим «горящие» глаза ребенка, и только после этого следует очередная шалость.

Таким образом, ребенок, если он верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если ребенок к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может успеть принять правильное решение, тем самым предотвратив конфликт.

Конечно, обучение ребенка распознаванию своего эмоционального состояния и управлению им будет успешным лишь в том случае, если оно станет проводиться систематически, изо дня в день, в течение довольно длительного времени.

Кроме уже описанных способов работы педагог может использовать и другие: проводить беседы с ребенком, рисовать и, конечно же, играть. В разделе «Как играть с агрессивными детьми» описаны игры, рекомендуемые в подобных ситуациях, но об одной из них хотелось бы рассказать подробнее.

Впервые мы познакомились с этой игрой, прочитав книгу К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» (М., 1998). Она называется «Камушек в ботинке». Сначала игра показалась нам довольно сложной для дошкольников, и мы предложили ее учителям 1-2-х классов для проведения во время внеклассных занятий. Однако, почувствовав интерес ребят и серьезное отношение к игре, мы попробовали поиграть в нее в детском саду. Игра понравилась. Причем очень скоро она перешла из разряда игр в разряд ежедневных ритуалов, проведение которых стало совершенно необходимым для успешного течения жизни в группе.

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт в группе. Каждый участник имеет возможность в процессе игры вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего кон-

фликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа.

I этап (подготовительный). Дети сидят в кругу на ковре. Воспитатель спрашивает: «Ребята, случилось ли, что вам в ботинок попал камушек?» Обычно дети очень активно отвечают на вопрос, так как практически каждый ребенок 6-7 лет имеет подобный жизненный опыт. По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило. Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда совсем крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее воспитатель спрашивает детей: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль причем более сильная, чем накануне, обида, злость — вот такие чувства испытывают обычно дети. Так маленькая проблема становится большой неприятностью.

II этап. Воспитатель говорит детям: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорей всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят».

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Расскажите, что вам еще не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения. Отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это «что-то» не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию. Если же дети получают возможность выговориться, «выпустить пар», то можно спокойно приступать к занятиям. Игра «Камушек в ботинке» особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если ежедневно играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок, слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид. Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную ситуацию, можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его, — совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, можно перейти к следующему этапу работы.

Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии. Эмпатия — это способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных же детей чаще всего не волнуют страдания окружающих, они даже представить себе не могут, что другим людям может быть неприятно и плохо. Считается, что, если агрессор сможет посочувствовать «жертве», его агрессия в следующий раз будет слабее. Поэтому так важна работа педагога по развитию у ребенка чувства эмпатии.

Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в группе произош-

ла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в группе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Тигренка, другая — от имени Котенка. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать. Какую бы конкретную форму проведения ролевой игры вы ни выбрали, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку; что делать, если тебя дразнят; как поступить, если тебя толкнули и ты упал, и др. Целеустремленная и терпеливая работа в этом направлении поможет ребенку с большим пониманием относиться к чувствам и поступкам других и научиться самому адекватно относиться к происходящему.

Кроме того, можно предложить детям организовать театр, попросив их разыграть определенные ситуации, например: «Как Мальвина поссорилась с Буратино». Однако прежде чем показать какую-либо сценку, дети должны обсудить, почему герои сказки повели себя тем или иным образом. Необходимо, чтобы они попытались поставить себя на место сказочных персонажей и ответить на вопросы: «Что чувствовал Буратино, когда Мальвина посадила его в чулан?», «Что чувствовала Мальвина, когда ей пришлось наказать Буратино?» и др.

Подобные беседы помогут детям осознать, как важно побыть на месте соперника или обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и самому «агрессору», и тем, кто находится с ним рядом. А как следствие — научиться брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

Правда, взрослым, работающим с агрессивным ребенком, тоже не помешает избавиться от привычки обвинять его во всех смертных грехах. Например, если ребенок швыряет в гнев игрушки, можно, конеч-

но, сказать ему: «Ты — негодник! От тебя одни проблемы. Ты всегда мешаешь всем детям играть!» Но вряд ли такое заявление снизит эмоциональное напряжение «негодника». Наоборот, ребенок, который и так уверен, что он никому не нужен и весь мир настроен против него, обозлится еще больше. В таком случае гораздо полезнее сказать ребенку о своих чувствах, используя при этом местоимение «я», а не «ты». Например, вместо «Ты почему не убрал игрушки?» можно сказать: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны».

Таким образом вы ни в чем не обвиняете ребенка, не угрожаете ему, даже не даете оценки его поведению. Вы говорите о себе, о своих ощущениях. Как правило, такая реакция взрослого сначала шокирует ребенка, ожидающего града упреков в свой адрес, а затем вызывает у него чувство доверия. Появляется возможность для конструктивного диалога.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА

Работая с агрессивными детьми, воспитатель или учитель должен прежде всего наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удается. В этих случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Приведенная ниже таблица 5 может послужить примером такой информации.

Подобная таблица или другая наглядная информация может стать отправным пунктом для размышления родителей о своем ребенке, о причинах возникновения негативного поведения. А эти размышления, в свою очередь, возможно, приведут к сотрудничеству с воспитателями и с учителем.

Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

Таблица 5. Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)

Стратегия воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!» «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка	Агрессивный. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка, или считают, что ребенок еще мал	Агрессивный. (Ребенок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях	Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей

Как ладить с ребенком, который постоянно ведет себя вызывающе? Полезные рекомендации родителям мы нашли на страницах книги Р. Кэмпбелла «Как справиться с гневом ребенка» (М., 1997). Советуем прочитать эту книгу и педагогам, и родителям. Р. Кэмпбелл выделяет пять способов контроля поведения ребенка: два из них — позитивные, два — негативные и один — нейтральный. К позитивным способам относятся *просьбы* и *мягкое физическое манипулирование* (например, можно отвлечь ребенка, взять его за руку и отвести и т. д.).

Модификация поведения — нейтральный способ контроля — предполагает использование *поощрения* (за выполнение определенных правил) и *наказания* (за их игнорирование). Но данная система не должна использоваться слишком часто, так как впоследствии ребенок начинает делать только то, за что получает награду.

Частые наказания и приказы относятся к негативным способам контроля поведения ребенка. Они заставляют его чрезмерно подавлять свой гнев, что способствует появлению в характере пассивно-агрессивных черт. Что же такое пассивная агрессия и какие опасности она в себе таит? Это скрытая форма агрессии, ее цель — вывести из себя, расстроить родителей или близких людей, причем ребенок может причинять вред не только окружающим, но и себе. Он начнет специально

плохо учиться, в отместку родителям надевать те вещи, которые им не нравятся, будет капризничать на улице безо всякой причины. Главное — вывести родителей из равновесия. Чтобы устранить такие формы поведения, система поощрений и наказаний должна быть продумана в каждой семье. Наказывая ребенка, необходимо помнить, что эта мера воздействия ни в коем случае не должна унижать достоинство сына или дочери. Наказание должно следовать непосредственно за проступком, а не через день, не через неделю. Наказание будет иметь эффект только в том случае, если ребенок сам считает, что заслужил его, кроме того, за один проступок нельзя наказывать дважды.

Существует еще один способ эффективной работы с гневом ребенка, хотя он может быть применен далеко не всегда. Если родители хорошо знают своего сына или дочь, они могут разрядить обстановку во время

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

эмоциональной вспышки ребенка уместной шуткой. Неожиданность подобной реакции и доброжелательный тон взрослого помогут ребенку достойно выйти из затруднительной ситуации.

Для родителей, которые недостаточно хорошо понимают, каким образом они или их дети могут выражать свой гнев, рекомендуем разместить на стенде в классе или в группе следующую наглядную информацию (табл. 6).

Таблица 6. Позитивные и негативные способы выражения гнева (рекомендации доктора Р. Кэмпбелла)

Способы выражения гнева	
Позитивные	Негативные
Вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме
Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Терпения вам и удачи, дорогие родители!

КАК ИГРАТЬ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ

На первых этапах работы с агрессивными детьми мы рекомендуем подбирать такие игры и упражнения, с помощью которых ребенок мог бы выплеснуть свой гнев. Существует мнение, что этот способ работы с детьми неэффективен и может вызвать еще большую агрессию. Как показывает наш многолетний опыт проведения игровой терапии, на первых порах ребенок действительно может стать более агрессивным (и мы всегда предупреждаем родителей об этом), но через 4–8 занятий, по настоящему отреагировав свой гнев, «маленький агрессор» начинает вести себя более спокойно. Если педагогу трудно справиться с гневом ребенка, стоит обратиться к специалисту и вести работу параллельно с психологом.

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов ле-

гального выплескивания гнева: «Обзывалки», «Два барана», «Толкалки», «Жужа», «Рубка Яров», «Да и нет», «Тух-тиби-дух», «Ворвись в круг».

Психолог Я. А. Павлова рекомендует педагогам включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом воспитатель должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они, побеждает в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться. С этой целью можно использовать такие игры, как «Головомяч», «Камушек в ботинке», «Давайте поздороваемся», «Король», «Ласковые лапки» и другие.

Для снятия излишнего мышечного напряжения можно использовать игры, способствующие релаксации, описание которых дается в главе «Как играть с тревожными детьми».

Подвижные игры

«ОБЗЫВАЛКИ» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми и словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты... морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты... солнышко!"»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«ДВА БАРАНА» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель Снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель Способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«ТУХ-ТИБИ-ДУХ» (К. Фопель, 1998)

Цель Снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочет-

ся поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово действовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - ВЕРБАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

(Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999)

Цель Обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему другу. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

(Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999)

Цель Обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мики, жестов, дистанции и т. д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой пред-

мет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

«ПРОГУЛКА С КОМПАСОМ» (Е. В. Коротаева, 1997)

Цель Формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«ЗАЙЧИКИ» (Г. Л. Бардиер и др., 1993)

Цель Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще

расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

«Я ВИЖУ...» (Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999)

Цель Установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...»

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

«ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ» (И. В. Шевцова)

Цель Снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Описание игры см. на с. 28, 29

«ТОЛКАЛКИ» (К. Фопель, 1998)

Цель Научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на Расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«ЖУЖА» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель Научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами

окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«РУБКА ДРОВ» (К. Фопель, 1998)

Цель Помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«ГОЛОВОМЯЧ» (К. Фопель, 1998)

Цель Развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4–5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«АЭРОБУС» (К. Фопель, 1998)

Цель Научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу "летать"». Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запустить» два Аэробуса одновременно.

«БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ» (К. Фопель, 1998)

Цель Дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону против-

ника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«ДРАКОН» (Н. Л. Кряжева, 1997)

Цель Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Игры за партами

Для агрессивных детей можно порекомендовать следующие игры за партами: «Драка», «Дудочка» (упражнение описано в разделе «Как играть с тревожными детьми»), «Ловим комаров», «Пальчиковые игры» и др.

«ГАЗА В ГАЗА» (Н. А. Кряжева, 1997)

Цель Развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т. д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

«МАЛЕНЬКОЕ ПРИВИДЕНИЕ» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель Научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили — и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

Глава 3

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

СЛОВО «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» (1997, с. 386).

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх — лишь одна из них (1999).

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, по мне-

нию А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3—5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5—7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают» (А. И. Захаров, 1995, с. 50).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался». Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7—10-дневном отдыхе.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Психолог Е. Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

В группу детского сада (или в класс) входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду и в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

КАК ВЫЯВИТЬ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит братья за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15-20 баллов.

Средняя — 7—14 баллов.

Низкая — 1-6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты до-

пустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

ПРИМЕР

Олег В., посещая подготовительную группу, каждое утро (в течение целого года) плакал, когда уходила мама. Он отказывался даже ходить на музыкальные занятия и прогулку, боясь, что в его отсутствие придет мама, незадавшего, будет переживать.

Мы испробовали разные способы, чтобы помочь мальчику: его приводили в детский сад папа, бабушка, дедушка, он приносил в группу любимые игрушки, родители приходили за ним пораньше. Все попытки были напрасны. И только совместные занятия Олега и его мамы в тренинговой группе «Я и мой ребенок» дали возможность воспитателям и родителям выявить причину этого страха и помочь мальчику.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (П. Бейкер, М. Алворд).

Критерии определения страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.)

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.

КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или вое-

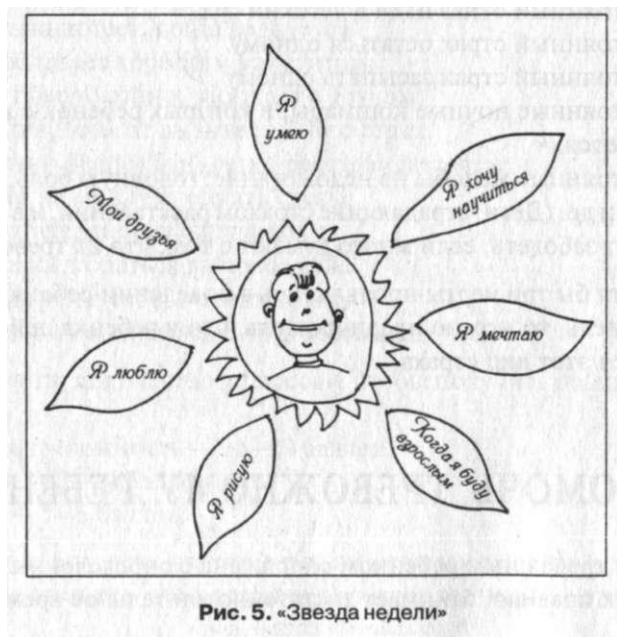


Рис. 5. «Звезда недели»

питанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми (рис. 5).

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде «Мы сегодня»): «Сегодня, 21 января 1999 года, Сережа в течение 20 минут проводил опыт с водой и снегом». Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить «Цветок-семицветик» (или «Цветок достижений»), вырезанный из цветного картона. В центре цветка — фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 6).

В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму.

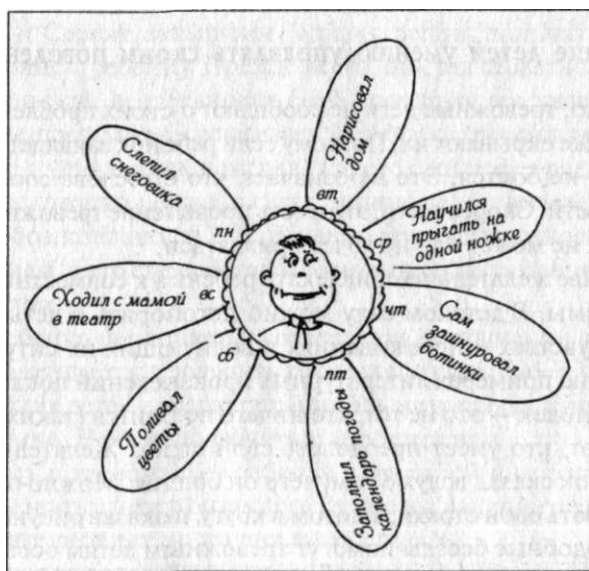


Рис. 6. «Цветок достижений»

К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

ПРИМЕР

Митина мама, как и все родители детей ясельной группы, ежедневно с удовольствием знакомилась с записями воспитателей о том, что делал, как ел, во что играл ее двухлетний сын. Во время болезни педагога информация о времяпрепровождении детей в группе стала недоступной для родителей. Через 10 дней обеспокоенная мама пришла к методисту и попросила не прекращать такой полезной для них работы. Мама объяснила, что, поскольку ей всего 21 год и опыта общения с детьми у нее совсем мало, записи воспитателей помогают ей понять своего ребенка и узнать, как и чем с ним заниматься.

Таким образом, использование наглядной формы работы (оформленные стенды, информационных «Цветиков-семицветиков» ит. п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых — повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

Обучение детей умению управлять своим поведением

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится. Это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлечь ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

ПРИМЕР

Папа Сережи жалуется на него: «Сын как будто не от мира сего. Его сверстник Руслан уже отлично играет в шахматы, обыгрывает даже взрослых. Серега же едва научился ходить конем и пешкой. Сестра Сережи Анечка часами играет на пианино, уже три раза выступала на концерте в районной библиотеке. Сергей же бросил музыкальную школу через два месяца после начала учебного года... И вообще, он не желает заниматься ничем серьезным, а готов только часами возиться с проводами».

Эти претензии к сыну папа излагал в течение полутора часов, придя на прием к психологу. «Мой сын хуже всех» — эта мысль красной нитью проходила через всю пламенную речь «любящего» отца.

Папа никак не хотел соглашаться с мнением психолога о том, что требования к Сереже завышены, однако решил попытаться изменить свое отношение к ребенку. Прежде всего, он стал серьезно относиться к исследовательской деятельности сына, поощряя его увлечение. Правда, папа еще продолжал сравнивать Сережу с другими детьми, но все чаще и чаще с удивлением замечал, что его сын имеет ряд положительных качеств, которых нет у его сверстников: целеустремленность, усидчивость, любознательность... В результате папа стал относиться к Сереже с уважением, а это способствовало повышению самооценки ребенка, его вере в успех.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их

не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

ПРИМЕР

Воспитатель, обратившись к психологу, с удивлением и досадой сообщил, что Галя, способная и умная девочка, не смогла на «Празднике осени» рассказать стихотворение, которое очень хорошо знала.

Психолог стал интересоваться, как проходили репетиции. Оказалось, что девочка три раза подряд рассказала стихотворение воспитателю (один на один), а в зале удалось прорепетировать лишь раз. Во время праздника Галя должна была выйти на середину зала и прочитать стихотворение, но она расплакалась и убежала к маме.

Мама, беседуя с психологом, рассказала, что с Галей такие ситуации происходят постоянно. Например, она отказалась в Новый год подойти к Деду Морозу и спеть ему песенку. В мамин день рождения она почему-то ни за что не захотела сесть с гостями за стол.

Зная эту особенность дочки, за неделю до праздника мама начала настраивать девочку на успешное выступление. Она повторяла: «Будь умницей. Ты должна выступить очень хорошо. Ты мне обещаешь это?» И Галя каждый вечер вынуждена была давать маме обещание, а чтобы оправдать ее надежды, девочка повторяла и повторяла стихотворение по несколько десятков раз в день.

Во время совместной встречи воспитателя, психолога и родителей была выработана следующая стратегия работы с девочкой. Галя очень любила слушать сказки, особенно ей нравились «Золотой ключик, или Приключения Буратино», «Дюймовочка» и «Кот в сапогах». Она могла часами слушать их и рассказывать про героев сказок. Взрослые решили использовать этот интерес девочки. На индивидуальных занятиях (сначала с психологом, а потом с воспитателем) девочку просили представить и показать, как бы рассказали стихотворение своим друзьям ее любимые герои.

Галя с удовольствием рассказывала стихотворение (которое знала наизубок) от имени деревянного Буратино, маленькой робкой Дюймовочки, неунывающего Кота в сапогах. Взрослые каждый раз интересовались, что чувствовал тот или иной герой во время выступления: нравилось ли ему рассказывать стихи своим товарищам, нравилось ли, как внимательно все его слушали, приятно ли было раскланиваться перед зрителями. Через несколько недель Галя выбрала роль бесстрашной Герды из сказки «Снежная королева». Со сменой роли изменились осанка и движения девочки, она стала действовать более уверенно и решительно. Гале так понравилось играть эту роль, что она повторяла ее много раз подряд, и даже дома это стало ее любимым занятием.

После таких длительных целенаправленных тренировок воспитательница привела девочку в зал и спросила, в роли какого героя она хотела бы выступить. Галя решила по очереди показать всех своих героев. Она снова и снова выходила на середину зала, рассказывала стихотворение, раскладывалась перед «зрителями». Страх перед выступлением постепенно снижался, и на новогоднем празднике Галя чувствовала себя вполне уверенно.

Кроме описанного выше применялись и другие приемы работы: психогимнастические упражнения, рисование своего страха и других эмоций. Мама девочки вместо ежедневных назиданий каждый вечер рассказывала ей придуманные совместно с психологом сказки и истории со счастливым концом. Герой сказки обязательно добивался успеха, хотя на его пути иногда встречались и преграды.

В описанном случае в качестве основного был использован прием отработки конкретного навыка. Его с удовольствием применяют и сами дети. Например, они играют в школу, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует. По рассказу одного из психологов, он, придя проводить коррекционное занятие, застал такую картину: дети играли в «грозного, строгого учителя». Тем самым они отработывали навык ответа у доски на уроке такого педагога.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь воспитателя, учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Снятие мышечного напряжения

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костю-

мы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Подробнее проведение игр на релаксацию описано в разделе «Игры для тревожных детей».

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа.

Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, общаясь о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполними наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единокорными и последовательными, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога — ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду или в школе на стенде можно разместить, например, памятку, в основу рекомендаций которой легли советы Е. В. Новиковой и Б. И. Кочубей (1998).

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»)

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

КАК ИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад» и др.

Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки».

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул» и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы. Инструктор по лечебной гимнастике Л. В. Агеева сделала подборку таких упражнений для дошкольников. Мы несколько модифицировали их, внесли игровые моменты, не меняя содержания.

Подвижные игры

Упражнения на релаксацию и дыхание

«ДРАКА»

Цель

Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель

Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представляла ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Цель Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

«ПОДАРОК ПОД ЕЛКОЙ»

Цель Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

«ДУДОЧКА»

Цель Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц

Приведенные ниже этюды рекомендованы М. И. Чистяковой в книге «Психогимнастика» и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения в нашей модификации.

«ШТАНГА»

Вариант 1

Цель Расслабить мышцы спины.
Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.
«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».
Упражнение можно выполнить несколько раз.

«СОСУЛЬКА»

Цель Расслабить мышцы рук.
«Ребята, я хочу загадать вам загадку:

**У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.**

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки.] Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

«ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Цель Расслабить мышцы рук, спины и груди.
«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

«ВИНТ»

Цель Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.
«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

«НАСОС И МЯЧ»

Цель Расслабить максимальное количество мышц тела.
«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча

поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Игры, способствующие расслаблению

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» (1998). Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

«ВОДОПАД»

Цель

Эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2–3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы почувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом

вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ»

Цель Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты).

Игра проводится под музыку.

«СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»

Цель Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

«ГУСЕНИЦА» (Е. В. Коротаева, 1997)

Цель Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

«СМЕНА РИТМОВ» (программа «Сообщество»)

Цель Помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«ЗОЙКИ И СЛОНИКИ» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ» (И. В. Шевцова)

Цель Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5–6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Игры за партами

Дыхательные упражнения («Корабль и ветер», «Дудочка», «Воздушный шарик», «Подарок под елкой», «Драка») можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение «Театр масок».

«ТЕАТР МАСОК» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница)

Цель — Расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

«Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я — фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лариса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы!

Замечательно! Хорошо потрудились!»

Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

Глава 4

АУТИЧНЫЕ ДЕТИ



ЧТО ТАКОЕ АУТИЗМ?

«Аутичность (от греческого — "сам") — обозначает крайние формы нарушения контактов, уход от реальности в мир собственных переживаний». Такое определение аутизма дано в психологическом словаре. Этот термин, впервые введенный швейцарским психиатром и психологом Э. Блейлером, обозначает целый комплекс психических и поведенческих расстройств.

Обычно выделяют три основные области, в которых аутизм проявляется особенно ярко: речь и коммуникация; социальное взаимодействие; воображение, эмоциональная сфера.

В качестве основных симптомов аутизма называют трудности в общении и социализации, неспособность установления эмоциональных связей, нарушение речевого развития, однако следует отметить, что для аутизма характерно аномальное развитие всех областей психики: интеллектуальной и эмоциональной сфер, восприятия, моторики, внимания, памяти, речи.

Несмотря на общность нарушений в психической сфере, аутизм проявляется в разных формах. В книге О. С. Никольской, Е. Р. Баенской, М. М. Либлинг «Аутичный ребенок: пути помощи» (М., 1997) приведены примеры различных подходов к классификации аутичных детей. Так, английский исследователь доктор Л. Винг разделила таких детей по их возможностям вступления в социальный контакт на «одиноких» (не вовлекающихся в общение), «пассивных» и «активных-но-нелепых». По ее мнению, прогноз социальной адаптации наиболее благоприятен для группы «пассивных» детей. Авторы книги предлагают в качестве основания классификации вырабатываемые аутичными детьми способы взаимодействия с миром и защиты от него и выделяют четыре основных формы проявления аутизма.

1. **Полная отрешенность от происходящего.** Дети с этой формой аутизма демонстрируют в раннем возрасте наибольший дискомфорт и нару-

шение активности, которые затем преодолевают, выстроив радикальную компенсаторную защиту: они полностью отказываются от активных контактов с внешним миром. Такие дети не откликаются на просьбы и ничего не просят сами, у них не формируется целенаправленное поведение. Они не используют речь, мимику и жесты. Это наиболее глубокая форма аутизма, проявляющаяся в полной отрешенности от происходящего вокруг.

2. Активное отвержение. Дети этой группы более активны и менее ранимы в контактах со средой, однако для них характерно неприятие большей части мира. Для таких детей важно строгое соблюдение сложившегося жесткого жизненного стереотипа, определенных ритуалов. Их должна окружать привычная обстановка, поэтому наиболее остро их проблемы проявляются с возрастом, когда становится необходимым выйти за границы домашней жизни, общаться с новыми людьми. У них наблюдается множество двигательных стереотипов. Они могут пользоваться речью, однако их речевое развитие специфично: они усваивают, прежде всего, речевые штампы, жестко связывая их с конкретной ситуацией. Для них характерен рубленый телеграфный стиль.

3. Захваченность артистическими интересами. Дети этой группы отличаются конфликтностью, неумением учитывать интересы другого, поглощенностью одними и теми же занятиями и интересами. Это очень «речевые» дети, они обладают большим словарным запасом, однако они говорят сложными, «книжными» фразами, их речь производит неестественно взрослое впечатление. Несмотря на интеллектуальную одаренность, у них нарушено мышление, они не чувствуют подтекста ситуации, **ИМ ТРУДНО ВОСПРИНЯТЬ ОДНОВРЕМЕННО НЕСКОЛЬКО СМЫСЛОВЫХ** линий в происходящем.

4. Чрезвычайная трудность организации общения и взаимодействия. Центральная проблема детей этой группы — недостаточность возможностей в организации взаимодействия с другими людьми. Для этих детей характерны трудности в усвоении двигательных навыков, их речь бедна и грамматична, они могут теряться в простейших социальных ситуациях. Это наиболее легкий вариант аутизма.

По статистике, глубокий аутизм встречается только у одного ребенка из тысячи. В повседневной практике, в детском саду или в школе, мы, как правило, сталкиваемся с детьми, имеющими лишь отдельные аутистические признаки. Среди мальчиков аутизм встречается в 4–5 раз чаще, чем среди девочек.

Причины возникновения аутизма в настоящее время до конца не исследованы. Большинство авторов относят к ним нарушения внутриут-

робного развития и истощающие болезни раннего детства. У аутичных детей чаще обычного наблюдаются мозговые дисфункции, проявляются нарушения биохимического обмена. Аутизм нередко сочетается с другими психическими расстройствами.

ПОРТРЕТ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

Симптомы аутизма можно обнаружить уже в первые месяцы жизни ребенка. У аутичных детей нарушается «комплекс оживления», характерный для нормального развивающихся младенцев. Такой ребенок слабо реагирует на свет, на звук погремушки. Гораздо позднее своих сверстников он начинает узнавать мать. Но, даже узнав ее, он не тянется к ней, не улыбается, не реагирует на ее уход. Для него характерен отсутствующий, неподвижный взгляд «мимо», «сквозь» человека, он не откликается на свое имя.

Внимание аутичного ребенка может неожиданно и надолго привлечь какой-либо яркий предмет, однако также неожиданно ребенок может панически испугаться любого предмета: портрета на стене, собственных пальчиков. У такого младенца часто наблюдаются двигательные стереотипы: он может часами раскачиваться в коляске или в кроватке, однообразно размахивать руками, длительное время издавать одни и те же звуки.

И в более старшем возрасте аутичные дети кажутся отрешенными, безразличными к окружающему. Зачастую они избегают прямого (глаза в глаза) взгляда, и даже если смотрят на человека в упор, то просто разглядывают отдельные части лица или детали одежды. Такие дети обычно стремятся уйти от контактов с окружающими людьми. Существует мнение, что у них отсутствует желание общаться, в отличие от тревожных детей, которые хотят и ждут контактов, но по какой-либо причине боятся вступить в общение.

От коллективной игры аутичные дети отказываются, предпочитая индивидуальную игру в уединении. Причем они могут одержимо годами играть в одну и ту же игру, рисовать одни и те же рисунки. Например, 5-летний мальчик на просьбы взрослых нарисовать дерево, человечка, машинку долго и сосредоточенно работал карандашом, и всякий раз, закончив рисунок, говорил: «Лестница!» У некоторых детей игра отсутствует вовсе, и развитие задерживается на стадии элементарного манипулирования каким-либо предметом.

Аутичным детям свойственны стереотипные механические движения и действия. Например, ребенок может вместо умывания многократно поворачивать ручку крана то в одну, то в другую сторону или бесконечно включать и выключать свет. Иногда он подолгу совершает бесцельные однотипные движения телом: раскачивается, размахивает рукой, палкой или ударяет по мячу. В нашей практике ученик 2-го класса Андриша М. в течение всего урока просто открывал и закрывал тетрадь, не слушая объяснений учителя и не выполняя заданий.

Дети с нарушениями в общении любят придерживаться определенных ритуалов, и малейшие изменения в их жизни или в режиме могут стать для них травмирующим фактором. Результатом таких изменений бывает «уход в себя» либо вспышка агрессии, выражающаяся в жестком обращении с близкими, со сверстниками, животными, в стремлении крушить и ломать все кругом. Довольно часто наблюдаются вспышки самоагрессии, возникающей при малейшей неудаче. Причем находящиеся рядом взрослые часто не понимают причины взрыва ребенка, они, имея навык общения с обычными детьми, не всегда придают значения «пустякам», которые так важны для аутичного ребенка.

ПРИМЕР

4-летний Жора, собираясь вместе с другими детьми средней группы детского сада на прогулку, вдруг пронзительно закричал. Он бился в истерику, расшвыривал вокруг себя вещи, катался по полу. После каждой попытки взрослых, оказавшихся рядом и пытавшихся помочь ему, он с новой силой принимался визжать и биться головой об пол. Когда все дети ушли на прогулку, а у Жоры уже, видимо, не осталось сил, он немного успокоился. Опытный воспитатель стал «на ощупь» искать причину срыва. Глядя ему в глаза, начал перечислять все возможные детали, которые могли расстроить Жору. Воспитатель называл одну причину за другой, но мальчик оставался безучастным. Однако через какое-то время удалось привлечь его внимание: он оживился, когда воспитатель стал поправлять ему гольфы. Затем равнодушно, не сопротивляясь, но и без радости, он согласился идти на прогулку.

Подобная реакция аутичного ребенка может возникнуть на новую одежду, надетую мамой, на перестановку мебели, на присутствие незнакомого человека, на звук телевизора, на незнакомую мелодию, гул пылесоса.

Аутизму не всегда сопутствует снижение интеллекта. Практический (не связанный с речью) интеллект может даже превышать возрастную норму. Так, например, Дания К. (6 лет), отказавшись отвечать на какие-либо вопросы психолога при обследовании по методике Векслера, задания на определение невербального интеллекта («Складывание фигур», «Лабиринт», «Последовательные картинки») выполнил блестяще и с явным желанием. Аутичные дети часто успешно работают с головолом-

ками, кубиками, мозаиками, и эту склонность необходимо использовать для налаживания контактов с ними.

Иногда таким детям доставляет удовольствие коллекционировать разные предметы: камушки, бумажки, палочки. Аутисты могут быть парциально одаренными и проявлять успешность в отдельных областях: обладать абсолютным музыкальным слухом, отлично играть в шахматы, рисовать, считать. В любимом многими американском фильме «Человек дождя» актер Дастин Хоффман мастерски изобразил аутиста Реймонда, который блестяще отгадывал цифровые комбинации в казино.

Для аутичных детей свойственно отставание в развитии речи (хотя изредка встречаются и противоположные случаи). Важно отметить, что этот недостаток они даже и не пытаются компенсировать жестами, мимикой, в отличие от детей с задержкой речевого развития, но без нарушения общения. Если особых отклонений в развитии речи нет, ребенок все равно не использует ее в полной мере как средство коммуникации, ему трудно поддерживать разговор с другими людьми. Часто его речь представляет серию монологов, а в диалоговой речи (если она сформирована) присутствуют эхолалии (бессмысленные, необдуманные повторения услышанных фраз).

Если аутичный ребенок и владеет фразовой речью, в ней, как правило, отсутствует местоимение «Я». Понятие «Я» чуждо этим детям. Они говорят о себе во 2-м или в 3-м лице, как делают это окружающие по отношению к ним. Кроме того, их речи характерна фотографичность, неосмысленность. Поскольку механическая память у таких детей, как правило, хорошо развита, они надолго запоминают отдельные высказывания, иногда очень умные, взрослые, не соответствующие возрасту и уровню развития. Не вдумываясь в смысл, они автоматически повторяют понравившиеся им фразы, приводя в восторг и умиление родителей, уверенных в связи с этим в исключительной одаренности своего ребенка. Аутичные дети, как правило, ни к кому не обращаются с прямыми вопросами, уклоняются от прямых ответов на вопросы, обращенные к ним (часто они их даже не слышат). У них могут быть нарушены интонация, ритм речи, они неверно ставят ударения в словах. Научить их говорить правильно довольно трудно, так как они не осознают необходимости этого.

Не воспринимая своего «Я», не чувствуя своего тела, его границ, дети с нарушением общения испытывают и определенные трудности при формировании навыков самообслуживания. Как правило, они позже других детей научаются одеваться, раздеваться, употреблять по назначению горшок. Причем многократный показ одного и того же действия не приводит к желаемому результату: ребенок не осваивает его.

К. С. Лебединская считает, что без своевременной диагностики и медико-педагогической помощи значительная часть этих детей становится необучаемой и не приспособленной к жизни вообще. И наоборот, при раннем выявлении нарушения и своевременно проведенной коррекционной работе большинство аутичных детей можно подготовить к обучению, а нередко — и развить их потенциальные способности.

КАК ВЫЯВИТЬ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

Аутизм — это медицинский диагноз, и конечно же, ставить его имеет право только специалист. Поскольку зачастую аутичный ребенок обладает целым комплексом характерных поведенческих особенностей, то первоочередная задача — определить, какое же нарушение является ведущим в каждом конкретном случае. Ведь проводить коррекцию всех нарушений одновременно невозможно. Однако диагностика нарушений часто вызывает затруднения даже у специалистов.

Возможно, это связано с очень широким спектром проявлений аутизма, возможно — с недостаточной изученностью причин этого заболевания. И до тех пор, пока ученые не определяют более точно, отчего возникает данный недуг, каждый раз при выявлении аутизма у детей, а значит, и при составлении коррекционной программы для каждого ребенка, будут возникать проблемы. У нас еще мало опыта такой работы, поскольку на практике мы обычно встречаемся лишь с детьми, обладающими отдельными чертами аутизма.

Однако перечисленные трудности не освобождают нас от выполнения сложной работы по выявлению аутичного ребенка в группе детского сада или в классе. Безусловно, диагноз должен ставить только врач. Задача же педагога — выявить такого ребенка, помочь ему адаптироваться в детском коллективе и направить к специалистам. В нашей практике были случаи, когда сравнительно «благополучные» аутичные дети попадали к врачу только перед поступлением в школу. Если бы педагоги заметили проблемы этих детей раньше и посоветовали родителям обратиться к специалистам, наверное, адаптация ребенка к школьному обучению проходила бы более гладко.

Поскольку в арсенале педагога, к сожалению, почти нет специальных разработок по выявлению аутичных детей, то лучшим помощником в такой работе будет личный опыт общения с детьми, терпение и умение наблюдать.

Основные направления работы по выявлению симптомов аутизма у ребенка помогут определить данные, приведенные в таблице 7. Сравнительная характеристика развития нормальных и аутичных детей заимствована из книги бельгийских психологов К. Гилберга и Т. Питерса. Однако, на наш взгляд, эти данные не должны восприниматься слишком буквально. Это всего лишь схема, содержащая определенные ориентиры работы с детьми.

КАК ПОМОЧЬ АУТИЧНОМУ РЕБЕНКУ

Прежде чем начать разговор о коррекционной работе, необходимо сделать оговорку: так как в нашей практике дети с «классическим аутизмом» встречаются редко, но достаточно часто приходится взаимодей-

Таблица 7. Сравнительная характеристика развития детей в норме и при аутизме

Возраст	Сопоставляемые параметры	Нормальное развитие	Развитие при аутизме
2 года	Речь Взаимодействие со сверстниками и взрослыми Игра	Имеет достаточный словарный запас, задает простые вопросы Появление эпизоды, похожие на совместную игру (типа «Догонитронься») Играет с игрушками, кормит куклу	Словарный запас менее 15 слов Отсутствует стремление к совместной игровой деятельности. Предпочитает одиночество Использует игрушки необычным образом
3 года	Речь Взаимодействие со сверстниками и взрослыми Игра	Активно использует сочетания слов Обучается взаимодействию со сверстникам, любит помогать взрослым Владеет символической игрой (например, машину можно заменить кубиком)	Комбинации слов используется редко Не допускает к себе других детей Не владеет символической игрой
4 года	Речь Взаимодействие со сверстниками и взрослыми Игра	Может поддерживать тему разговора и добавлять новую информацию Распределяет роли со сверстниками в игре Играет в ролевые игры, используя пантомиму и воображаемые предметы (например, наливает кукле чай из воображаемого чайника)	Может творчески создать несколько комбинаций из 2-3 слов Не может понять правил игры Использует предметы только по их прямому назначению. Если играет с куклами, то выступает в роли ведущего лица

ствовать с детьми, которым присущи лишь отдельные аутистические черты, то и речь в дальнейшем будет идти именно о них. Мы расскажем о некоторых приемах работы с такими детьми. Эти приемы проверены на практике и дают хорошие результаты. Конечно, каждая встреча с аутичным ребенком поистине уникальна. Но, зная общие закономерности развития детей-аутистов и имея в копилке «набор» приемов для работы с ними, всегда можно подобрать ключик к ним, даже в самых сложных и непредсказуемых случаях.

Прежде всего, как и при работе с обычными детьми, надо «идти за ребенком», гибко подходить к построению и проведению каждого занятия. Кроме того, необходимо быть последовательным, действовать поэтапно, не форсируя событий, и помнить: работа с аутичным ребенком — тонкое, даже деликатное дело, требующее ощутимых временных затрат. По мнению К. Салиба, коллеги психотерапевта В. Оклендер, чтобы добиться положительных результатов в работе с таким ребенком, взрослый должен, прежде всего, проявить гибкость. Не надо заставлять его делать запланированное вами, лучше следовать за его интересами и стремлениями. Вот как описывает случай из практики этого психолога В. Оклендер: «Шон (5лет) в полный рост стоял перед зеркалом, не обращая внимания на призывы поработать вместе над головоломкой. Тогда она подошла к нему сама, села возле зеркала, не говоря ни слова, и стала наблюдать за тем, как он, рассматривая себя в зеркало, ощупывал свое лицо. Она понимала, что он действительно *созерцал* себя. Внезапно он заметил, что в зеркале было также и ее отражение. Это удивило его и привело в восторг. В течение 20 минут К. Салиба не произнесла ни одного слова, не отдала ни одной команды. Потом она начала называть части его лица по мере того, как он показывал на них, глядя в зеркало, но промолчала, когда он дошел до рта. Он выжидательно глядел на нее в зеркало и потом выкрикнул: "Рот!"» (1997, с. 283). Использование такого метода позволяет научить детей очень многому.

Коррекционная работа с любым ребенком, а с аутичным — тем более, будет более успешной, если ее проводить комплексно, группой специалистов: психиатром, невропатологом, психологом, логопедом, музыкальным работником и родителями. Но только при одном условии: работа специалистов и родителей должна проходить по одной программе.

Зная, какие лекарства и с какой целью прописаны ребенку, педагоги и психологи вместе с родителями могут целенаправленно наблюдать за ним, сообщать врачу о положительных или отрицательных изменениях в поведении ребенка, чтобы он при необходимости корректировал курс лечения.

Педагоги и психологи совместными усилиями добиваются общей цели: помочь ребенку адаптироваться к детскому саду или школе. Вместе они вырабатывают индивидуальную программу развития ребенка. Педагог ставит конкретные образовательные задачи, а психолог, опираясь на общие закономерности развития детей-аутистов, помогает решать возникающие проблемы. В процессе наблюдения за ребенком воспитатель или учитель могут проконсультироваться с психологом по возникающим вопросам. Например: «Как помочь ребенку избавиться от страхов?», «Как реагировать педагогу на вспышки агрессии и самоагрессии?»

Большую часть времени ребенок, посещающий образовательное учреждение, находится с педагогом. Поэтому роль воспитателя и учителя в формировании навыков общения аутичного ребенка со взрослыми и сверстниками особо важна. Чтобы по-настоящему помочь ребенку, надо верить, что все мы занимаемся далеко не безнадежным делом. Нам не добиться снятия диагноза, но мы можем сделать многое: понять ребенка, принять его таким, какой он есть, и, учитывая его особенности, помочь приспособиться к миру.

Дефектолог ППС-центра «Доверие» г. Ломоносова Г. Д. Черепанова имеет большой опыт работы с аутичными детьми и потому уверена в необходимости такой коррекционной деятельности. Некоторые ее воспитанники, прошедшие длительный курс коррекции, успешно учатся в общеобразовательных школах. Они приобретают способность не только к обучению, но и, что очень важно, к взаимодействию с учителями и сверстниками. Отдельным детям удается достичь блестящих успехов в учебе. Есть среди них даже круглые отличники, а это значит, дети сумели наладить контакт с учителями и проявить свои знания в классе. Конечно, чтобы добиться подобных успехов, нужно терпеливо и целенаправленно, каждый день заниматься с детьми. Эта работа может продолжаться не один год. Взрослые должны научиться не отчаиваться от неминуемых неудач и разочарований и радоваться малейшим, самым незначительным на первый взгляд успехам.

Главная задача педагога — вовлечь ребенка в индивидуальную и совместную деятельность. С этой целью нужно применять в работе с ним как можно больше разнообразных форм взаимодействия, обогащая его эмоциональный и интеллектуальный опыт.

Для того чтобы понять, с чего начать коррекционную работу, необходимо определить ведущее направление: развитие речи; навыков социального взаимодействия; воображения. В свою очередь, выбор направления будет зависеть от потребностей конкретного ребенка. В одном

случае необходимо в первую очередь обучить его навыкам самообслуживания, в другом — снизить уровень тревожности, провести работу по снятию страхов, налаживанию первичного контакта, созданию положительного эмоционального климата и комфортной психологической атмосферы для занятий. На первых этапах работы для педагога часто более важно сформировать у ребенка желание учиться, чем добиться усвоения учебного материала.

Аутичные дети видят смысл какой-либо деятельности только тогда, когда она четко заранее запрограммирована: дети должны знать, что делать в первую очередь, какую последовательность действий совершать, как закончить. Например, во время урока физкультуры им непонятно, зачем и как долго надо бегать по кругу. Но их деятельность будет более осмысленной, если в зале на полу разложить несколько игрушек и дать ребенку конкретное задание: каждый раз, пробегая мимо игрушек, брать одну из них и бросать в корзину. Когда все предметы будут собраны, перейти с бега на шаг и, пройдя еще один круг, сесть на скамейку. Таким образом, ребенок будет видеть план своих действий и станет более спокойным. Подобной осмысленности необходимо добиваться при выполнении любого задания. Ребенок всегда должен знать, зачем он будет выполнять то или иное действие.

С этой целью в помещении, где находится аутичный ребенок, можно разместить так называемые пооперационные карты, на которых в виде символов обозначена четкая последовательность действий. Так, схему, отражающую нужную последовательность действий ребенка при сборах на прогулку, можно нарисовать на шкафчике.

Образцами подобных карт являются, к примеру, инструкции по сбору игрушек из серии «Киндер-сюрприз». Мы приводим варианты таких пособий, составленные воспитателями детских садов г. Санкт-Петербурга для организации различных видов деятельности и выполнения распорядка дня (рис. 7, 8).

Аутичные дети с удовольствием складывают мозаики и головоломки. Они доступны и понятны им. Работая по схеме, дети видят конечный результат, которого надо достичь.

Дети с нарушениями в общении любят заниматься коллекционированием, поэтому их можно и нужно привлекать к работе по сортировке предметов. Они могут стать неоценимыми помощниками воспитателя, в тех случаях, когда нужно, например, разложить карандаши по цвету, кубики по размеру, вырезанные шаблоны по форме. В школе можно привлекать таких детей к созданию и сортировке гербариев, коллекций камней, ракушек, фотографий. Они неплохо справляются с ведением еже-

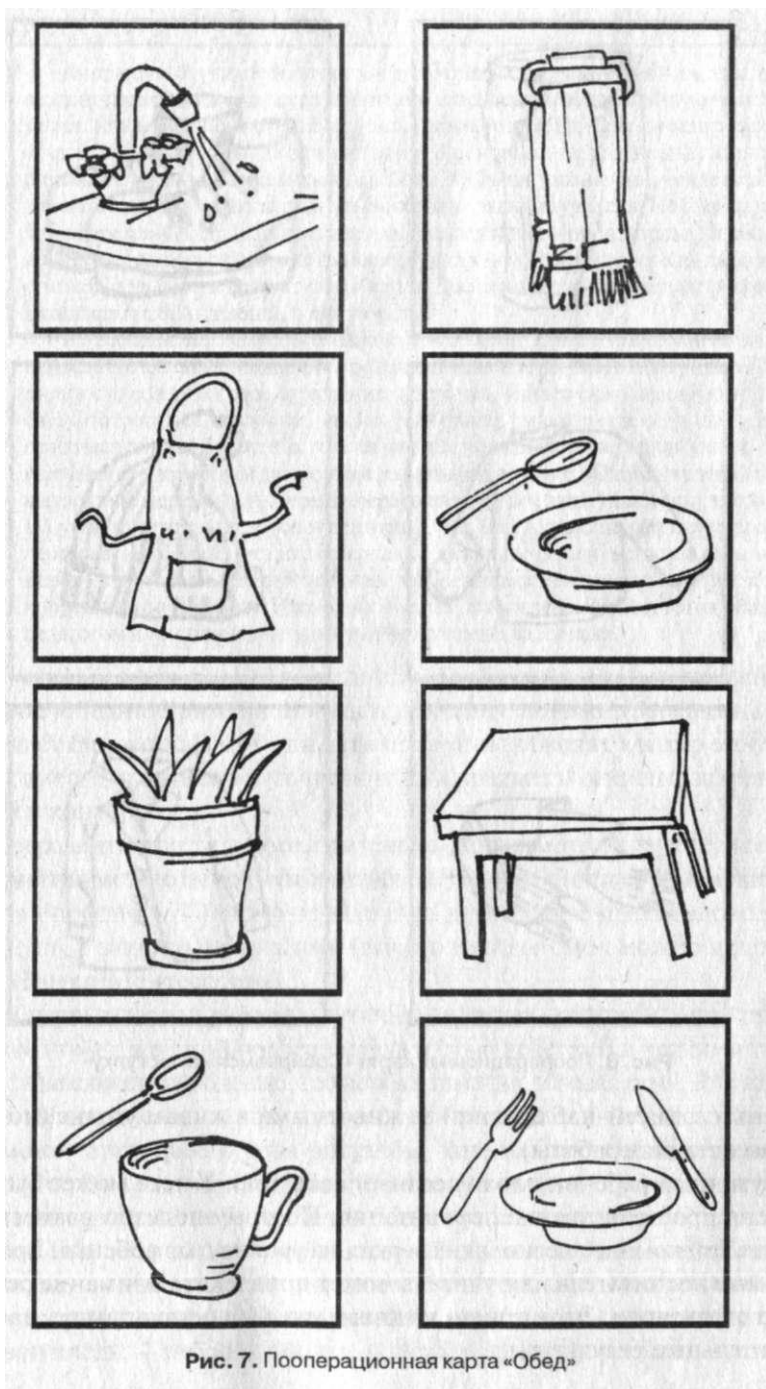
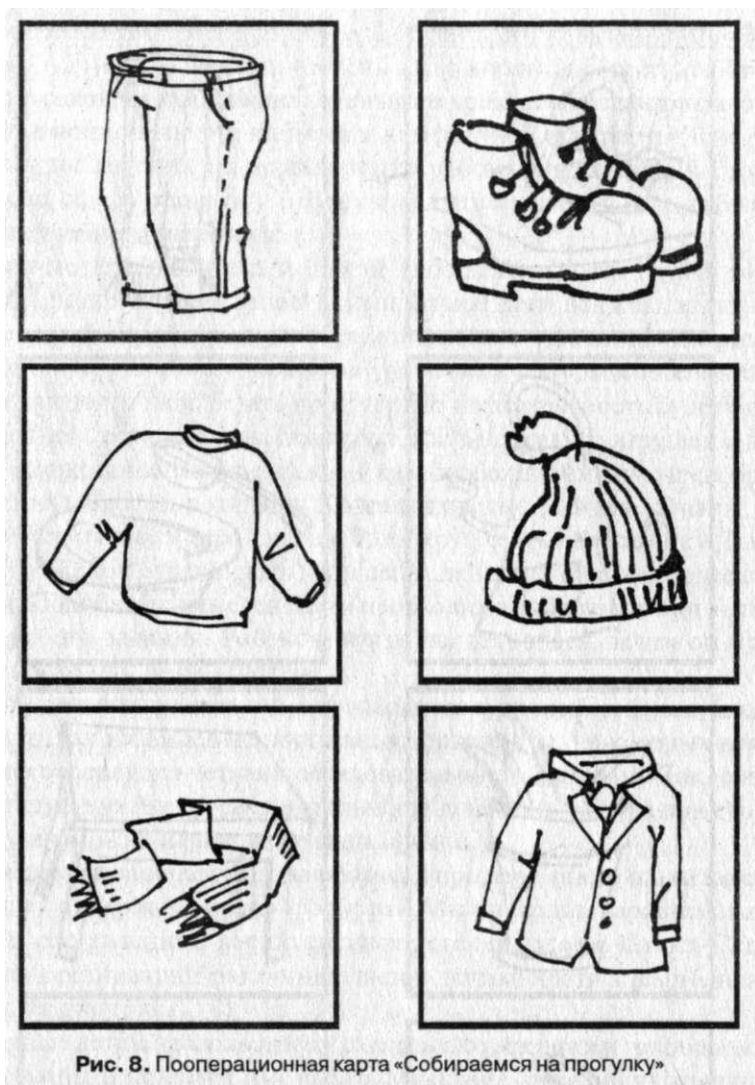


Рис. 7. Пооперационная карта «Обед»



дневных записей-наблюдений за животными в живом уголке (но не на первых стадиях работы).

Аутичный ребенок плохо осознает свое тело. У него может быть нарушена пространственная ориентация. Поэтому полезно разместить в групповой комнате нескольких зеркал на уровне глаз ребенка. Время от времени воспитатель или учитель может привлекать внимание ребенка к его отражению. Этот прием, который уже был описан выше, дает положительные результаты.

ПРИМЕР

Андрюша М. учится во втором классе общеобразовательной школы. Ему повезло: учительница старается понять его и поддерживает малейшую инициативу по установлению контактов с окружающими. Андрюша даже иногда рассказывает стихи наизусть, правда один на один. В основном же в классный журнал представляются оценки за письменные работы. Мальчику же научился сидеть за партой в течение всего урока и выполнять некоторые задания учителя. Но при звуке звонка на перемену Андрей вздрагивает и начинает тонко и пронзительно плакать. Это и понятно: он совершенно не выносит, когда к нему прикасается кто-либо из сверстников, а на перемене этого не избежать. Десятиминутный перерыв превращается в кошмар и для Андрюши, и для учителя.

Но сегодня все было совсем иначе. Учительница, как только Андрей заплакал, подвела его к зеркалу. Мальчик продолжал плакать, но уже не так громко. Сначала он просто созерцал свое отражение, но потом, увидев скатывающуюся по щеке слезу, потрогал ее, посмотрел на мокрый палец, смахнул еще одну слезу, а потом придумал для себя игру: как только на лице появлялась очередная капля, он подхватывал ее и круговым движением размазывал по щеке. «Охота на слезы» продолжалась всю перемену. А к концу перерыва мальчик даже улыбался сквозь слезы. На урок он отправился успокоенный. С тех пор Андрюша при звуке звонка на перемену не плакал, а вставал к зеркалу. Учительница, почувствовав возможность использования «волшебного стекла», во время перемен проводила этап за этапом коррекционную работу. Несколько недель спустя ребенок был готов общаться с педагогом и выполнять задания уже без посредства зеркала.

Лучше осознать свое тело аутичному ребенку поможет упражнение, которое успешно применяется в детских садах: положив ребенка на большой лист бумаги, педагог или дети из группы обводят контур его тела, а затем вместе, называя вслух части тела и предметы одежды, закрашивают этот контур.

Для развития тактильного, зрительно-тактильного, кинестетического восприятия можно использовать такие игры, как «Волшебный мешочек», «Угадай предмет». Полезно предложить детям складывать головоломки на ощупь, с закрытыми глазами (вместо головоломок можно использовать «Рамки Монтессори»).

На первых этапах работы с аутичными детьми рекомендуется предлагать им игры с жесткой последовательностью действий и четкими правилами, а не сюжетно-ролевые, где необходима диалоговая речь. Для закрепления навыков каждую игру следует проиграть не один десяток раз, тогда она может стать своего рода ритуалом, которые так любят дети данной категории. Во время игры взрослый должен постоянно проговаривать свои действия и действия ребенка, четко обозначая словами все, что происходит с ними. При этом педагога не должно обескураживать то, что ребенок не проявляет ни малейшего интереса к словам. Не надо отчаиваться: многократное повторение одной и той же игры, одних и тех же слов принесет свои плоды — ребенок сможет включиться в общую деятельность.

ПРИМЕР

Даня никак не хотел принимать участие в групповой игре. Обычно он стоял возле детей, безразлично наблюдая за ними. И вот однажды, когда мы играли с ребятами в игру «Охота на тигров», Даня подошел к нам чуть ближе, чем обычно. А потом неожиданно для всех решительно встал в круг. Когда он был «пойман» водящим, мальчик молча вышел за круг и приготовился «водить», как это делали дети до него. А через несколько секунд Даня начал вслух считать до десяти! Это были первые за несколько месяцев пребывания ребенка в детском саду слова, которые он произнес при детях и при взрослом. До этого знаменательного дня мы были вынуждены общаться с ним при помощи карточек и знаков.

Для того чтобы помочь ребенку ориентироваться на рабочем месте, желательно сделать разметку на столе или парте: нарисовать контуры тетради или листа, линейки, ручки. Тогда ему легче будет привыкнуть к своей парте и осмыслить, что от него требуется.

Если ребенок работает в прописях, можно указывать в них стрелками направление движения руки. Аутичным детям рекомендуется давать графические задания, в которых требуется узнать и дорисовать какую-то деталь предмета, а не нарисовать его полностью.

Чтобы повысить мотивацию ребенка к обучению и вызвать потребность в диалоге, взрослый может на время проведения занятий с его согласия поменяться с ним ролями. Пусть ребенок попытается объяснить «непонятливому» взрослому, как выполнять то или иное задание. В этом случае он почувствует свою значимость (я — как большой!), будет понимать цель своих действий (чтобы взрослый «понял» объяснения и сделал все правильно), осознает, что только посредством речи можно наладить контакт с партнером.

Иногда аутичному ребенку необходима физическая помощь в организации действия: взрослый в буквальном смысле «работает» руками ребенка, пишет или рисует вместе с ним, держа один карандаш.

Нельзя забывать, что телесный контакт, а также упражнения на расслабление будут способствовать снижению уровня тревожности ребенка. Поэтому некоторые релаксационные игры, которые мы рекомендуем в главе «Тревожные дети», будут полезны и в работе с аутичными детьми. Можно использовать с этой целью и пальчиковые игры.

Аутичным детям трудно осваивать любой новый вид деятельности, но они всегда стремятся выполнить все хорошо, поэтому на первых этапах работы надо подбирать такие задания, с которыми они обязательно справятся. Ваша помощь и ваша похвала помогут закрепить успех и повысить уверенность ребенка. Даже если реакция на ваши слова не проявляется внешне, доброжелательный тон и слова поддержки создадут положительную эмоциональную атмосферу, которая со време-

нем поможет сделать ваше взаимодействие с ребенком более эффективным.

Аутичным детям свойственна психическая пресыщаемость, они быстро истощаются физически, поэтому для них необходим индивидуальный ритм работы, более частое переключение с одного вида деятельности на другой. Учитель начальной школы, который занимался с аутичным ребенком на дому, отмечал, что он может, не отвлекаясь, выполнять один вид деятельности не более 10 минут, хотя это, конечно, очень индивидуально. В детском саду эту проблему решить легко: ребенка не надо загружать непосильными для него заданиями. А в школе учителю следует заранее продумать и написать индивидуальные задания на карточках, которые он будет давать ребенку при малейших признаках усталости или недовольства с его стороны.

Для улучшения пространственно-временной ориентации аутичного ребенка необходима терпеливая работа педагога. Можно составить план группы, класса или всей школы с указанием расположения предметов; оформить распорядок дня, используя символы и рисунки. Однако недостаточно просто составить и повесить схемы, необходимо как можно чаще «путешествовать» с ребенком по ним, узнавая и называя предметы (на первых этапах, если ребенок не захочет повторять названия, воспитатель или учитель может делать это сам).

Как отмечалось выше, детям с аутизмом свойственны бесцельные монотонные движения, раскачивания. Отвлечь их от стереотипного ритма можно, используя эмоционально насыщенные ритмические игры и танцевальные движения.

Регулярные занятия будут способствовать уменьшению двигательных расстройств.

Если ребенок не принимает инструкций и правил, которые вы ему предлагаете, ни в коем случае не навязывайте их насильно. Лучше присмотритесь к тому, что и как хочет делать он сам, подыграйте ему, займитесь тем, что ему интересно. Это поможет наладить с ребенком контакт.

Психологи рекомендуют аутичным детям заниматься иностранными языками. Может быть, благодаря тому, что при их изучении педагоги используют большое количество схем и алгоритмов, детям бывает легче усваивать учебный материал.

ПРИМЕР

Грише поставлен диагноз «аутизм» уже несколько лет назад. Кроме того, у него наблюдаются серьезные отклонения в интеллектуальном развитии. Гриша с удовольствием занимается английским языком. При этом общение на родном, русском, языке дается ему с большим трудом. Он едва может односложно ответить на

вопрос, обращенный к нему, а потребность самому вступить в диалог у него отсутствует вовсе. Однако иностранному языку Гриша обучается с интересом. За несколько месяцев он освоил алгоритм составления простых фраз. Ему нравится произносить их вслух. А еще его привлекает к занятиям то, что близкие люди стали проявлять заинтересованность и искреннее восхищение его достижениями.

Видимо, это позволило ему наконец-то почувствовать себя успешным и значимым для окружающих.

С аутичными детьми необходимо заниматься физическими упражнениями, так как подобные занятия помогают им лучше чувствовать свое тело, способствуют улучшению координации движений.

Рисование красками (кисточками, штампами и особенно пальцами) помогает детям снять излишнее мышечное напряжение. С этой целью полезна также работа с песком, глиной, пшеном, водой.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА

Родители аутичных детей нередко обращаются за помощью к специалистам лишь после того, как отклонения в развитии и поведении ребенка становятся очевидными для всех. А до постановки окончательного диагноза иногда проходит еще не один год. Услышав страшное и незнакомое заключение, многие мамы и папы приходят в смятение. Обратившись же за разъяснениями к справочникам, они и вовсе отчаиваются, так как не находят не только ничего утешительного для себя, но и ответов на самые актуальные вопросы. В одних публикациях аутизм чуть ли не приравнивается к одаренности ребенка, в других — к шизофрении. Кроме того, в некоторых статьях можно встретить мнение, что аутичные дети обычно появляются в семьях, где мама и папа — люди с развитым интеллектом, имеющие высокий социальный статус. И хотя подобная точка зрения уже давно отвергается специалистами, родители, случайно натолкнувшись в литературе на такую трактовку причин возникновения аутизма, долгие годы испытывают чувство вины перед ребенком и перед обществом.

А главное, услышав диагноз, многие мамы и папы ощущают себя бессильными и безоружными, так как не знают, чем можно помочь ребенку. Поэтому, работая с родителями этой категории детей, необходимо знакомить их с особенностями развития аутичных детей вообще и их ребенка в частности. Поняв, чем же конкретным отличается их ребенок от

других, увидев его «сильные» и «слабые» стороны, мамы и папы могут совместно с психологом и педагогом определить уровень требований к нему, выбрать основные направления и формы работы.

Родители должны понять, как сложно жить их ребенку в этом мире, научиться терпеливо наблюдать за ним, замечая и интерпретируя вслух каждое его слово и каждый жест. Это поможет расширить внутренний мир маленького человека и подтолкнет его к необходимости выражать свои мысли, чувства и эмоции словами. Кроме того, родители должны понять, что их ребенок очень раним. Любое мимолетно сказанное взрослыми слово может стать причиной «эмоциональной бури». Именно поэтому родители должны быть очень осторожны и деликатны, общаясь с ребенком.

Внешне аутичный ребенок зачастую даже не реагирует на окружающих его людей, ведет себя так, будто он один или, в крайнем случае, находится «около» детей или взрослых, но не с ними. Такой ребенок не допускает в свой внутренний мир никого. Иногда только по случайной фразе, мгновенному движению или звуку можно догадаться о его переживаниях, желаниях и страхах. И конечно, воспитатель или учитель, даже самый добрый и чуткий, не всегда имеет возможность вести постоянное целенаправленное наблюдение за ребенком. Именно поэтому, чтобы лучше понять ребенка и оказать ему посильную помощь в адаптации к детскому коллективу, педагогу необходимо работать в тесном взаимодействии с родителями.

Установить эмоциональный контакт с ребенком и привить ему навыки социального поведения может помочь семейное чтение. Лучше всего читать, посадив ребенка на руки (тактильные ощущения будут способствовать укреплению контактов родителя с ребенком). Причем желательно медленное, поэтапное, тщательное, эмоционально насыщенное освоение художественных образов литературных героев. Лучше читать и обсуждать книгу не один раз. Это поможет ребенку научиться лучше понимать себя и других, а вновь образованные стереотипы общения снизят тревожность и повысят его уверенность в себе.

Если ребенок совсем мал, нужно как можно чаще брать его на руки, прижимать к себе, поглаживать его (даже если он сопротивляется этому на первых порах) и говорить ему ласковые слова.

Для укрепления контактов педагогов с родителями, для оказания более эффективной помощи ребенку желательно, чтобы его близкие как можно чаще посещали группу детского сада или класс, в который ходит ребенок. Так как для аутичного ребенка типичен страх изменения обстановки, отрыва от близких, желательно, чтобы в начале обучения в

школе мама (или папа, бабушка, дедушка) находилась рядом с ребенком во время перемен, а в некоторых случаях и на уроке.

Родители для работы со своими детьми могут использовать индивидуальные игры, рекомендованные для педагогов.

Работая с аутичными детьми, педагоги и родители совместными усилиями могут развить их воображение, обучить эффективным способам общения со сверстниками, а значит, и адаптировать ребенка к условиям окружающего мира.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с аутичными детьми

1. Принимать ребенка таким, какой он есть.
2. Исходить из интересов ребенка.
3. Строго придерживаться определенного режима и ритма жизни ребенка.
4. Соблюдать ежедневные ритуалы (они обеспечивают безопасность ребенка).
5. Научиться улавливать малейшие вербальные и невербальные сигналы ребенка, свидетельствующие о его дискомфорте.
6. Чаще присутствовать в группе или классе, где занимается ребенок.
7. Как можно чаще разговаривать с ребенком.
8. Обеспечить комфортную обстановку для общения и обучения.
9. Терпеливо объяснять ребенку смысл его деятельности, используя четкую наглядную информацию (схемы, карты и т. п.).
10. Избегать переутомления ребенка.

КАК ИГРАТЬ С АУТИЧНЫМИ ДЕТЬМИ

Работая с аутичными детьми, надо иметь в виду, что коррекционная работа будет продолжительной. Скорее всего, на первых этапах взаимодействия аутичный ребенок откажется от контакта с вами вовсе, а тем

более не захочет вступать в групповую, а может быть, и в индивидуальную игру.

Поэтому, рекомендуя игры для работы с аутичными детьми, мы подразумеваем, что проводить их вы будете только исходя из реальных возможностей и необходимости.

Составляя список игр для коррекционных занятий с аутичным ребенком, следует также помнить, что играть он с вами будет только в те из них, которые в наибольшей степени совпадут с его интересами. Поэтому, идя на занятия, вы должны быть готовы к гибким изменениям своих планов и иметь в запасе несколько игр, которые могут прийтись «по вкусу» вашему ученику.

Описание каждой игры начинается с формулировки целей ее проведения. Надеемся, что это поможет вам при отборе игр и учете интересов конкретного ребенка.

Наиболее сложные для аутичных детей игры — это коллективные игры, которые предполагают их включение во взаимодействие со сверстниками. Эти игры вы будете использовать, разумеется, после проведения индивидуальной подготовительной работы и, конечно, при желании самого ребенка.

Индивидуальные игры, предлагаемые вам в этой книге, — результат более чем 20-летнего труда психолога — дефектолога Г. Д. Черепановой (о ней мы писали выше).

Каждая из этих игр может послужить началом коррекционной работы.

Некоторые из опубликованных в этой книге игр (например, «Покажи нос») могут быть использованы как при индивидуальной, так и при групповой работе.

Подвижные игры

«РУКАВИЧКИ» (Н. А. Кряжева, 1997)

Цель

Включение аутичных детей в групповую работу.

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети разбредаются по залу. Отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трех карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить совершенно одинаковые рукавички.

Дети сразу видят и понимают целесообразность своих действий (ищут пару). Педагог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются. Проводить игру рекомендуется в два этапа. На первом этапе дети только ищут парную рукавичку. Проиграв подобным образом несколько раз, можно переходить ко второму этапу: найдя пару, участники игры раскрашивают парные рукавички.

«ЩЕПКИ НА РЕКЕ» (К. Фопель, 1998)

Цель Создать спокойную, доверительную атмосферу.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Это все вместе — Вода одной реки.

По реке сейчас поплывут Щепки. Первый ребенок, первая Щепка, начинает движение. Он сам решит, как будет двигаться. Например, закроет глаза и поплывет прямо. А Вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, щепка поплывет не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой щепке помочь найти дорогу. Может быть, Щепка, оставив глаза открытыми, будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая, которая встает напротив первой. Тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют ее. Так, неспешно, Река будет блуждать по классу, пока все дети не проплывут по Реке, изображая Щепки.

Дети сами могут решить, как они в качестве «Щепок» будут «двигаться по Воде»: медленно или быстро. Дети, которые будут Водой, должны потренироваться приостанавливать и направлять самые разные Щепки. Аутичному ребенку не обязательно быть в роли Щепки.

«ОХОТА НА ТИГРОВ» (Е. В. Карпова, Е. К. Лютова, 1999)

Цель Научить детей планировать свои действия во времени.

Группа участников встает в круг. Водящий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до 10. В это время участники передают друг другу ма-

ленького игрушечного тигра. После окончания счета тот, у кого находится тигр, вытягивая руки вперед, закрывает тигра ладонками. Остальные участники делают то же самое. Задача водящего — найти тигра.

Как правило, аутичным детям трудно сразу включиться в игру, поэтому сначала необходимо дать им возможность понаблюдать за ходом игры со стороны.

«ПОКАЖИ НОС» (Е. А. Васильева)

Цель Помочь детям ощутить и осознать свое тело.

**Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы играть.
Вы смотрите, не зевайте
И за мной все повторяйте,
Что я вам сейчас скажу
И при этом покажу.**

Воспитатель, называя части своего тела, показывает их на себе, кладет на них руку. Дети повторяют за ним движения, показывая на себе на себе названные части тела.

Затем воспитатель начинает «путать» детей: называть одну часть тела, а показывать другую. Дети должны заметить это и не повторить неверные движения.

«КТО Я?» (Г. Д. Черепанова)

Цель Развитие представлений и воображения ребенка.

Содержание Взрослый поочередно надевает на себя атрибуты представителей различных профессий (врач, артист, дирижер, дрессировщик, милиционер и т. д.). Ребенок должен отгадать, кто это был.

«ПРИДУМКИ» (Г. Д. Черепанова)

Цель Научить детей распознавать различные эмоции.

Взрослый просит ребенка придумать небольшой рассказ, ориентируясь на картинки. Он говорит: «Я начну придумывать историю, а ты продолжишь ее. К этой истории у нас уже нарисованы картинки. Например, Таня вышла во двор гулять. Она взяла мяч. Настроение у нее было вот такое (пе-

дагог показывает на карточку № 1...). Как ты думаешь, что произошло?» «Затем Таня...» (педагог показывает карточку № 2....) и т. д. (рис. 9).



Рис. 9. Наглядный материал к игре «Придумки»

«ПОКАЖИ ПО-РАЗНОМУ» (Г. Д. Черепанова)

Цель Научить детей распознавать и показывать различные ощущения и действия, ознакомить их со словами-антонимами.

I этап игры Взрослый говорит:

— Вот я захожу в ворота высокие (и сопровождает свои слова показом), а вот я захожу в ворота... (взрослый пригибается). Какие? (Ребенок должен назвать антоним к слову «высокие».)

— Я несу легкий пакет (показывает), а теперь я несу (показывает)... Какой пакет?

— Я перехожу широкую реку (показывает), а вот я перепрыгиваю через ручей (показывает)... Какой?

— Я иду медленно, а вот я иду... Как?

— Я гуляю, мне жарко. Но вот подул ветер, и мне...

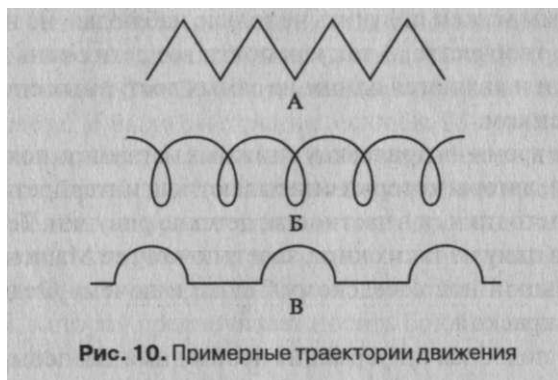
— Я смотрю грустный спектакль. А теперь смотрю...

II этап игры Все действия выполняет ребенок, а взрослый комментирует или устанавливает правила игры, например: «Если я скажу, что ворота высокие, то ты идешь, как обычно, а если я скажу, что ворота низкие, то ты пригибаешься, и т. д.

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК» (Г. Д. Черепанова)

Цель Развитие внимания и умения ориентироваться в пространстве.

«К нам в гости пришел Солнечный зайчик. Найди, где он находится. (Педагог включает фонарик и светит им на стенку.) А теперь зайчик будет двигаться. Запомни, как он двигался, и нарисуй его путь». Ребенок следит взглядом за движением светового пятна, а затем зарисовывает траекторию пути зайчика на бумаге (рис. 10).



Вместо фонарика можно использовать лазерную указку, а в солнечный день — зеркальце.

Игры за партами

Поскольку аутичные дети болезненно воспринимают смену обстановки, то все индивидуальные игры, которые указаны выше, рекомендуется проводить за партами. Кроме того, для аутичных детей (при условии, что с ними уже установлен контакт) будут полезны дыхательные и релаксационные упражнения, описанные в разделе «Как играть с тревожными детьми».

Глава 5

РИСУЮТ НАШИ ДЕТИ



Работая с детьми, мы часто используем хитроумные методы и приемы взаимодействия с ними. Изо дня в день, наблюдая за поведением детей, мы учимся понимать их и оказывать им помощь.

Ценную информацию о внутреннем мире ребенка, о его чувствах и переживаниях мы можем получить не только наблюдая, но и изучая продукты детского творчества. А так как почти все дети очень любят рисовать, то рисунки и являются одним из самых доступных способов «знакомства» с ребенком.

В настоящее время на прилавках книжных магазинов появилось множество изданий, авторы которых описывают, как интерпретировать психологические методики, и в частности, детские рисунки. Теперь каждая мама, прочитав одну из таких книг, знает, почему ее Машенька нарисовала такой большой нос соседскому Сашке и почему Федя рисует все только черной краской.

Безусловно, подобная информация необходима для повышения уровня профессиональной компетентности педагогов и психологической грамотности родителей. Но работающие в образовательных учреждениях психологи часто сталкиваются с «перекосями» в этом направлении.

ПРИМЕР

Нина Васильевна — инженер, к психологии и педагогике отношения не имеет. Ее сын **Витя** учится в шестом классе. «У меня очень агрессивный ребенок! И у нас с ним большие сложности во взаимоотношениях» — такой «диагноз» поставила сама мама. А причиной этому послужила беседа классного руководителя **Вити** с **Ниной Васильевной**. Однажды учительница решила провести в классе рисуночные тесты «Семья» и «Дерево». Обнаружив, что на **Витином** рисунке дерево изображено с большим коричневым стволом и почти без листьев, а мама — в черном-черном платье, она забила тревогу и вызвала родителей в школу, чтобы «защитить ребенка» и «оградить от негативного, разрушающего (это слова учительницы) влияния родственников». А будучи «психологически подкованной», она заодно и помогла маме поставить «диагноз» **Вите**.

Мама, которая до этого была уверена, что сын ее любит и понимает, пришла домой и стала требовать объяснений, почему Витя «негативно к ней относится», «агрессивно настроен к сверстникам и отвергает контакты с ними» (дословные выражения учительницы).

Витя стал все отрицать и, по мнению соответствующим образом настроенной мамы, «агрессивно отпираться».

В результате возник конфликт. Между мамой и сыном. Между Витей и учителем. Между учителем и мамой. Процедура разрешения конфликта была достаточно длительной и болезненной для всех его участников.

Приведенный пример взят из реальной практики и, к сожалению, не является исключением. Все больше и больше взрослых пытается, интерпретируя отдельные детали рисунков, объяснить для себя (и не только для себя) причины того или иного поведения ребенка.

Чтобы подобных «объяснений» было поменьше и они не приносили вреда ни взрослым, ни детям, необходимо повышать уровень психологической компетентности педагогов и родителей. Прежде всего, следует помнить: ни в коем случае нельзя делать какие-либо выводы по одному рисунку. И тем более по одной, отдельно взятой детали рисунка. Нельзя впадать в крайности, объясняя эти детали. Например, ствол дерева, нарисованный Витей, действительно в реальной жизни бывает коричневого цвета. И было бы странно, если бы 11-летний ребенок нарисовал его красным или зеленым. А малое количество листьев на дереве может означать лишь то, что Витя очень торопился домой или на тренировку. А может, он просто устал за пять проведенных в этот день в школе уроков («тестирование» проходило на 6-м уроке). Что же касается черного платья, то оно, оказывается, единственное платье в гардеробе его мамы, которая предпочитает носить брюки, а сыну нравится более женственный стиль.

Итак, данный пример еще раз иллюстрирует мысль о том, что при интерпретации детских рисунков необходимо быть особенно осторожным и деликатным. Если взрослый хочет, анализируя рисунок, получить о ребенке дополнительную информацию, то лучше не проводить безликое групповое обследование, а, оставшись с ним один на один, попросить ребенка нарисовать то, что он хочет. Желательно записать все комментарии, которые ребенок делает в процессе рисования, а потом поговорить с ним, обсудить нарисованное. Конечно, одного рисунка недостаточно, чтобы делать какие-либо выводы. Но если из раза в раз в рисунках ребенка повторяются детали, настораживающие взрослого, надо собрать его произведения и показать их специалисту. Затем можно мягко поговорить с самим ребенком и только после этого обращаться к родителям, но не с обвинениями, а с тактично выраженной просьбой обратиться к психологу.

В нашей книге мы приводим всего лишь некоторые особенности рисунков агрессивных, гиперактивных, тревожных и аутичных детей. При выявлении в группе детского сада или в классе таких детей рисунки могут стать для педагогов дополнительным источником информации, но ни в коем случае не самостоятельным ключом для постановки диагноза.

В разделах «Рисунки гиперактивных детей» и «Рисунки аутичных детей» помещены произведения дошкольников и школьников, в чьих медицинских картах стоит именно такой диагноз.

Агрессивные и тревожные дети, чьи рисунки использованы в книге, относятся к этим категориям по результатам многократно проведенной диагностики.

Однако хотим привлечь ваше внимание к тому факту, что подобное деление рисунков на категории достаточно условно. Ведь, например, агрессивными часто бывают и гиперактивные, и аутичные дети. А агрессивные ребята могут проявлять тревогу и подозрительность. Поэтому просим не принимать буквально это деление и не оценивать однозначно отдельные детали рисунков.

РИСУНКИ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Импульсивность, неумение долго заниматься одним делом, управлять своим поведением, своими движениями, свойственные гиперактивным детям, конечно же, отражаются в их произведениях. Рисунки редко бывают симметричными: если на бумаге изображено дерево, то ствол может быть искривлен, ветви «раскидистые», а листья четко не прорисованы, изображены «символически». Если изображены люди, то это «пляшущие человечки». Они никогда не статичны. Даже если ребенок не представляет еще, как рисовать фигуру в движении, это самое движение просматривается в каждой детали рисунка. Люди и животные на рисунках никогда не стоят на месте в неподвижной позе, они как будто размахивают руками (лапами, хвостами), прыгают, вертят головой.

Попробуйте провести вертикальную линию вдоль туловища нарисованного гиперактивным ребенком человечка. Эта линия вряд ли будет перпендикулярной по отношению к линии земли, на которой стоит изображенный персонаж, не говоря уже о том, что и просто прямую линию провести невозможно.

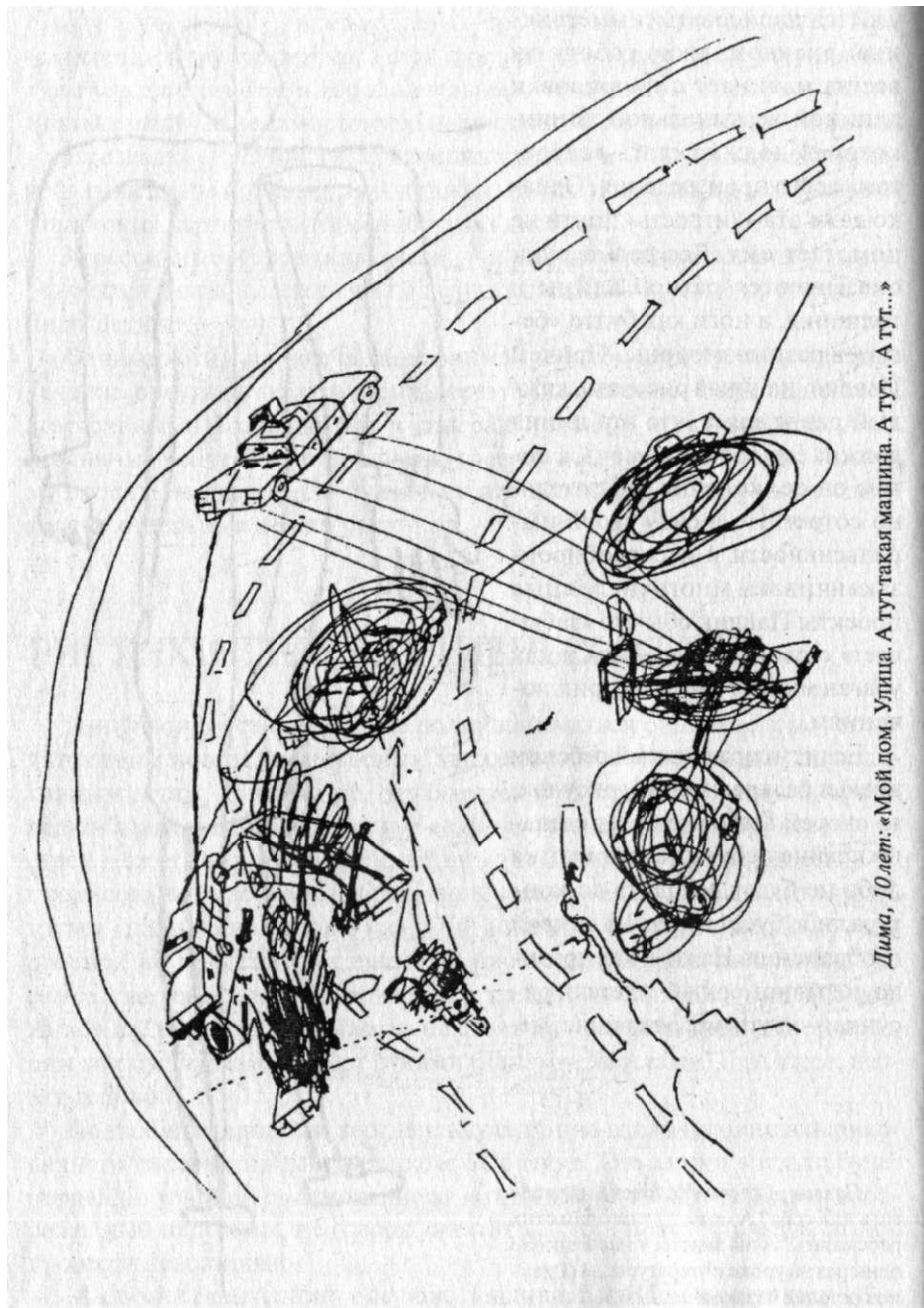
Мы поместили в книгу рисунок Павлика. Ему 11 лет, он учится в 6-м

классе. Зная, что ему никогда не удастся нарисовать симметричный рисунок, свою работу он всегда начинает с прорисовки длинной вертикальной линии, которая должна стать «скелетом» всего произведения. Однако даже эта «хитрость» почти не помогает ему. Все равно руки оказываются разной длины и толщины, а ноги как будто «бегут» в разные стороны. Причем Павлик, начиная рисовать, каждый раз уверяет, что эта линия должна ему только помочь, а потом он ее, конечно, обязательно сотрет. Но в силу своей импульсивности и неспособности заканчивать многочисленные проекты Павлик обычно «забывает» о своих намерениях и как ураган мчится к новым приключениям.

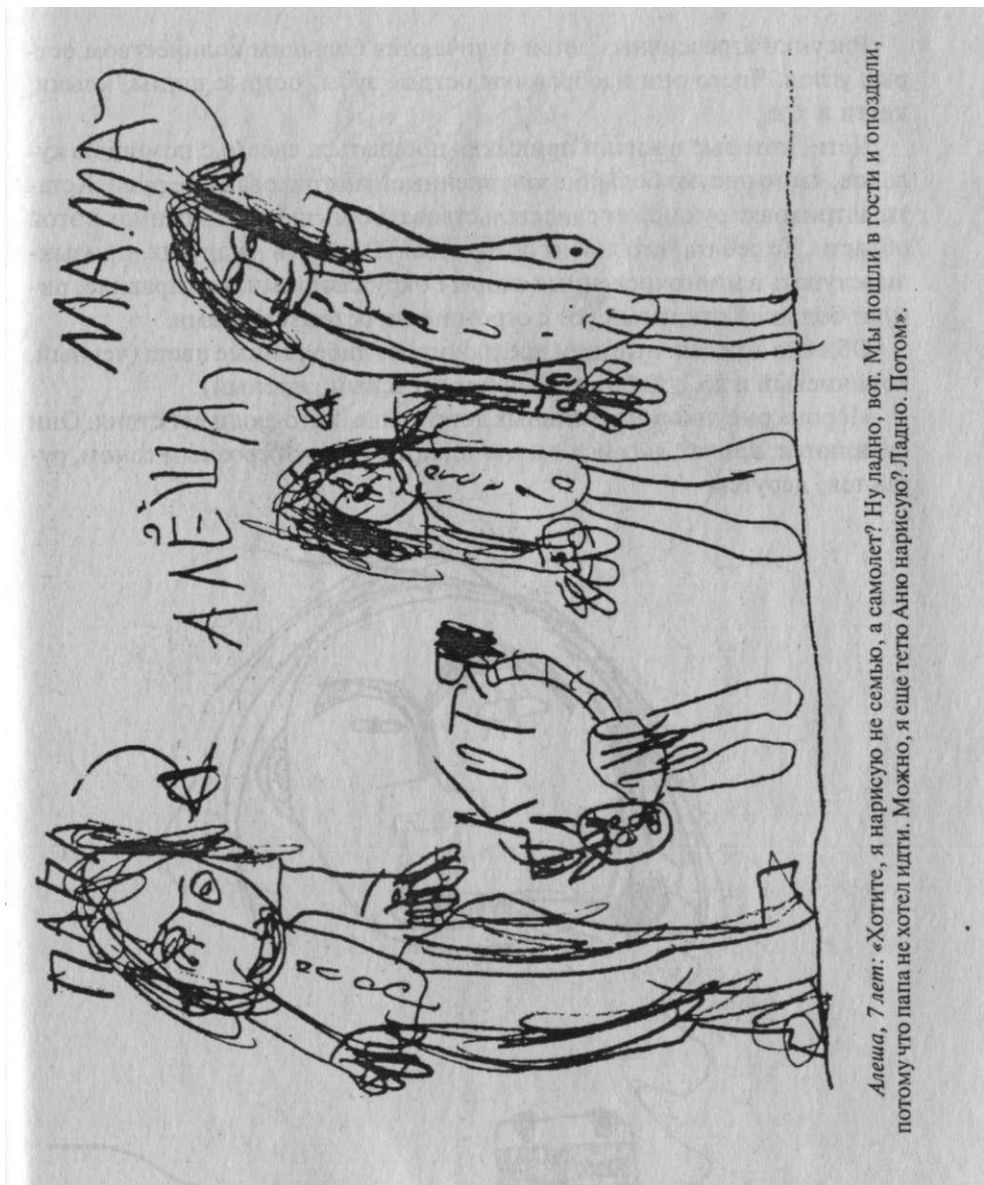
Если гиперактивный ребенок захочет раскрасить свой рисунок, то скорей всего это будет сделано крайне небрежно: штриховка либо не будет доходить до контура либо будет выходить за край изображения. Нажим, как правило, неравномерный, а детали рисунка — крупные, размашистые.

Павлик, 11 лет: «Человека нарисовать или себя? А может, лучше вам стих рассказать? А вы знаете, у нас в школе один раз на уроке литературы...» (Рисунок остался незаконченным.)





Дима, 10 лет: «Мой дом. Улица. А тут такая машина. А тут... А тут... А тут...»



Алеша, 7 лет: «Хотите, я нарисую не семью, а самолет? Ну ладно, вот. Мы пошли в гости и опоздали, потому что папа не хотел идти. Можно, я еще тетю Аню нарисую? Ладно. Потом!».

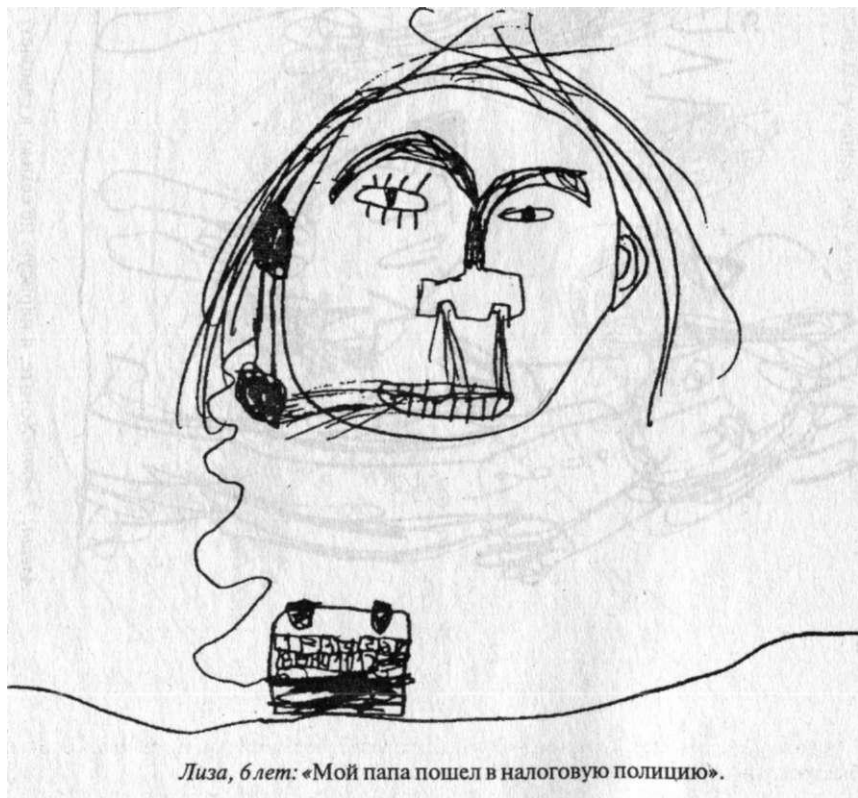
РИСУНКИ АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ

Рисунки агрессивных детей отличаются большим количеством острых углов. Часто они изображают острые зубы, острые шипы, клыки, когти и т. д.

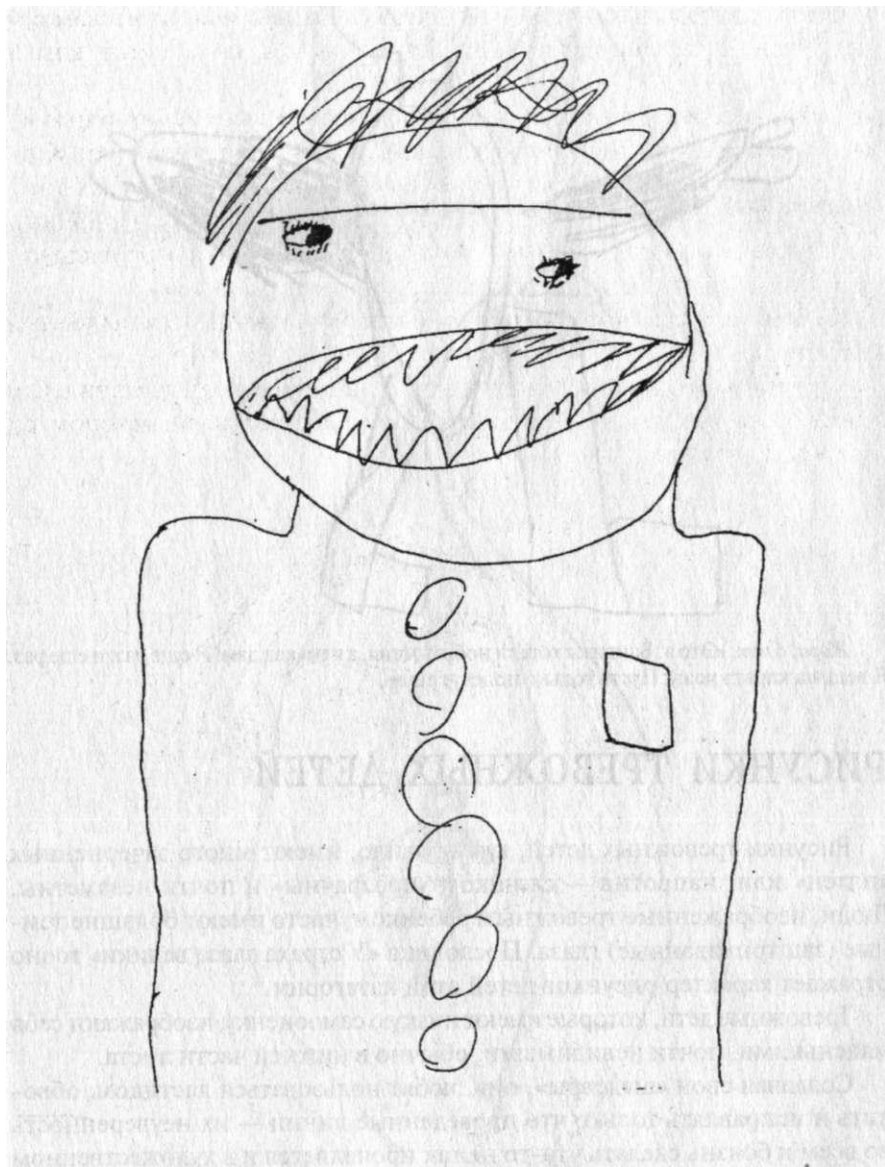
Дети, которые в жизни привыкли добиваться своего с помощью кулаков, часто рисуют большие зачерненные, заштрихованные руки. Кстати, штриховка рук может свидетельствовать о мышечных зажимах в этой области. Те ребята, кто любит обзывать и кричать на других, привыкли вступать в многочисленные споры с окружающими, как правило, рисуют большой открытый рот с огромными, острыми зубами.

Обычно агрессивные дети предпочитают либо темные цвета (черный, коричневый и др.), либо очень яркие (красный, зеленый).

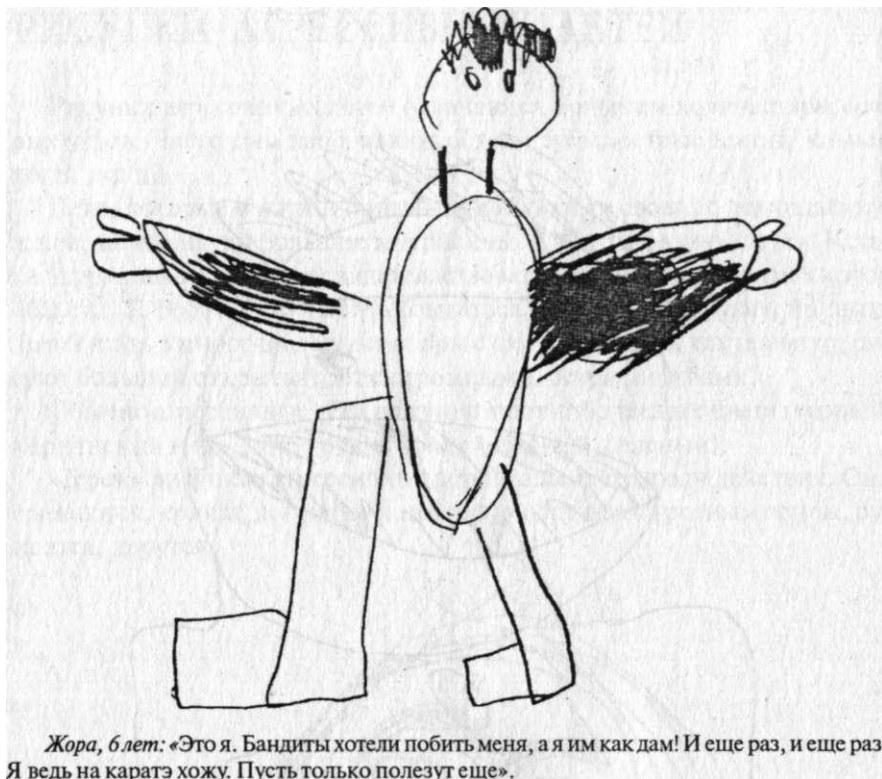
«Герои» рисунков агрессивных детей чаще всего люди действия. Они сражаются, кричат, догоняют кого-то, приказывают грозным тоном, ругаются, дерутся.



Лиза, 6 лет: «Мой папа пошел в налоговую полицию».



Алеся, блет: «Это я. Главное — большая голова и большой рот. Я говорю: «Бабушка, быстро купи мне машинку!»»

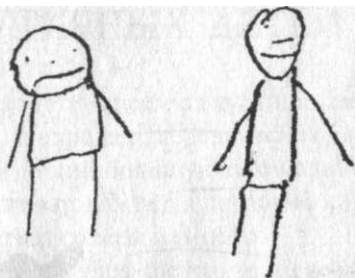


РИСУНКИ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

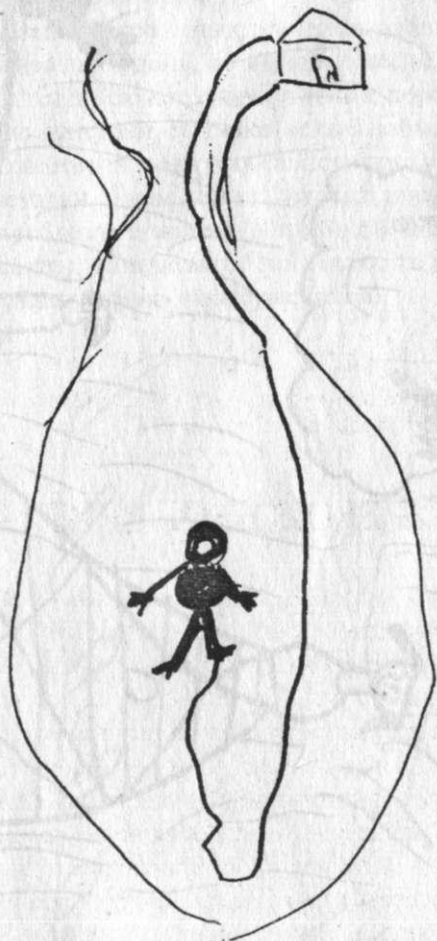
Рисунки тревожных детей, как правило, имеют много зачерненных «пятен» или, напротив — слишком «прозрачны» и почти незаметны. Люди, изображенные тревожным ребенком, часто имеют большие темные (заштрихованные) глаза. Пословица «У страха глаза велики» точно отражает характер рисунков детей этой категории.

Тревожные дети, которые имеют низкую самооценку, изображают себя маленькими, почти невидимыми, обычно в нижней части листа.

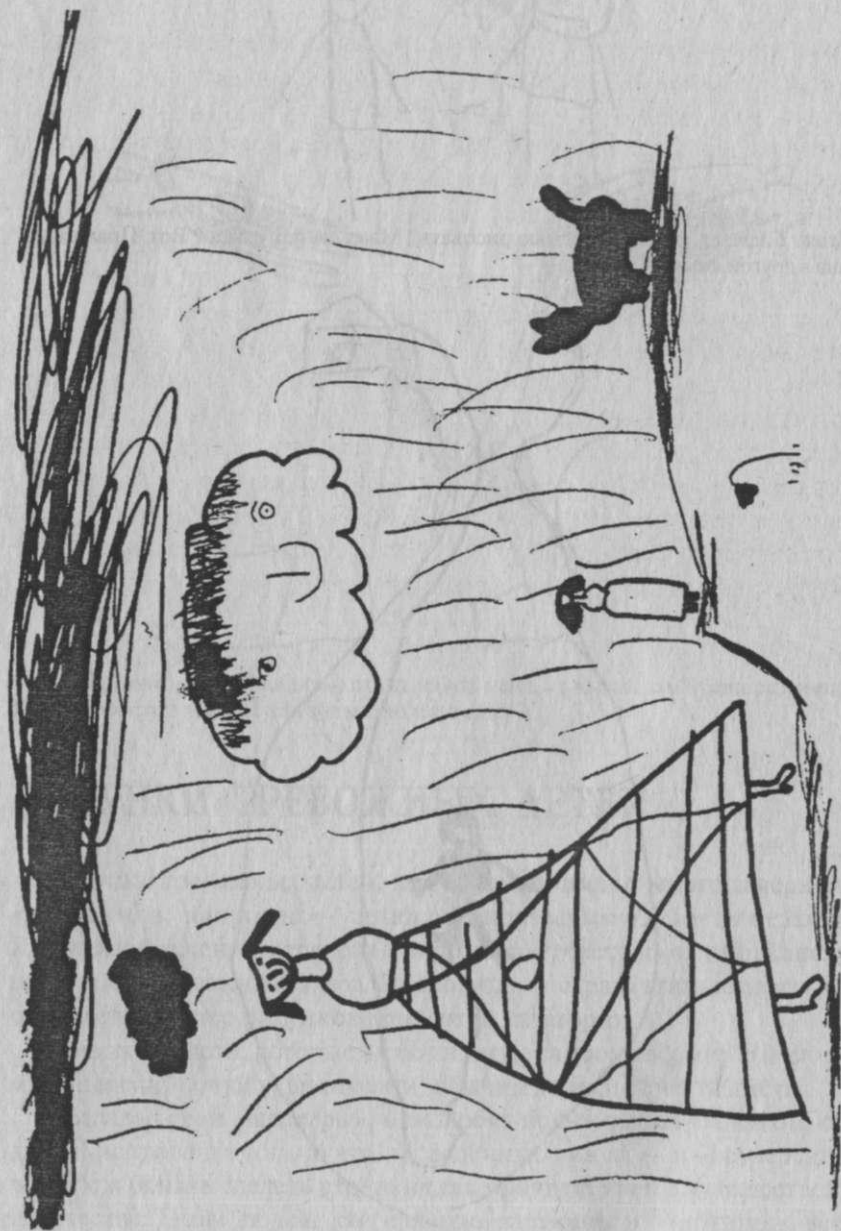
Создавая свои «шедевры», они любят пользоваться ластиком, обводить и исправлять только что проведенные линии — их неуверенность во всем и боязнь сделать что-то не так проявляется и в художественном творчестве. Позы людей, как правило, статичны и однотипны: все замерли, все ждут, все как будто прислушиваются и присматриваются, а нет ли сигналов о надвигающейся опасности?



Паша, 6 лет: «А как это — семью рисовать? Маму? А папу надо? Вот. Правильно? А Паша в другой комнате. Хорошо?»



Игорь, 7 лет: «Это я. Шел в школу и заблудился. Потому что не в ту сторону пошел. А мама на работе».



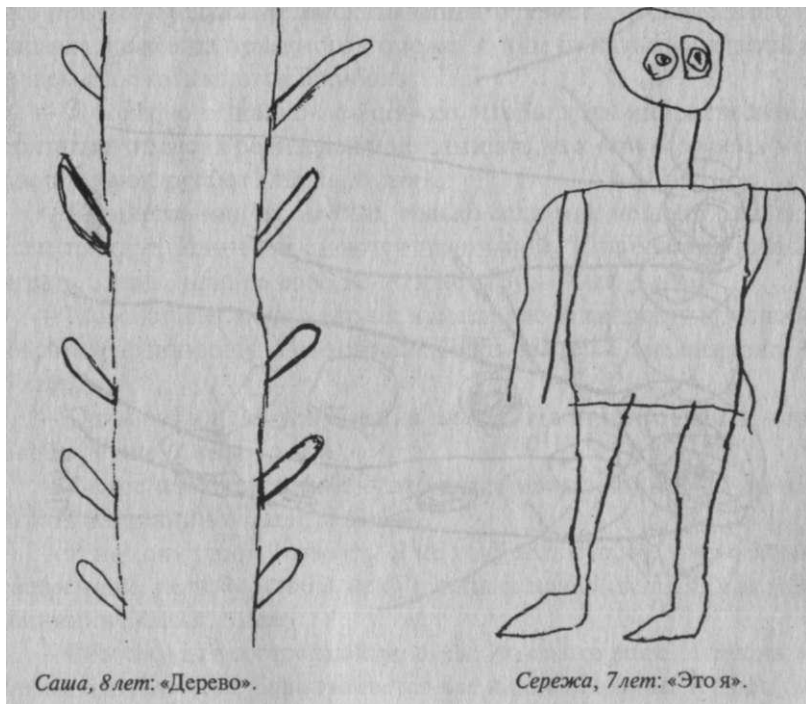
Оля, 5 лет: «Семья. Это мы с мамочкой гуляем».

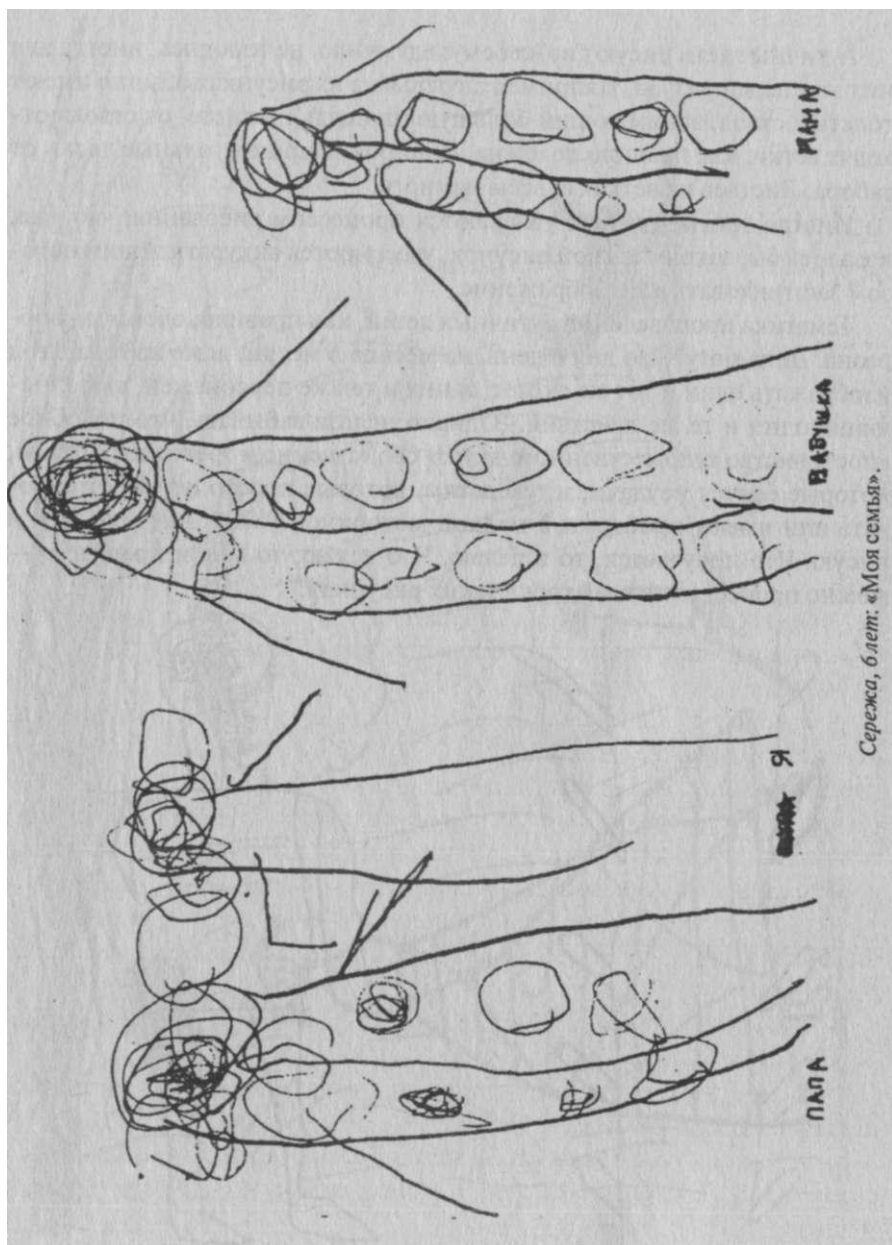
РИСУНКИ АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ

Аутичные дети рисуют по-своему: вдумчиво, не торопясь, иногда для них это целый ритуал. Например, деревья на их рисунках обычно имеют толстый ствол, занимающий большую площадь на листе, от ствола отходят ветки, как правило похожие на широкие прямоугольные доски от забора. Листьев на ветках совсем немного.

Иногда дети настолько увлекаются процессом рисования, что уже, казалось бы, закончив свой рисунок, умудряются аккуратнейшим образом заштриховать все изображение.

Тематика произведений аутичных детей, как правило, очень однообразна. Дети могут изо дня в день, из месяца в месяц, даже из года в год изображать один и тот же сюжет, одних и тех же персонажей, выполняющих одни и те же действия. (Однако нельзя забывать, что подобное «постоянство художественного вкуса» свойственно и тревожным детям, которые боятся неудачи, и тем детям, которые просто не умеют рисовать или имеют проблемы с мелкой моторикой.) «Как научили, так и рисую. Что получается, то и делаю. Что делаю, то мне и нравится», — можно прочесть «между строк» таких рисунков.





ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ, ИЛИ МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Индивидуальный подход к каждому ребенку — это замечательно! Но каким бы индивидуальным он ни был — это мы, взрослые, «подходим» к ребенку со своими мерками. А потом ставим диагноз, опять же свой, «взрослый». Но проблема ребенка при этом остается нерешенной, и чтобы ее решить, необходимо взглянуть на нее глазами самого ребенка. Поэтому интересно было бы узнать, а что же думают о себе, о других детях, о взрослых те, кого мы с легкостью относим к разряду гиперактивных, агрессивных, тревожных и аутичных детей. Мы думаем, что тот, кто прочтет следующие высказывания, откроет для себя много нового (правда, не всегда приятного), сможет лучше понять своих детей и в будущем избежать многих ошибок.

— Я мечтаю о шапке-невидимке, чтобы хоть иногда можно было прятаться от своих родителей и не слышать, как они все время меня ругают, ругают, ругают (*Маша, 6 лет*).

— Я никогда никого не бью, только если мне мешают рисовать или если толкнут. Или если смеются надо мной. Или если не принимают играть... или... или... а вообще-то я не дерусь (*Оля, 6 лет*).

— Мама ставит меня в угол и думает, что я попрошу прощения. А я ни за что не попрошу. А она злится. Пусть злится. Сама виновата (*Рита, 6 лет*).

— Один раз я плюнула Кате на платье. Не будет говорить, что у нее Барби лучше (*Света, 5 лет*).

— Самое плохое в жизни — это когда меня заставляют читать. Или играть на пианино! (*Артур, 6 лет*).

— Я не хочу утром вставать. Я не хочу есть суп, не хочу оставаться с сестренкой, не хочу, чтобы меня ругали и наказывали. Я хочу играть в машинки (*Алеша, 6 лет*).

— Обычно мы с сестренкой деремся. Из-за игрушек. Игрушек много, а всем одну хочется. Заканчивается все нашими хныками (*Аня, 6 лет*).

— Мама дает мне 10 копеек, если я целый час молчу и не пристаю к ней. Мне это нравится, но и не нравится, потому что все время говорить хочется. Даже горло болит (*Алеша, 6 лет*).

— Я не люблю ходить с мамой в магазины. Не люблю, когда на улице она разговаривает с тетеньками. Если бы мама не рассердилась, я бы всегда-всегда кидал в этих тетек снег, а они бы все быстро уходили (*Гриша, 6 лет*).

— Я всегда очень боюсь, что родители будут меня за что-нибудь ругать. Если бы я знал, за что, не делал бы этого ни-ког-да!!! (*Егор, 5 лет*).

— Я дерусь, потому что меня все всегда обижают (*Егор, 6 лет*).

— Хорошо, что Маришка не пришла в детский сад, а то мне нигде не спрятаться от нее. Все ходит за мной и ходит. А сегодня никто за мной ходить не будет, и я целый день буду играть одна (*Наташа, 6 лет*).

— Один раз я не положила свои брючки на место. Мама очень рассердилась и пересуала со мной разговаривать. Пришла за мной в детский сад в семь часов, позже всех. Теперь я всегда убираю вещи, но все равно боюсь, что что-нибудь неправильно положу. Мама опять рассердится и может вообще никогда не забрать меня из детского сада (*Артем, 6 лет*).

— Я очень боюсь маму, когда она на меня кричит. Мне тогда хочется стать маленькой-маленькой, совсем незаметной, и спрятаться за занавеску (*Женя, 6 лет*).

— Если бы я был волшебником, я бы обязательно сделал так, чтобы мама с папой не ссорились, чтобы папа не пил водку и чтобы мне подарили полицейский набор, как у Вити (*Коля, 6 лет*).

— Мне живется очень плохо на свете. Почему-то, что бы я ни делал, у меня получается все «вверх ногами». Взрослые ругаются, а дети смеются надо мной. Я мечтаю подрасти и продавать газеты в электричке. Думаю, что это у меня получится. Я уже дома, когда никого не было, тренировался перед зеркалом (*Саша, 8 лет*).

— Когда я вырасту, я обязательно буду любить своих детей (*Машиа, 9 лет*).

— Папа хочет, чтобы я стал юристом, мама мечтает, чтобы я закончил медицинский институт. Я не хочу ни того, ни другого, потому что для этого надо быть отличником, а я терпеть не могу вообще ходить в школу (*Костя, 10 лет*).

— Не понимаю, почему моя мама выросла такая злая. Каждый день от нее одна ругань идет (*Олег, 5 лет*).

— После школы я хожу в музыкальную школу, на английский, на шахматы, а еще на футбол, потому что мама хочет, чтобы я был умным и здо-

место заключения или мир глазами ребенка

ровым. А я хочу никуда не ходить и ничего не делать целый день, как Женька из нашего двора. Вот уж кому повезло, так повезло (*Саша, 9 лет*).

— Хорошо бы уйти в лес и бродить там. Долго-долго, пока не вырасту. Тогда не надо было бы ходить в школу! (*Оля, 9 лет*).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Х.Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т.* Я хочу! СПб., 1993.
2. *Гилберг К., Питере Г.* Аутизм. Медицинские и педагогические аспекты. СПб., 1998.
3. *Захаров А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.
4. *Изард К. Э.* Психология эмоций. СПб., 1999.
5. *Коротаева Е. В.* Хочу, могу, умею. М., 1997.
6. *Клюева Н. В., Касаткина Ю. В.* Учим детей общению. Ярославль, 1997.
7. *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.
8. *Кэмпбелл Р.* Как справляться с гневом ребенка. СПб., 1997.
9. *Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.* Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992. Аутичный ребенок: Пути помощи. М., 1997.
10. *Новикова Е. В., Кочубей Б. И.* Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1998.
11. *Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинз М. М.* Аутичный ребенок. Пути помощи. М., 1997.
12. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка. М., 1997.
13. Программы психологической коррекционно-развивающей работы в образовательных учреждениях / Под ред. И.О. Зиновьевой. СПб., 1999.
14. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М., 1997.
15. *ФопельК.* Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-3. М., 1998.
16. *Фурманов И. А.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 1996.
17. *Чистякова М. И.* Психогимнастика. М., 1990.
18. *Шевченко Ю. С.* Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М., 1997.
19. Видеокурс практической психологии. Центр практической психологии «Катарсис». М., 1998. (Материалы видеокассет: Как работать с агрессивными детьми? Как работать с тревожными и депрессивными детьми? Как работать с гиперактивными и невнимательными детьми.)

Список рекомендуемой литературы

1. *Байард Р. Т., Байард Дж.* Ваш беспокойный подросток. М., 1995.
2. *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии. СПб., 1997.
3. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
4. *Захаров А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995.
5. *Захаров А. И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
6. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., НисневичЛ. А.* Как помочь «особому» ребенку. СПб., 1998.
7. *Карабанова О. А.* Игра в коррекции психического развития ребенка. М., 1997.

8. *Крюкова С. В., Слободяник Н. С.* Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
9. *Курчинка М. Ш.* Ребенок с характером. СПб., 1996.
10. *Ларене Г.* Агрессия наших детей. М., 1997.
11. *Питере Т.* Аутизм: От теоретического понимания к педагогическому воздействию. СПб., 1999.
12. *Смид Р.* Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.
13. *Черепанова Е. М.* Психологический стресс. М., 1996.
14. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Часть 4. М., 1999.
15. *Фромм А.* Азбука для родителей. Ленинград, 1991.

ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Г. Б. Монина и Е. К. Лютова — авторы замечательных книг «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми», «Тренинг общения с ребенком».



Галина Борисовна Монина
детский практический психолог,
преподаватель университета
педагогического мастерства, тренер
института практической психологии
«Иматон» и образовательной
программы «Сообщество».

Елена Константиновна Лютова
детский практический психолог,
кандидат психологических наук,
доцент института управления и
экономики, преподаватель
университета педагогического
мастерства, психолог академии
балета им. А. Вагановой, тренер
института практической психологии
«Иматон».



ISBN 5-9268-0157-5



9 785926 801573