

**ПСИХОЛОГИЯ В ШКОЛЕ**

**Л.В. Строганова**

**ПОДСКАЗКИ УЧИТЕЛЮ  
В КОРРЕКЦИОННОЙ  
РАБОТЕ  
С МЛАДШИМИ  
ШКОЛЬНИКАМИ**



С 86 Л.В. Строганова

**Подсказки учителю в коррекционной работе с младшими школьниками.** Учебно-методическое пособие. — М., Центр педагогического образования, 2007. — 112 с.

ISBN 978-5-91382-022-8

В этом пособии учитель и родитель получают ответы на конкретные вопросы, каковы возможные причины отклонений, каковы характерологические особенности таких детей и какие выбрать направления коррекционной работы.

В пособие представлены рекомендации, как для учителей, так и для родителей, описаны методы, упражнения, которые помогут скорректировать поведение младшего школьника.

Пособие будет интересно учителям, родителям, психологам, студентам педагогических вузов и педагогам.

ББК 88.8

ISBN 978-5-91382-022-8

© Строганова Л.В., 2007

© ООО "Центр педагогического образования", 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Все возрастающая общественная и государственная тревога за судьбы детей, имеющих незначительные отклонения в развитии, которых называют детьми «группы риска», осознание усиления роли школы, семьи, педагогов в охране их физического, психического, нравственного здоровья имеет своим следствием формирование очень важного направления в педагогике, школьной и семейной практике — коррекционно-развивающего. Это направление объясняет, почему возникают те или иные проблемы, указывает конкретные пути преодоления типичных и индивидуальных затруднений, привлекает внимание родителей, учителей к конкретной личности. К сожалению, изучение состояния здоровья детей в динамике говорит нам о том, что психическое и физическое здоровье детей ухудшилось. До 50% возросло число детей, имеющих дисфункциональные нарушения. Поступление ребенка в школу совпадает по времени с возрастным кризисом развития и представляет собой серьезное испытание его адаптационных возможностей. Одни дети это выдерживают успешно, для других детей — это ситуация риска. Родители и педагог должны во время это заметить и грамотно оценить адаптационные возможности ребенка. Ведь неуспеваемость детей групп риска в большинстве случаев обусловлена повышенной возбудимостью или утомляемостью, трудностями в коммуникации, неумением сосредоточиться и удержать внимание. Все это обуславливает ослабление познавательных способностей ребенка и значительно снижает эффективность обучения. Отклонения в состоянии физического и психического здоровья обязательно должны учитывать педагоги и родители. Тем более 20% семилеток и 40% шестилеток, начинающих учиться и имеющих нормальный интеллект, не обладают достаточной функциональной готовностью к школе. Если во время не помочь, не провести необходимые коррекционные воздействия, ребенок станет отстающим, неуспешным.

Данное пособие имеет своей главной целью оказать помощь учителям начальной школы и родителям по проведению коррекционной индивидуальной работы с определенным кругом детей: застенчивыми, гиперактивными, подверженными страху, агрессивными, леворукими. Не каждый педагог и родитель знает, что и одаренный ребенок в группе риска имеет очень серьезные проблемы в социальной адаптации. В книге доступным языком раскрываются возможные причины возникших отклонений, даются советы и рекомендации родителям и педагогам, предлагается конкретный практический материал: игры, этюды, упражнения, диагностики, психотерапевтические сказки.

# ГЛАВА 1 АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК

Самое страшное из грозящих нам катастроф —  
уничтожение человеческого в человеке.

Ю. Шрейдер

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов и психологов, но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей с таким поведением стремительно растет. Это вызвано суммацией целого ряда неблагоприятных факторов:

- 1) ухудшением социальных условий жизни детей;
- 2) кризисом семейного воспитания;
- 3) невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей;
- 4) увеличением патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка.

Свою долю вносят и средства массовой информации, кино- и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия. За школьные годы дети проводят у телевизора более 15 тыс. часов и из них 13 тыс. часов наблюдается на экране насилие, смерть и жестокость, что заражает их агрессивностью «всерьез и надолго». «Компьютерный запой» — так называется одна из статей газеты «Труд», в которой описывается мальчик, получивший смертельный инсульт. Врачи, вскрыв мозг, были потрясены, как он сжег его. Такой случай впервые в мировой практике, а причина — «жестокости игры».

Хотелось бы обратить внимание еще на одну причину. В «Учительской газете» (№24 за 2001 год) было опубликовано интервью с президентом Международной академии интерактивной медицины Сергеем Шушарджаном. Прочитав его слов: «Я считаю, что антикультуру надо запрещать законодательным путем. Есть рок-группы, которые исповедуют сатанизм и не отрицают этого. Они прославляют смерть и разрушение. Они оболванивают детей, отупляют их, превращая в агрессивные существа. Музыка насилия — это наш враг».

В последние годы научный интерес к проблемам детской агрессивности существенно возрос, но, к сожалению, работы большей частью заключают в себе теоретические рассуждения о ее механизмах и проявлениях. В то же время исследований, основанных на реальном опыте коррекции и терапии, относительно немного. Между тем особенно важной является помощь дошкольникам, младшим школьникам, агрессивность которых находится только в стадии становления. Это позволяет предпринять своевременные корригирующие меры.

Попробуем предложить практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников, но прежде всего определим, а что же такое агрессивность. *Агрессивность* — это склонность к причинению другим морального и материального ущерба.

## Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях

В ряде случаев при проявлении детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство взрослых. Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Для более конструктивного поведения на агрессивные реакции детей и подростков разработаны специальные рекомендации для педагогов, родителей и психологов.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

### 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка — весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок/подросток проявляет гнев в допус-

тимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

## **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.**

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на *возможные конструктивные способы* поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии — установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, *три качества*:

- заинтересованность,
- доброжелательность,
- твердость.

Последнее касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

## **3. Контроль над собственными негативными эмоциями.**

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции — раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

## **4. Снижение напряжения ситуации.**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными **неправильными** действиями взрослого, **усиливающими напряжение и агрессию**, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми — не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

### **5. Обсуждение проступка.**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого маленького агрессора.

### **6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения *положительной репутации* целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь». «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (т.е. на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

### **7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает

дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание — это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать — так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно — иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать — поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

## **Типы агрессии у детей приемы и методы коррекции**

### **1. Гиперактивно-агрессивный ребенок.**

Двигательно расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

### **2. Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок.**

Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма.

Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, походите вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

### **3. Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением.**

Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

### **4. Агрессивно-боязливый ребенок.**

Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

### **5. Агрессивно-бесчувственный ребенок.**

Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайте внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, — «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди, извинись», «погладь по голове», «пожми руку», «предложи игрушку обиженному тобой ребенку» и т.п.).

Кроме того, в зависимости от того, что является средством психологи выделяют **четыре типа агрессивных детей.**

### **1. Ребенок, склонный к физической агрессии.**

Он активен, любит риск, стремится к общему признанию. Обладает организаторскими способностями. Бывает лидером в коллективе, однако отсутствует самоконтроль, он импульсивен, для него не существует моральных ограничений.

Такой ребенок виден сразу, его агрессия «явная», открытая.

**Пример.** Максим Л., 9 лет (лагерь) постоянно по отношению к детям проявлял агрессию, ругался отборными нецензурными словами, обзывал всех, как хотел, а однажды была попытка ударить мальчика, который спал с ним по соседству, стулом. Он увернулся. А целился Максим стулом не куда-нибудь, а в голову.

### **2. Ребенок, склонный к вербальной агрессии.**

Дети, склонные к вербальной агрессии, тоже вносят дисгармонию в жизнь коллектива. Этот тип детей более «закрит» для окружающих, но сколько страданий может принести такой ребенок. Такие дети метко попадают в цель — в самые болевые точки сверстников. От таких детей особенно страдают те, кто имеет физические недостатки, ослаблен здоровьем, а также робок, застенчив, неуверен в себе. Достаётся от «агрессоров» ядовитых словечек и взрослым. Отмечено, что эти дети психологически неуравновешены, тревожны.

**Пример.** Сколько пришлось успокаивать семиклассницу Жанну в лагере из-за того, что мальчик Дима обозвал ее «цыганской мордой».

Как билась в истерике четвероклассница Соня, которая пришла на дискотеку в красных колготках, а сверстники подняли ее на смех, сказав «красные, как у про...сти-тут-ки».

### **3. Ребенок, склонный к проявлению косвенной агрессии.**

Эти дети чрезмерно импульсивны, у них примитивные влечения, они стремятся к немедленному удовлетворению своих желаний. Очень болезненно реагирует на критику. «Жало» таких детей действует непрямо, а через объект или субъект, а сам «агрессор» наблюдает, как будут развиваться события дальше, при этом получая удовольствие. Это агрессия «исподтишка», по принципу «Завести на ссору, драку и посмотреть, что будет».

**Например.** Когда открылся купальный сезон в лагере, три девочки бросились искать свои купальники. «Может быть, вы их не взяли», — неуверенно произнесла вожатая, хотя сама понимала,

не могут все три не взять. И тут всплыло все: как у Сергея утром была привязана нога к кровати, как Женя никак не могла найти кроссовки, а затем их нашли в унитазе, а нужно было бежать на зарядку. Разгадка пришла неожиданно. Уборщица, увидев зареванных девочек, неожиданно подсказала: «А вы загляните в вентиляционную трубу...» Купальники оказались там. Гришу за этим занятием случайно застала (издалека) уборщица, но ей и в голову не пришла мысль о купальниках. Она просто отогнала его от трубы, а когда начались поиски, пришла догадка.

#### **4. Дети-негативисты.**

Этот тип свойственен в основном подросткам уже имеющим достаточный социальный опыт, чтобы обдумывать каждое слово и каждое действие. Такие ребята все воспринимают «в штыки», критика для них — личная обида. Но в то же время они рассудительно обдумывают каждый шаг, чтобы сделать ответ все «острее» и «круче», считая жалость и сочувствие уделом слабых. Андрей (11 лет) все время ходил по лагерю с палками. Они были разные, где он их откапывал — неизвестно, но палки были бойцовскими: то с шипами, то с заостренным наконечником. Девочки из младшего отряда видели, как он поддел ужа и с ним расправлялся. Они все бросились врассыпную, а вдогонку они слышали истерический хохот, сопровождающийся «острыми словами». В лагере был очень умный сторожевой пес Мишка, вдруг стал хромать сильно, сначала на одну лапу, потом на вторую. Сторож совершенно случайно обнаружил причину: сидящий в кустах в темноте Андрей регулярно «ремонтировал» собаке лапы. Пастой обмазывались двери спален, окна. Все это делалось кем-то. Как выяснилось, Андреем. Сначала удивленные глаза, потом ухмылки и неприятная фраза: «Докажете, признаюсь. А так...» Мы доказали, пришлось с ним расстаться. В последней беседе я ему сказала: «Жаль, но придется с тобой расстаться. У всех от тебя только головная боль». Ха! Головная... Вы еще не видели, когда «бывает головная боль». Так ты ни в чем не раскаиваешься? — спросила я. Я!!!... Это удел придурков... Где-нибудь начнем все сначала, но уже по-другому. И в его глазах засветился страшный злорадный огонь. Мне стало не по себе. Этот тип агрессии особенно опасен, можно прямо говорить о нравственном уродстве подростка. Можно ли диагностировать детскую агрессивность? Да, безусловно, и помогут этому следующие критерии.

#### **Диагностические критерии агрессивности для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста**

1. Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребенка) теряют контроль над собой.
2. Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.
4. Часто винят других в своем «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часто сердятся и прибегают к дракам. О ребенке, у которого в течение шести и более месяцев одновременно устойчиво проявилось четыре критерия, можно говорить как об обладающем агрессивностью как качеством личности. И таких детей можно называть агрессивными.

#### **Диагностические критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков**

1. Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
2. Иницируют драки.
3. Используют в драке предметы, которые могут ранить.
4. Физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно делают больно).

Как помочь агрессивному ребенку? Хотелось бы обратить внимание на «золотые правила» педагогики, которые подойдут к любому характерологическому типу.

- ◆ Не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребенка и не впадать самому в агрессивное состояние.
- ◆ Наиболее адекватное поведение взрослого — это веское осуждение агрессии ребенка.
- ◆ Стараться прежде всего выяснить причину агрессии и спокойно, тактично ее устранить.
- ◆ Дать возможность ребенку снять агрессию, выплеснуть эмоции через игры и релаксацию.
- ◆ Постараться лишней раз приласкать ребенка, показав, что его тоже ценят и любят.
- ◆ Реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребенка, даже если они незначительные.

*Помогут ребенку разрядиться, снять агрессию и гнев в реальной деятельности следующие приемы и методы.*

Предложите ему:

- 1) скомкать и рвать бумажку;
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;
- 3) топтать ногами;
- 4) громко кричать, используя «стаканчик для криков или трубу, сделанную из ватмана»;
- 5) пинать ногой консервную банку (из-под «Пепси», «Спрайта»);
- 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумажку;
- 7) втирать пластилин в картонку или бумажку;
- 8) использовать водяной пистолет, надувные дубинки.

Хорошо успокаивает ребенка и снимает агрессию рисование собственного гнева. После рисунка, проявив к нему искренний интерес, побеседовать с ним:

- а) что изображено на рисунке?
- б) что он чувствовал, когда рисовал?
- в) может ли он поговорить от лица рисунка?
- г) изменилось ли его состояние, когда он прорисовал рисунок?

Если ребенок решает скомкать или разорвать рисунок, не стоит его сдерживать.

Оправдывали себя и коррекционные игры типа **«Брыкаши»**, **«Кулачок»**. Опишем их.

#### **«Брыкаши»**

Ребенок ложится на ковре на спину. Ноги свободно раскинуты и он начинает (сначала медленно) брыкаться, касаясь пола попеременно левой и правой ногой. Постепенно увеличивается сила и скорость данных действий. На каждый удар ногой об пол ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

Упражнение снимает мышечное напряжение и способствует эмоциональной разрядке.

#### **«Кулачок»**

Дать в руку ребенку какую-нибудь мягкую, но недеформированную игрушку или конфету (твердую) и попросить его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит его сжатым, а потом раскроет его, расслабляя кисть. На своей ладони он увидит игрушку (или конфету) в том же виде.

Упражнение помогает снять агрессию и мышечно расслабиться.

Релаксационные упражнения типа **«Зигфрид»** и **«Квазимодо»** тоже полезны агрессивному ребенку.

#### **«Зигфрид»**

1. Фаза напряжения. Сядьте прямо, как свеча. Разведите руки, плечи и предплечья под прямым углом. Отведите плечи как можно дальше назад, как будто вы хотите удержать между лопаток маленький предмет, например карандаш.

2. Фаза расслабления. Как только почувствуете боль, два раза вдохните и выдохните, а затем расслабьтесь, плечи и голова расслабленно падают вперед. Охватите руками свое колено и подтяните руки и плечи.

#### **«Квазимодо»**

1. Фаза напряжения. Разверните руки, плечи и предплечья под прямым углом. Закройте глаза и выдохните. Теперь поднимите плечи высоко, как будто вы хотите коснуться ушей. Втяните голову в плечи (не глядя при этом вверх). Сконцентрируйтесь на мышечной складке, которая образовалась на вашем затылке. Сильно сожмите этот «валик» между головой и плечами, дышите при этом глубоко. Сжимайте его так сильно, чтобы в голове появилась вибрация. Не прекращайте сжимать, пока не почувствуете боль. Не задерживайте воздух!

2. Фаза расслабления. Плечи расслаблены и опущены вниз. Голова опущена так низко, что подбородок касается груди. Делать надо все одним плавным движением. Закройте глаза, дышать спокойно, равномерно, не отрывать подбородок от груди. Попробуйте положить правое ухо на правое плечо, затем левое — на левое плечо. Плечи не поднимаются. Они напрягаются, и напряжение отчетливо чувствуется сухожилиями, расположенными между ушами и плечами. Дышите спокойно и равномерно.

Очень близки «по духу» к описанным упражнениям и такие, как **«Сдвинь камень»**, причем дети выполняют их с удовольствием.

#### **«Сдвинь камень»**

Ребенок ложится на пол. К нему обращаются со словами: «Представь себе, что около твоей правой ноги лежит тяжелый камень. Постарайся сдвинуть его, а для этого приподними правую ногу, упрись ступней в камень, напряги ее (8–12 сек). Положи ногу в исходное положение». Нога стала тяжелая... легкая... мягкая... То же самое проделывается с левой ногой.

По типу таких можно придумывать и другие упражнения, самое главное, чтобы ребенок снял напряжение, агрессию и освободился от них.

Ослабит агрессию ребенка непременно терапевтическая сказка. Какой бы ни был ребенок, а читать и слушать сказку он любит. Попробуем предложить ему такую (авторский вариант).

### «Жан и Гнев»

Жил был мальчик Жан, ему было всего 10 лет. Кудрявые белокурые волосы, голубые глаза. Словом, очень красивый мальчик, а вот поступки были совсем не красивые: он любил драться, причем без всякого повода. Однажды, разозлившись на всех, он решил убежать в лес и спрятаться: «Пусть меня поищут и позлятся, как я». Когда он вошел в гущу леса, то увидел, что из-за кустов вышло что-то серо-черное, страшное, угрожающее, и это направлялось прямо на Жана. «Ой!» — вскрикнул мальчик и бросился прочь. Но щупальца *этого* вцепились ему в волосы. «Остановись, мальчик, тебе не убежать, ведь я Гнев... и я живу в тебе...», — зашипело оно. «Когда ты обзываешь других, дерешься, — это я расту в тебе, и заставляю тебя делать это..., и ты не сможешь избавиться от меня, ХА-ХА...!» Гнев стал темнеть, переливаться серым, красным и окружать Жана со всех сторон. У Жана закружилась голова от плохих, обидных слов, исходивших от Гнева. «Вот, смотри на меня — такой и ты, когда дерешься, ругаешься!». «Ты и Я — одна семья. ХА-ХА...!» Когда Гнев смеялся, у Жана вставали волосы дыбом. Он начал понимать, что его победить не возможно, что тот состоит из его плохих, агрессивных поступков и отражает его собственные эмоции. Мальчик сел и громко заплакал. Плакал он долго и горько и от этого почувствовал усталость, прислонился к стволу дерева и задремал.

Кто-то тихо и нежно дотронулся до его плеча, он открыл глаза и увидел фею.

«Прекрасный мальчик Жан, посмотри в мое зеркальце. Там твое изображение. Видишь? Ты красив, даже очень. Сделай и свои поступки красивыми», — произнесла фея. «А как же Гнев?» — с дрожью в голосе произнес Жан. «Он во мне», — продолжал мальчик. «Я помогу тебе избавиться от него, но помни, что с этой минуты ты должен совершать только добрые поступки и помириться со всеми кого обидел!» — сказала фея. Она волшебной палочкой три раза дотронулась до его груди. Мальчик стал медленно, спокойно дышать, почувствовал какую-то легкость в душе. «Спасибо тебе, добрая фея. Я стану не таким, каким хотел меня видеть Гнев», — взволнованно произнес Жан. Он вернулся домой и дал себе обещание сдерживать эмоции и не давать волю гневу.

1. Как называлась сказка?
2. Каким был Жан в начале сказки?
3. Почему его не любили и боялись дети?
4. Что помогло мальчику избавиться от гнева?
5. Какой урок извлек для себя?

PS: Важно сказку прочитать выразительно, обратить внимание на кульминацию (поведение гнева). Обсуждение сказки очень нужно и полезно, это своеобразный рефлексивный компонент.

В комплекс коррекционных методик следует включить и обучение детей **навыкам саморегуляции**. Они могут быть сформулированы в своде правил.

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп» (можно «Стоп» нарисовать в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами и написано «Стоп». Этот кружок лучше сделать из картона и положить в карман брюк, пиджака. Перед тем как совершить агрессивное действие, предложите ребенку подержать за значок. Раскрасьте его, конечно, в спокойные, добрые тона: оранжевый, синий, голубой, золотистый).
2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни посчитай до 10.
3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их (до 10 раз для особо драчливых детей).
4. Прежде чем перейдешь к действию, остановись и подумай, а надо ли это делать и зачем?
5. Прочие правила индивидуальные.

Подытоживая работу с агрессивным ребенком, хотим предложить памятку для учителей и родителей агрессивного ребенка. Это своеобразный свод рекомендаций.

### Рекомендации-советы учителям и родителям агрессивного ребенка.

1. Помните — повышение голоса, строгое наказание после агрессивного поступка — самые неэффективные методы преодоления агрессивности.
2. Знайте, что наиболее адекватное поведение взрослых — это осуждение агрессии ребенка, но без строгих наказаний в случае проступка.
3. Постарайтесь прежде всего выявить причины агрессии и при возможности спокойно, тактично их устранить.

4. Дайте возможность ребенку снять агрессию, выплеснуть эмоции через игры и релаксационный тренинг.
5. Не допускайте при нем вспышки гнева или нелестные высказывания о друзьях с планом мести.
6. Старайтесь лишний раз приласкать ребенка, показав, что он любим и Вам нужен.
7. Обучайте его правилам самоконтроля.
8. Проявите такт и терпение в общении с ним.



## ГЛАВА 2

### ОСТАЕМСЯ ОПТИМИСТАМИ. ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК

Гиперактивные – очень трудные дети, которые часто приводят в отчаяние как родителей, так и учителей.

*М. Раттер*

У такого ребенка нет тормозов, нет должного самоконтроля, все это вызывается ненормальной мышечной подвижностью, болезненной умственной, а также общепсихической активностью.

*В.П. Кащенко*

Я остаюсь оптимистом в отношении с гиперактивным ребенком.

*Н.Н. Заваденко*

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: «Ой, что это с ним не так?» Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и «перебором»?

Активный ребенок – это хорошо, это значит, что он, *во-первых*, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а *во-вторых*, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не дают с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегаёт и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а ещё дерется, кусается, танцует, поет, кричит – и все это почти одновременно. Только

став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: «Какой же ты хороший, когда спишь!»

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют *гиперактивность* патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

### Тест на гиперактивность

Похоже на детскую игру из серии «Найди пять отличий»... Итак, **активный ребенок:**

■ Большую часть дня «не сидит на месте», предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать, — может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.

■ Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.

■ Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) — скорее, исключение.

■ Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный — в садике, в гостях у малознакомых людей.

■ Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать «коллеге по песочнице», но сам редко провоцирует скандал.

### Гиперактивный ребенок:

■ Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а, выбившись из сил окончательно, плачет и устраивает истерику.

■ Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

■ Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

■ Ребенок — неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

■ Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию — дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни

Это общий тест на гиперактивность.

Какие же симптомы указывают на то, что ребенок:

- а) имеет дефицит внимания;
- б) гиперактивен;
- в) импульсивен.

Выделяем каждый, так как учитель, родитель должны знать эти симптомы.

Ребенок имеет **дефицит внимания**, если он:

- ◆ не обращает внимания на детали и допускает ошибки в работе;
- ◆ с трудом поддерживает внимание в работе и игре;
- ◆ не слушает то, что ему говорят, и не в состоянии следовать инструкциям;
- ◆ не может организовать игру или деятельность;
- ◆ имеет сложности в выполнении заданий, требующих длительной концентрации внимания;
- ◆ часто теряет вещи;
- ◆ часто и легко отвлекается;
- ◆ бывает забывчив.

Для диагностики синдрома дефицита внимания необходимо наличие, по крайней мере, из ниже пяти перечисленных симптомов.

Ребенок **гиперактивен**, если он:

- ◆ совершает суетливые движения рукам и ногами;
- ◆ часто вскакивает со своего места;
- ◆ гиперподвижен в ситуациях, когда в этом нет необходимости;
- ◆ не может играть в «тихие» игры;
- ◆ всегда находится в движении;
- ◆ очень много говорит.

Ребенок **импульсивен** (то есть, не способен остановиться и подумать, прежде чем заговорить или совершить действие), если он:

- ◆ отвечает на вопрос, не выслушав его;
- ◆ не может дождаться своей очереди;
- ◆ вмешивается в разговоры и игры других.

Диагностика гиперактивности с синдромом дефицита внимания сложна и невозможна без четкого соблюдения критериев диагноза:

- наличие у ребенка дефицита внимания;
- появление симптомов до семи лет и их существование более шести месяцев;
- симптомы должны наблюдаться дома и в школе и не являются проявлениями других заболеваний;
- нарушение обучения и социальных функций.

## Анкета для родителей. Гиперактивен ли ребенок?

Появлялись ли у ребенка в возрасте до семи лет следующие признаки поведения, наблюдались ли они более шести месяцев? Положительный ответ — один балл, отрицательный — ноль баллов. Если в результате наберется хотя бы 8 баллов, ребенка необходимо показать специалисту.

1. Суетливые движения руками и ногами; сидя на стуле, извивается (у более старших детей может быть субъективное чувство нетерпения).
2. С трудом остается на стуле, выполняя какие-либо задания.
3. Легко отвлекается на посторонние воздействия.
4. С трудом дожидается своей очереди для вступления в игру.
5. Отвечает на вопросы не подумав и даже раньше, чем вопрос будет закончен.
6. С трудом исполняет инструкции других.
7. С трудом удерживает внимание при выполнении заданий или в игре.
8. Часто переключается с одного незаконченного дела на другое.
9. Во время игр беспокоен, часто является «мишенью».
10. Часто чрезмерно разговорчив.
11. В разговоре часто прерывает других, навязывает свое мнение.
12. Часто кажется, что он не слышит, что ему говорят.
13. Часто теряет вещи, необходимые для работы дома или в классе (игрушки, карандаши, книги и др.).
14. Игнорирует физическую опасность и возможные последствия (например, бежит по улице без оглядки).

Приведем типичные примеры проявления СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность).

### *Беседа учителя с мамой*

В начале беседа идет только с мамой, сына в комнате нет. По виду мама кажется безучастной, на вопросы отвечает медленно, движения заторможены. «Я никогда не мечтала об абсолютно послушном ребенке, к тому же мальчик, как все мне говорили, должен быть живым, иногда шаловливым, — говорит мама, еле сдерживая слезы. — Не знаю, как быть дальше, у меня просто не хватает сил». Мама характеризует своего сына как чрезвычайно подвижного, непоседу, непослушного, у них постоянно возникают конфликты, они кричат друг на друга, а потом раскаиваются. И если мама после этого переживает, долгое время не может прийти

в себя, то у сына все как с гуся вода — через минуту он весел, забыл о происшедшем и его последствиях. На вопрос о возможных причинах такого поведения мама отвечает: «Не знаю, но, может быть, правы мои друзья, которые говорят, что я избаловала сына, была недостаточно строга и последовательна с ним».

А вот учительница рассказывает о своем ученике-первокласснике: «Он встает, когда все встают, но может встать и тогда, когда все сидят за партами». Она сравнивает его с извивающимся червячком, когда он сидит за партой. Иногда он встает и начинает бегать по классу, при этом его трудно усадить на место, у него постоянно возникают конфликты с одноклассниками, которым такое поведение не нравится. Родители мальчика подтверждают, что он всегда был активным дома, однако они надеялись, что, начав учиться в школе, он станет более спокойным. Они рассказали также, что его недавно задела на проезжей части машина, когда он стремительно перебежал дорогу, чтобы догнать друга.

И такие примеры не единичны. Находясь ежегодно на практике в начальной школе со студентами, мы обязательно сталкиваемся с такими детьми. Один-два в классе есть всегда.

Главное все-таки отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, что гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни.

Кстати, причины гиперактивности изучены недостаточно, но большинство специалистов считают, что наиболее распространенными являются:

- 1) органическое поражение мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция);
- 2) патология беременности (осложнение во время беременности, диатез, хронические соматические заболевания роженицы);
- 3) генетический фактор (наследственность, т.е. синдром дефицита внимания может иметь семейный характер);
- 4) дисфункция активизирующих систем ЦНС (центральной нервной системы);
- 5) пищевые факторы (питание, содержащее большое количество углеводов, приводит к ухудшению показателей внимания);

- 6) социальные факторы (вседозволенность, отсутствие систем воспитательных воздействий на ребенка);
- 7) психические отклонения родителей;
- 8) алкоголизм и отклонение в сексуальном поведении родителей;
- 9) курение матерей и особенно во время беременности.

И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все «недоразумения» (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

На сегодняшний день процент гиперактивных детей вырос примерно до 10%. Такое увеличение можно рассматривать как результат улучшения диагностики.

### Принимаем меры!

Что же такое гиперактивность?

Гиперактивность — сочетание двигательного беспокойства, неусидчивости, обилия лишних движений, недостаточной целенаправленности поступков, аффективной возбудимости, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания.

Как видим, гиперактивность — одно из проявлений целого комплекса нарушений.

Причем гиперактивных мальчиков больше, чем девочек. Причины могут быть такими: большая ранимость мозга плодов мужского пола по отношению к различным видам патологии беременности и родов, при которых страдает развивающийся мозг. Кроме того, считается, что меньшая степень функциональной асимметрии у девочек создает большой резерв для компенсации нарушений тех или иных психических функций.

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от «излишков» активности? Прежде всего, это работа родителей. Ни учитель, ни психолог не смогут сдвинуть эти горы в одиночку. Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами — очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы «по ходу дела». Скажите себе: «Четкий распорядок дня» и постарайтесь сами стать более организованными.

### Советы умному родителю

◆ Малыш не виноват, что он такой «живчик», поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унижительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного — снижение самооценки у него, чувство вины, что он «неправильный» и не может угодить маме с папой.

◆ Научить ребенка управлять собой — ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут «агрессивные» игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу — скажите ему: «Хочешь бить — бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)». Можно бить палкой по земле, бросать камни там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

◆ В воспитании необходимо избегать двух крайностей — проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

◆ Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

◆ Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

◆ В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

◆ Движение — это жизнь, недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

◆ Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

◆ Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим детям, необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть — не заставляйте его!

◆ Подготовьте своему непоседе «поле для маневров»: активные виды спорта для него — просто панацея.

◆ Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним («Тебе интересно это давай посмотрим...»), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

◆ Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним «рецепт» обретения внутренней гармонии — это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

◆ И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина то остается. Лекарственная терапия синдрома назначается только при неэффективности немедикаментозных методов коррекции. Гиперактивность — это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросший ребенок начнет испытывать трудности в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.

А какие рекомендации, советы, подсказки следует дать педагогу?

1. Стараться индивидуализировать работу. Если в классе два гиперактивных, то развести их по классам.
2. Поощрять хорошее поведение как можно чаще и по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка.
3. Во время уроков *до минимума* ограничивать отвлекающие факторы.

4. Выбрать оптимальное место для гиперактивного ребенка (например, в центре класса, напротив доски — это, как правило, вторая парта).
5. Предоставлять ребенку возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случае затруднения (можно ввести невербальные сигналы).
6. Научить ребенка пользоваться специальным календарем или дневником.
7. Задание писать на доске обязательно!
8. В определенный отрезок времени давать только *одно* задание, стараться его дозировать и обязательно контролировать выполнение.
9. Посадить с терпеливым, спокойным соседом по парте, а если есть возможность, то одного.
10. Предусматривать в течение дня возможности двигательной разрядки: физминутки, подвижные игры, динамические часы.
11. Распоряжения давать кратко, четко, не более 10 слов.
12. Предложить ребенку вести эмоциональный дневник или дневник успехов.

Что такое дневник? Это осознание, рефлексия текущих событий... Это материализация идеального. Это организация себя в пространстве и времени...

Прежде чем предложить ребенку вести эмоциональный дневник, с учеником надо побеседовать. Как он узнает о своем настроении? Как, по его мнению, жесты, мимика, интонация передают настроение, чувства? Можно ли цветом передавать настроение? Пусть ребенок возьмет фломастер, карандаш, цвет которого ассоциируется с него с хорошим настроением. Типичный выбор: хорошее — красный, желтый; среднее — зеленый, синий; плохое — черный, коричневый. Затем предложите школьнику вспомнить прошедший день и передать свои чувства и настроения цветом. Это можно сделать короткой записью: ночь — (цвет), утро — (цвет), день — (цвет), вечер — (цвет).

Можно более подробно описать свои переживания в своем эмоциональном дневнике, используя таблицу. Ее он заполняет ежедневно в вечернее время.

## Эмоциональный дневник

Таблица

День недели			
Части суток, события	Цвет	Причина переживаний	Степень переживаний (от 0 до 10 баллов)
Ночь			
Утро			
Школа (уроки): Математика			
Русский язык			
Другие уроки			
Вечер			

Эмоциональная память может и «пропустить» какие-то события. Такие «проблемы» можно заполнить «средним» цветом-настроением. Если ребенок не хочет его показывать, не настаивайте, дайте ему разобраться самому с собой, удержитесь от любопытства.

По такому же принципу разрабатывается дневник успехов. Учитель может ввести «жетонную терапию», чтобы она способствовала позитивному развитию личности школьника.

## Дневник успехов

Таблица 2

Дни недели		
Умения	Балл	Что улучшить
1. Четко записывать домашнее задание	4	1. Тщательнее готовиться к каждому уроку, особенно к урокам труда, рисования
2. Правильно поднимать руку и не выкрикивать с места	5	2. Писать аккуратнее, особенно по английскому языку
3. Самостоятельно решать примеры и задачи	4	3. Самостоятельно делать упражнения по русскому языку
4. Задавать меньше вопросов учителю		

Всю неделю ученик совершенствует умение, а учитель его постоянно подбадривает, стимулирует: «Портфель уже собираешь на «5», а вот тетрадь по английскому языку пока на «4». В конце недели вместе с учителем подводятся итоги. Для сюрприза можно ввести символические знаки, вручать их — ведь это вариант воспитания на положительном примере.

Если результат терапии положительный, то на следующей неделе «первое качество» убирается, добавляется другое.

Эмоциональный дневник и дневник успехов требуют от педагогов систематичности и последовательности.

Педагоги ищут, экспериментируют, пытаются найти «свои секреты» взаимодействия с гиперактивными детьми.

В журнале «Обруч» №5 за 1998 год описан опыт учителя-экспериментатора М. Александровской «Пальчиковая зарядка для ног». Может быть, она поможет и нашим учителям в работе с этими детьми.

### Пальчиковая гимнастика для ног (М. Александровская)

В процессе эволюции ногам человека суждено было специализироваться для реализации важнейшей функции — прямохождения. И их строение лишь отдаленно напоминает строение руки. Между тем известно, что восточная медицина с большим вниманием относится к ступне человека, утверждая, что именно там находятся важнейшие чувствительные точки организма, которые оказывают влияние как на физическое, так и на психическое состояние организма. Не случайно у каждого восточного владыки был специальный слуга, который перед сном «чесал ему пятки».

Да мы сами часто в борьбе с насморком растираем подошвы ступней. А если уж решили закаливаться, то начинаем с ходьбы босиком. Экстрасенсы еще утверждают, что ступни ног, соприкасаясь с землей, обеспечивают человеку правильный космический энергообмен и позволяют считывать «дополнительную информацию земли».

Можно утверждать, что «мелкая моторика» пальцев ноги оказывает влияние на развитие соответствующих отделов головного мозга. Медико-психологическая практика свидетельствует о том, что в ряде случаев поражения верхних конечностей, их функции за счет компенсаторных механизмов (происходящих обязательно и на уровне различных мозговых отделов) могут частично передаваться нижним конечностям, известны случаи, когда люди, потеряв руки, обучались писать и даже рисовать при помощи ног.

Для детей полезно знать, «что умеют пальцы их ног». Во-первых, потому, что любые новые возможности телесной самоорганизации сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых, использование упражнений с ногами создает тот необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем обычные дети.

Предлагаем вам несколько упражнений, которые можно использовать в самых разнообразных занятиях, если Вы хотите сделать их эффективными, занимательными и оригинальными. Предполагается, что дети выполняют движения босиком.

### Гимнастика для пальцев ног

Вот как пляшет наш Большак:  
И вот эдак и вот так!

*(Из всех сил шевелят большим пальцем ноги)*

Он один — впереди.  
Остальные позади.

*(Шевелят всеми пальцами ног)*

Дед Егор срубил забор.

Щели и дыры — чтобы виден был вор.

*(Разводят пальцы ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)*

### Рисование при помощи ног

- Большим пальцем ноги — как правой, так и левой — можно рисовать без следа, «понарошку», намечая контуры букв, цифр, геометрических фигур, например на ковре. Летом, в песочнице или на берегу водоема, можно рисовать на песке. Но если есть возможность, хорошо иметь плоский поддон с песком в группе или в домашних условиях.

- Можно раскатать по полу рулоны обоев и рисовать при помощи всей стопы, предварительно «окрашенной», причем все что угодно: от коллективных абстракционистских композиций до детективных историй в «следах». Этот вид работы очень реально проводить только в малых группах. К тому же по окончании нужно иметь возможность вымыть ноги.

- Такие занятия приводят детей в восторг и остаются в памяти как праздник.

- Очень нравится детям «писать» ногами, зажимая карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя. Это осо-

бенно полезно на этапе освоения форм букв и цифр и способствует гармонизации работы обоих полушарий мозга.

Интересны и «секреты», описанные в газете «Школьный психолог» №4 за 2000 год Мариной Битяновой, кандидатом психологических наук.

### «Секретик» первый

Если дети зашли в комнату, где будут проходить занятия, раньше нас, ведущих, они немедленно встали там «на уши» и вернуть их в рабочее состояние невероятно трудно. Поэтому мы придумали ритуал вхождения в комнату.

В назначенный час мы собираемся перед закрытой дверью, каждый получает небольшой квадратный лоскут материи (размером с шейный платочек). Ведущий дает задание: войдя в комнату, выбрать место, встать или сесть на лоскуток, изобразив из себя... (содержание задания каждый раз разное, скажем, сказочного персонажа, экспонат из музея забытых вещей, экспонат в магазине бытовой техники 2100-го года и т.д.), и замереть.

Все мы входим в комнату по очереди, с интервалом примерно в 30—40 секунд и замираем. Последним входит ведущий. Он включает один из экспонатов, который рассказывает о себе (или показывает). Ведущий должен догадаться, о ком речь. Затем он занимает место «разгаданного» на его коврике, а тот идет включать следующий экспонат. И так, пока не разгадают всех.

Основной смысл этого действия — настроить ребят на работу с первых секунд занятия. Кроме того, такая игра выполняет роль группового ритуала. Роль ведущего могут выполнять и сами дети, они же могут придумывать содержание действия на коврике на этом или ближайшем занятии.

### «Секретик» второй

Все знают, какая это непростая работа — удержать на месте, включить в спокойное действие и (особенно!) обсуждение гиперактивного ребенка 9—10 лет. Между тем именно им очень нужен опыт саморегуляции, опыт удержания своего внимания, сдерживания произвольных движений и эмоций. Для этого лучше всего подходят простейшие приемы. Например, наши дети очень любят игру «бой подушками» (у одного ребенка к ноге привязан колокольчик, у другого завязаны глаза и в руке — небольшая легкая подушечка в большой наволочке, которой он, ориентируясь по звуку, должен попасть в партнера). В ней участвуют двое, а желают, естественно, все.

Выбор игроков производится следующим образом. Дети и ведущий на пальцах двух рук выкидывают произвольное количество пальцев. Оно суммируется, и ведущий по кругу ведет отсчет. Кто кого попадет конечное число — бегают с колокольчиком. Для выбора второго игрока все повторяется еще раз.

Скучно? Очень. Но удивительное дело: дети каждый раз не робят выбросить максимальное число пальцев, а так как их у нас пять, получается число, близкое к 50-ти. И пока ведущий медленнo и вдумчиво ведет счет, наши гиперактивные детки стоят, затiв дыхание. А хитрым ведущим только того и надо!

Порекомендуем педагогу физпаузы или игровые минуты. С игрой школьников всегда связаны положительные эмоции.

Предлагаем несколько коллективных игр для вашей «минутки под музыку». Школьники встают, выходят из-за парт, и начинают «превращения»...

### Игра «Гусли-самогуды» (младшие школьники)

Педагог читает текст, звучит ритмичная музыка, ученики выполняют движения.

В сказочном дворце,  
На высоком крыльце  
Звучит громко указ —  
Добрым молодцам наказ:  
«Кто сумеет танцевать  
Так, как гусли нам велят,  
Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять».  
Гусли-гусли-самогуды  
Распевают песню всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Танцевать нам всем пора.  
Вот и музыка звучит,  
А народ все ждет, стоит.  
Ой, пустились плечи в пляс,  
Веселей, еще хоть раз.  
Пальцы, локти скачут вместе,  
А народ стоит на месте.  
Пляска стала затихать,  
Тише музыка играть...  
Ноги стали просыпаться,

Просыпаться, подниматься,  
Пятки, пальцы и колени  
Заплясали, как хотели.  
Как им весело плясать!  
Только стали уставать.  
Рад живот поупражняться,  
Научился напрягаться.  
Вдох и выдох, покрутись,  
Лежебока, эй, проснись!  
Вновь поднялись наши плечи.  
Выше, выше, резче, резче!  
Стали плечи затихать,  
Затихать и засыпать...  
Щеки, носик в пляс пошли.  
Брови нежно подними.  
Губы вытянулись в трубку.  
Потанцуй еще минутку.  
Вновь народ стоит и ждет:  
Что нам музыка споеет?  
Эй, помощник, выходи,  
Общий танец закажи!

*(Учитель выбирает ученика для показа движений, а другие школьники все за ним повторяют.)*

### Игра «Деревья в лесу» (младшие школьники, подростковый возраст)

*(Звучит музыка.)*

**Педагог.** Теперь — игра. Вы готовы превращаться? Сейчас мы будем деревьями. Встаньте друг за другом.

В лесу светило солнышко, и все деревья тянули к нему свои листочки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся. Пальчики-листочки танцуют под солнышком. Подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны... Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются... Ветер принес дождевые тучки, и деревья почувствовали первые капли дождя.

Дотронься своими пальцами до спины впереди стоящего. Пусть движения будут легкими, как будто ласково стучит дождик.

Дождик стал стучать сильнее, а потом еще чуть сильнее... И деревья стали жалеть друг друга. Гладить, защищать от сильных ударов дождя. Но вот вновь появилось солнышко, деревья обрадовались,

стряхнули с себя лишние капли дождя и оставили только необходимую влагу. Почувствовали свежесть, бодрость и уверенность.

### Игра «Помощники» (младшие школьники)

**Педагог.** А сейчас поиграем в помощников, поработаем немного на даче, поможем бабушке и дедушке. Приготовились!

Бабушка постирала белье, а отжать его не может, помоги ей крепко-крепко держи его в кулачках! Отжимай сильнее, еще сильнее... Теперь стряхни и повесь на веревку. Если подняться на ноги, то как раз достанешь. Еще немного... Ну вот, с бельем утварились!

Поможем и дедушке. Он насыпает дорожку песком... Бери песок в руки и равномерно насыпь землю вокруг себя. Старайся! Чтобы песок лежал плотно, потопай ножками... Сильнее, еще сильнее!

Ну вот, осталось дрова порубить. Поднимаем топор высоко, размахнулись и резко опускаем прямо на бревно... Ух, получилось! Еще раз поднимаем... Ух, здорово! Помогай голосом размахнись, сильнее!.. Ух, еще раз! Ух... Готово!

А теперь погреемся на солнышке... Почувствовали тепло во всем теле... Отдохнули?! Пора продолжать урок!

Для индивидуальной работы советуем использовать «Игры в кляксы». Они способствуют ослаблению возбуждения слишком эмоционально расторможенных детей. Суть: дети беспорядочными и быстрыми движениями брызгают на листы бумаги жидкую краску, а затем проводят ладонью по сложенному пополам (кляксами вовнутрь) листу бумаги. Это вызывает у детей радость, потому что они благодаря подсказке взрослого видят новый образ в кляксах. Затем они разглядывают разноцветные пятна и фантазируют, увлекаясь игрой в кляксы. Чем увлеченнее ребенок, тем больше он сосредотачивается.

Хорошо через 5–6 индивидуальных занятий во время игры в кляксы для «полезного фона» пригласить к гиперактивному ребенку спокойных детей.

Как показывает практика, постепенно у таких детей с трудностями поведения сюжеты рисунков становятся менее агрессивными по содержанию, более яркими, сочными по цвету.

В работе с гиперактивными детьми нельзя забывать и о сказках. Правда, не каждый ребенок может их выслушать до конца, но попытайтесь. Предлагаем две сказки (авторский вариант) для детей 1–3-х классов. Каждая сказка должна быть проанализирована.

### Сказка «Алеш» (2–3-й класс)

Жил-был мальчик по имени Алеш. Да-да, именно Алеш! Если кто-то попытался бы произнести более длинное имя, Алеш его бы просто не услышал, потому что был бы уже далеко. А почему? Просто Алеш был очень подвижным ребенком, даже чрезвычайно подвижным, ну прямо необыкновенно... представьте себе, вы обращаетесь к человеку с вопросом или просьбой, а его уже и след простыл. А все потому, что Алешу очень хотелось все увидеть и все узнать. Но, как правило, этого не получалось. Заинтересовавшись чем-то, но не успев разглядеть и разузнать побольше, Алеш снова куда-то бежал в поисках нового. Порою мальчик удивлялся: как это так получается, что вроде бы он, Алеш, так много бегает и так много всего видит, но толком ничего не знает...

...Как обычно, Алеш куда-то бежал и... ой-ой, ай-ай-ай! Что случилось? Алеш падает! Но куда? Вниз. Вокруг темнота. А Алеш все летит и летит: «Видно, глубокая яма». Бах! «Ничего, посадка довольно мягкая, только брючину порвал да руку поцарапал. А здесь очень даже хорошо!»

Глазам Алеша открылась удивительная, ну просто восхитительная картина: луг, покрытый сочной травой, в которой прятались крохотные цветочки всех цветов радуги. Ой! Это не цветы, это бабочки. Они внезапно вспорхнули из травы и полетели, собирались вместе и разлетаясь в стороны, образуя в воздухе необыкновенные фигуры. Потом они подлетели к Алешу. Одна бабочка села мальчику на нос, а другая — на ухо, третья — ... О-чудо! Извините, я кричу! Нет-нет, только не спугнуть бабочек. Но Алеш тоже стоит тихо, чтобы не спугнуть бабочек. Это невозможно и удивительно! Алеш стоит спокойно...

Чего не скажешь о человечках, которые внезапно появились на лугу. Своим криком они спугнули бабочек. А еще, да-да, еще они очень быстро бегали и махали руками. Алеш пришел в изумление, но тут же взял себя в руки и тоже начал бегать. Нет-нет, не потому что его опять потянуло навстречу новым приключениям, а потому что ему нужно было узнать, где он оказался. Но...

...Как только Алеш поравнялся с одним из человечков и попытался спросить его, человечек побежал еще быстрее, выкрикивая: «Нет-нет! У меня нет времени на разговоры! У меня еще очень много дел!» Так произошло, когда Алеш подбежал ко второму человечку и к третьему, и... «Что такое?» — не понимал Алеш. «Они все спешат куда-то, у них много дел, но никто не занимает-

ся делом, а только бегают и кричат. Пора мне уходить отсюда искать выход из этой ямы. А то мама будет волноваться!»

И Алёш пошел вперед. Вокруг него одна за другой сменялись прекрасные картины природы, и Алёш любовался ими. Изредка пробегали странные человечки — Алёш удивлялся им, и у него возникало странное чувство, что они ему чем-то знакомы. Алёш шел так долго, так долго, что на этот удивительный край уже опустился вечер. И Алёшу стало немножко не по себе, и даже немножко жалко себя. Алёш тихонько-тихонько, «про себя» ругаясь на мальчишку Алёша: «Надо же быть таким непоседой. Да-да, именно непоседой. От слова «не посидеть» ни минуты на месте...

«Надо же быть таким неуклюжим! Вы что, не видите, что здесь сплю?» — послышался возмущенный возглас откуда-то сверху. Алёш от неожиданности даже присел на землю. Действительно, мальчик так увлекся, ругая себя, что не заметил большого, белого и пушистого ленивца, свисающего с ветки мощного дерева.

— Извините, я задумался, — ответил Алёш.

— Ну о чем вы могли задуматься? Не думаю, что о том, как переживает ваша мама, когда ее ребенок непонятно где гуляет ночью! — продолжал возмущаться ленивец.

— Вы правы. Я думал именно об этом, — удивленно ответил Алёш.

— Я надеюсь, вы знаете ваш адрес? — спросил ленивец.

— Знаю. Только здесь я не смогу найти свой дом, — Алёш уже совсем расстроился.

— Как это? Можно подумать, будто вы упали с неба!

— Да-да! Вы правы! Вернее, не с неба. Я упал в яму и попал сюда, в вашу стану.

— Ага, это меняет дело. Я знаю, что у вас там, наверху, есть яма, через которую можно попасть к нам. Но... — задумался ленивец. Там, наверху, ее верно охраняет уже очень много лет мой брат, тоже, кстати, ленивец. Странно, как так получилось, что вы попали сюда?

— Просто я очень быстро бежал, не смотрел под ноги и вот...

— И вот. Все понятно! А вы знаете, как называется наша страна?

— Как?

— Страна торопливых человечков, — медленно проговорил ленивец. — Вам здесь нравится?

Очень нравится! Здесь так красиво! Вот только эти торопливые человечки очень уж торопливые. Они никого не слушают и не видят.

Ленивец внимательно посмотрел на Алёша: «Почему вы так быстро бежали перед тем, как попасть в яму? Вы спешили кому-то на помощь?»

— Нет, я просто торо... Ой, я торопился, — смущенно ответил Алёш.

— Куда?

— Увидеть и узнать новое.

Ленивец все так же внимательно и серьезно смотрел на Алёша: «Раз вы так быстро бежали, значит, быстро отбежали от своего дома. А какие около вашего дома растут цветы?»

— Ну, знаете, такие, ну, такие... — попытался представить себе Алёш. — Я не знаю.

— Что вам сказала мама, когда вы собирались в школу?

— Она сказала, чтобы... Я не слышал, — Алёш был растерян и расстроен.

— Наверняка, она сказала, чтобы вы были внимательнее и смотрели под ноги.

— Я все понял! Понял... Значит, меня тоже можно назвать торопливым человечком, который ничего и никого не слышит и не видит... — прокричал Алёш, но тут же его голос стал тише. — Но я не хочу быть таким! И ни за что теперь не буду!

— Так-так, мы что-то разговорились! — ленивец неожиданно для себя начал двигаться, хотя это для него было не очень-то свойственно. — Вам пора домой! Забирайтесь на дерево, а потом по моему хвосту вверх и вверх, пока не увидите выход из ямы. Мы с моим братом держимся хвостами за одно и то же дерево.

— Спасибо вам! Но, честное слово, я ни за что не буду торопливым человечком! До свидания!

И Алёш полез на дерево. Совсем скоро он оказался у выхода из ямы. А там недалеко и до дома.

— Здравствуй, торопыжка! — сказала мама, увидев Алёша. — Садись быстрее за стол!

— Нет-нет, мама! Теперь я не торопыжка! Теперь я буду слушать и видеть окружающих меня людей и природу!

— Что это сегодня с тобой? Ты как будто с неба упал? — сказала мама, погладив Алёша по голове.

Алёш ничего не ответил, только улыбнулся.

#### ВОПРОСЫ:

◆ «Алёш удивлялся: как это так получается, что вроде бы он, Алёш, так много бегают и так много всего видит, но толком ничего не знает...» Объясните мальчику, почему так получалось.

◆ Как Алёш попал в удивительную страну? Как она называлась? Почему?

◆ Кого могли напоминать Алёшу человечки? Почему?

◆ Кто помог Алёшу вернуться домой? Что послужило Алёше «ключиком» его возвращения домой? («Значит, меня тоже можно назвать торопливым человечком, который ничего и никто не слышит и не видит... — прокричал Алёш, но тут же его голос стал тише. — Но я не хочу быть таким! И ни за что теперь буду!»)

◆ Расскажите, как оказались в удивительной стране маленькие человечки.

### Сказка «Как Лулука в школу пошел» (7 лет)

На другом конце света в солнечном жарком городе жила семья обезьянок: мама — Лубэка, папа — Лукаба, бабушка Луцука и маленькая обезьянка Лулука. Лулуке было всего шесть лет. Больше всего на свете он любил бегать, особенно дома. Бегал он обычно, громко топая лапками, взлетая благодаря своему хвосту на стены; с шумом и визгом слетая с них, она падала на пол. Если здесь проходила бабушка Луцука, Лулука хватал ее за лапу и вместе с ней путешествовал на кухню, оттуда в ванную и обратно.

А еще Лулука любил повисеть на большой хрустальной люстре в комнате мамы и папы. Когда они уходили на работу, Лулука бежал в их комнату, разбежался, карабкался на шкаф, нередко переворачивая его, и оттуда, отталкиваясь лапками, летел на люстру. Как ему нравилось, что она качается, переливаясь на солнечнике всеми цветами радуги. Лулука заметил, что если снимешь несколько подвесок с люстры и бросишь их на пол, они разбиваются на сотни маленьких блесков, которые почему-то режут лапы папы Лукабы и мамы Лубэки, когда они приходят домой после трудового дня и обнаруживают их на полу. Папа обычно начинал ругаться на Лулуку, тот обижался: он не понимал, почему папа не замечает красоты этих блесков, ведь они гораздо красивее смотрятся на полу. Лулука пытался объяснить это маме, но она лишь печально вздыхала. Тогда он бежал к бабушке, которая обычно уже спала в своей комнате, бросался на ее кровать, разбрасывал все подушки, чем непременно будил бабушку и принимался жаловаться ей. Но бабушка, как ему казалось, его не слушала, а закрывала лапами свои глаза и тихонько начинала посапывать.

Тогда Лулука бежал, топая лапами по коридору, в свою комнату и начинал играть со своими игрушками. Вскоре он уставал, глазки его начинали слипаться, он оставлял свои игрушки разбросанными на полу и ложился спать, чтобы утром снова забраться на хрустальную люстру и уж точно доказать папе, что она красивее будет смотреться на полу.

Так продолжалось изо дня в день, пока однажды вечером папа Лукаба не сказал Лулуке, что тот завтра идет в школу. Лулука очень обрадовался, ведь теперь он может играть и висеть на люстре вместе с друзьями.

На следующее утро бабушка с Лулукой стояли перед школой. Лулука держал в руках букет цветов для учительницы. Он не волновался, потому что знал, что школа ему понравится. Еще бы, там, наверное, можно будет бегать, где хочешь, и коридоры там длиннее, чем дома.

И вот прозвенел звонок, и Лулука вошел в класс. Его посадили на одну парту с зайчиком по имени Кувыр.

На уроке Лулука старался всем понравиться, вертелся в разные стороны и всем улыбался. Он хотел, чтобы у него появились друзья, с которыми можно было бы бегать и висеть на люстрах. Он не понимал, почему Кувыр не разговаривает с ним, а внимательно смотрит на учительницу. Лулука тоже попробовал послушать учительницу, но вскоре ему это надоело, ведь он пришел сюда для того, чтобы найти друзей! Он снова начал вертеться и пытаться с кем-нибудь заговорить.

Вскоре урок закончился, и Лулука выбежал в коридор. Он пригласил зайчика Кувыр побегать с ним, но тот почему-то отказался. Тогда Лулука стал бегать сам. Пробегая мимо своего класса, он сбил с лап того самого зайчика: Кувыр упал на пол. Лулука знал, что зайчонок не обидится, ведь обезьянка не хотел его задеть. Но, когда Лулука пришел в класс, Кувыр отсел от него, и Лулука стал сидеть один. Это его сильно расстроило, никто больше не хотел на него смотреть и никто с ним не разговаривал, а ведь обезьянке так хотелось найти друга!

Лулука вернулся домой очень расстроенный: в школе учительница поставила ему двойку в дневник за поведение, зайчонок так и не разговаривал с ним. Он задумался: почему другие зверята нашли друзей, а он нет? Малыш долго сидел в своей комнате и думал, что же такое придумать, ведь так хочется найти друзей...

И тут он придумал: Лулука решил, что будет делать то, что делают другие: попытаться послушать учительницу, поиграть вме-

сте с ребятами на перемене. Он знал, придется нелегко, но решил попытаться...

На следующий день Лулука снова пошел в школу. Он видел, что зверята на уроках слушают учительницу, Лулука тоже решил послушать. И вот странно, ему очень понравилось, он узнал много нового и интересного. На перемене никто из одноклассников не бегал, а все тихонечко играли в прятки, ручеек и другие интересные игры. Лулуке стало так интересно, что это за игры, что он даже забыл о своем любимом развлечении — беге по коридору. Лулука подошел к зверятам и попросил с ними поиграть. И они его взяли! Игры ребят были гораздо интереснее бега по коридору. А рассказ учителя давал много нового и интересного.

В этот день Лулука не стал дома бегать по коридору, а пришел домой, тихонечко сел за уроки. Вечером он зашел в комнату родителей, поднял глаза и увидел, что люстра наверху сверкает всеми цветами радуги и сказал папе, что лучше она все-таки смотрится на потолке!

Скоро зайчонок снова стал разговаривать с Лулукой и не только он, а все одноклассники. Счастью Лулуки не было границ: он обрел друзей, с которыми можно было поиграть в разные интересные игры и побегать на улице.

#### **ВОПРОСЫ:**

- Кто герой данной сказки?
- Как вел себя Лулука до школы?
- Как вел себя наш герой в первые дни пребывания в школе?
- Почему Кувыр отсел от Лулуки?
- Что изменилось в поведении Лулуки и почему?
- Какой вывод можно сделать из этой сказки?

Итак, дорогой учитель!

В вашем классе появился гиперактивный ребенок! Прежде чем начать с ним работать, прочитайте «Открытое письмо гиперактивных детей учителям», а потом все наши подсказки.

#### **Открытое письмо гиперактивных детей к учителям**

**Дорогие учителя!**

Чтобы вам было легче с нами жить, а мы вас любили:

1. Не загружайте нас скучной и нудной работой. Больше жизни! Больше динамики! Мы все можем!
2. Не вздумайте давать нам длинных инструкций! На пятнадцатом слове нас интересуется, какого цвета носки у соседа, чем

ваша поучительная речь. Говорите конкретно, по делу, не более десяти слов.

3. Не требуйте от нас, чтобы мы были одновременно внимательными, аккуратными и усидчивыми. Это выше наших сил!
4. А вообще — запомните: похвала и порицание действуют на нас сильнее, чем на других!



## ГЛАВА 3

# ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Давайте подумаем, что такое застенчивость и на житейских примерах вспомним, как она проявляется.

Ребенок, хорошо знающий урок, растерянно молчит или в лучшем случае что-то бормочет, запинаясь и заикаясь, когда его вызывают к доске. Его лицо покрывается красными пятнами, одноклассники нарочно громко подсказывают, веселятся. В результате ничего вразумительного ученик сказать не может, раздраженный учитель ставит очередную двойку.

Или другая типичная ситуация — шести-, семилетний малыш, начитанный, грамотный, на отборочном тестировании при поступлении в элитную школу или гимназию. В обстановке строгого собеседования (что для ребенка является стрессогенным, психотравмирующим фактором) он не может ответить на хорошо знакомые вопросы, выполнить элементарные (для привычной домашней обстановки) задания.

Итак, что же такое застенчивость? Застенчивость — качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличие субъективных барьеров в общении.

А психолог Т. Шишова в своей книге «Застенчивый невидимка» формулирует *застенчивость* как комплекс неполноценности, помноженный на эгоцентризм. При этом, подчеркивает автор, застенчивый человек не претендует на безусловное лидерство, однако, обладая повышенной чувствительностью, он обостренно реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. Ему кажется, что он хуже других и поэтому не решается проявить себя. Но, с другой стороны, он сосредоточен на своих переживаниях и сам не делает шагов навстречу другим.

Нередко застенчивые дети подвергаются придирам, обидам, а подчас и прямому издевательствам со стороны задиры во дворе или школе. Из-за этого посещение школы для ребенка превращается в хроническую пытку, он ищет всяческие предлоги для пропуска занятий, часто болеет, страдает от так называемых психосоматических заболеваний. Ведь дети так же, как и взрослые (а фактически в гораздо большей степени), подвержены психологическим стрессам, невротическим реакциям.

У школьников застенчивость сопровождается также и повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе, робостью. В 10–20% случаев у таких ребят бывают страхи темноты, одиночества, они скованно себя чувствуют в присутствии незнакомых людей, молчаливы, замкнуты.

Между тем они довольно часто обладают большими способностями, легко осваивают компьютерную технику, любят читать, рисовать, но одаренность и даже выраженные таланты блокированы комплексом неуверенности в себе, внутренним напряжением при общении со сверстниками, взрослыми. И как следствие — проигрывают менее способным, но более шустрым сверстникам.

Некоторые полагают, что застенчивость в большей мере свойственна девочкам, но это далеко не так. На разных этапах возрастного развития 20–25% мальчиков страдают от застенчивости — приблизительно так же, как и девочки.

Но, с другой стороны, застенчивость часто маскируется механизмом спонтанной психологической компенсации и гиперкомпенсации в виде показной развязности, нарочитой грубости, даже склонности к хулиганским поступкам. Такие ребята, надеясь стать более свободными, независимыми, смелыми, зачастую тянутся в компании, группировки, где культивируется сила, а главными аргументами считаются кулак и ненормативная лексика.

Таким образом, застенчивость может уродливо трансформироваться, мутировать в наглость, девиантное поведение. И это серьезная проблема — не только медико-психологическая, но и социальная. От того, получит ли застенчивый малыш, подросток квалифицированную помощь, зависят его дальнейшая судьба, благополучие в профессиональной и личной жизни.

Порой, как ни странно, у таких людей, внешне кажущихся податливыми, не складывается гармоничное супружество, они не удовлетворены своим кругом общения; проявляется это в том, что юноша или девушка не может познакомиться с тем, с кем хочет. Им трудно найти хороших друзей, они тяжело сходятся с людьми.

Застенчивость накладывает отпечаток на самые разные аспекты жизни человека. Эта актуальная психосоциальная проблема не имеет возраста, особенно если сопровождается тиками, заиканием, внутренней напряженностью, скованностью. Всего этого можно избежать, если вовремя обратиться за помощью.

Квалифицированные психологи и психотерапевты помогут застенчивым людям справиться со своим «недугом», повысить самооценку, научат свободному общению и взаимодействию с окружающими.

Как уже стало понятно, неприятностей от застенчивости много. Каковы же они?

■ Ограничение контактов с людьми, — теряется «Роскошь человеческого общения».

■ Конформизм — человек «наступает на горло собственной песне», не выражая своего мнения, он просто голосует за чужое даже если оно ему чуждо.

■ Застенчивость побуждает человека бесконечно заниматься самокопанием, самоедством и самообвинением.

■ Известно, что самое страшное чувство — чувство вины. Застенчивый чаще всего «без вины виноватый».

■ Застенчивость влечет за собой неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности.

■ Энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями.

■ Накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции.

■ Застенчивость мешает раскрытию личности и ее реализации. Иной не столь много представляет собой, сколько умеет себя преподнести, застенчивый же не в состоянии донести свою значимость.

### Каков портрет застенчивого ребенка?

Опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы. Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Как бы им хотелось стать невидимками. Но потом при ближайшем рассмотрении выясняется, что для многих детей застенчивость — лишь маска, за которой скрываются совершенно другие психологические трудности. Ребенок может быть вовсе не застенчивым по природе, а наоборот, обладать неумемной жадой лидерства. Но не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, предпочтет уходить от контактов (разумеется, подсознательно; если вы его спросите, он не объяснит мотивы своих поступков, а скажет: «Не хочу, неинтересно»). В этом случае необходимо бороться не с застенчивостью, а определить деятельность, которая будет для ребенка успешной. У застенчивых детей сильна тяга к общению, они просто не умеют установить контакт и сами от этого страдают, хотя и не всегда признаются в своих страданиях.

В результате мало кто из застенчивых людей может достичь успеха в жизни. Ребенок боится незнакомых людей, школьного

начальства, всевозможных контактов, необходимых в обществе. Пронеся по жизни свою застенчивость, будучи взрослым, он будет бояться начальства, общения с людьми, особенно с лицами противоположного пола, может быть, будет обречен на одиночество.

Худший исход — невроз (а состояние застенчивости ведь может варьироваться от «легкой необщительности» до глубокого невроза), депрессия и, возможно, суицид. Часто глубоко застенчивые люди жалуются на потерю смысла жизни.

### Симптомы застенчивости.

- 1) покраснение лица;
- 2) потливость;
- 3) дрожь;
- 4) учащение сердцебиения;
- 5) стесненное дыхание;
- 6) согбенная поза;
- 7) опущенные вниз глаза;
- 8) тихий голос;
- 9) скованность мышц и движений.

Психологические особенности застенчивых людей можно свести в основном к следующему: смущение при контактах с людьми, высокая тревожность, страх, зависимость от мнения окружающих, безосновательное чувство вины — все это на фоне неуверенности в себе.

Таким образом, застенчивый ребенок хочет, но не может общаться.

### Причины застенчивости

На причины застенчивости по-разному смотрели представители разных психологических направлений.

#### 1. Теория врожденной застенчивости.

Некий лондонский врач обвинил в происхождении застенчивости гены родителей. Эту теорию подхватил психолог Р. Кеттел. В своем 16-факторном личностном опроснике он выделил шкалу с двумя противоположными свойствами личности — смелость-самоуверенность и робость — чувствительность к угрозе.

Низкие оценки по данному фактору свидетельствуют о сверхчувствительной нервной системе, остром реагировании на любую угрозу, о робости, неуверенности в своем поведении, силах, сдержанности в выражении чувств. Люди с такими показателями тер-

заются чувством собственной неполноценности, то есть являются застенчивыми.

Приверженцы данной теории полагают, что, поскольку застенчивость является врожденным качеством, то ничто не в состоянии изменить положение дел. Теория весьма пессимистична и в целом нелогична.

## 2. Теория бихевиоризма.

В противовес теории, упомянутой выше, она довольно оптимистична. Бихевиоризм — направление в американской психологии XX века.

Бихевиористы исходят из того, что психика человека влияет на формы поведения, а поведение — это реакция на стимулы внешней среды. Они считают, что застенчивость возникает тогда, когда люди не сумели овладеть социальными навыками — в данном случае навыками общения. Но если за таких людей взяться как следует, создать определенную воспитательную среду, то все можно исправить.

Собственно, что такое застенчивость? По мнению бихевиористов, реакция страха на социальные стимулы. Стоит изменить формы общения, сделать их «правильными», и исчезнет всякая зажатость.

## 3. Психоаналитическая теория.

Застенчивость расценивается как реакция на неудовлетворенные первичные потребности инстинкта. Она связывается с отклонениями в развитии личности вследствие нарушения гармонии между инстинктом, приспособлением к реальности и разумом, который охраняет моральные нормы.

Кроме того, застенчивость — это внешнее проявление глубокого бессознательного конфликта. Психоаналитические рассуждения базируются на примерах патологической застенчивости, которую действительно необходимо лечить.

## 4. Концепция А. Адлера.

А. Адлер — представитель индивидуальной психологии. И именно он ввел термин «комплекс неполноценности».

Психолог считал, что все дети испытывают комплекс неполноценности из-за физического несовершенства, недостатка возможностей и сил. Это может затруднить их развитие. Каждый ребенок выбирает свой жизненный стиль в силу имеющегося у него характера и своих представлений о себе и мире в целом.

Адлер полагал, что человек никогда не станет невротиком, если он сотрудничает с людьми. А те, кто не способен к сотрудничеству, оказываются одинокими существами и неудачниками.

Дети могут стать таковыми по разным причинам: органическая неполноценность, частые болезни, что не позволяет им соревноваться с другими. Такая участь может быть уготована избалованным детям, которым не хватает уверенности в своих силах, поскольку все делают за них, и, наконец, в эту компанию попадают отверженные дети, у которых нет опыта сотрудничества, так как они не наблюдали этого явления в собственной семье.

Эти три категории детей замыкаются на себе, не взаимодействуют с обществом, а потому обречены на поражение.

Адлер ввел понятие «*неуверенное поведение*», обусловленное страхом критики, страхом сказать «нет», страхом контакта, страхом настоять на своем, осторожностью. Дети с «неуверенным поведением» зависимы, несамостоятельны, пассивны, то есть застенчивы. Их антиподы — независимые, самостоятельные и активные личности.

## 5. Причинные факторы.

В последнее время застенчивость стали обозначать как «высокую реактивность». Часто у высокореактивных детей застенчивость выступает как инстинктивное поведение, направленное на защиту от физиологической и эмоциональной перегрузки. При этом возможны два варианта инстинктивного поведения.

*Первый* — ребенок, чем-то неудовлетворенный, избирает «стратегию избегания» (вид психологической защиты) и становится застенчивым.

*Второй* — ребенок включается в соперничество и становится самоуверенным.

Принято выделять природные и социальные факторы, формирующие застенчивость.

На первый взгляд может показаться, что застенчивость — приоритет *интровертов* (людей, направленных на свой внутренний мир, не нуждающихся в многочисленных внешних контактах, предпочитающих уединение). К таковым относятся флегматики и меланхолики. Думается, что среди этой категории застенчивых действительно больше. И это внешне застенчивые личности.

Но, как ни странно, существуют и застенчивые *экстраверты* — люди, «вывернутые наизнанку», стремящиеся к общению и многочисленным контактам. Это холерики и сангвиники. Среди них встречаются внутренне застенчивые. В силу черт своего темперамента (настойчивость, решительность, смелость, оптимизм) им удается бороться с внутренней застенчивостью. А даже если не удастся, то внешне они выглядят весьма раскованными. Конечно, это стоит им определенных эмоциональных затрат.

Существует очень тесная связь между типом воспитания ребенка и особенностями его психического развития. Наиболее типичные проявления неправильного воспитания:

#### **Непримирение.**

Между родителями и детьми нет душевного контакта. Ребенок обут, одет и накормлен, а душой его родители не интересуются. Причины этого явления могут быть разными — ребенок родился не того пола, который был желанен родителям, ребенок — помеха карьере родителей и прочее. В результате такого воспитания можно вырастить либо агрессивного ребенка, либо забитого, робкого и обидчивого.

#### **Гиперопека.**

Родители чересчур «правильно» воспитывают ребенка, программируют каждый его шаг. Ребенок вынужден хронически сдерживать свои порывы и желания.

И снова получаем два варианта — ребенок, протестующий против такого положения, что выливается в *агрессивность*, и ребенок покоряющийся — такой становится замкнутым, отгороженным, а в итоге *застенчивым*.

#### **Тревожно-мнительный тип воспитания.**

Если в семье единственное чадо, такой тип встречается часто. Над ребенком дрожат, опекают сверх меры, а это благодатная почва для развития нерешительности, робости, мучительной неуверенности в себе.

#### **«Кумир» семьи (эгоцентризм).**

Ребенку внушают, что он — смысл жизни семьи. В такой семье скорее вырастет нахал, а не застенчивый. В результате искажения семейного воспитания, как правило, вырастают дети с эмоциональными нарушениями полярных типов — агрессивные или застенчивые.

Авторитарность родителей тоже может породить детскую застенчивость. Если сыну, дочери постоянно диктуют, как ему жить, одеваться, разговаривать, то удивляться нечему, почему дети вырастают пассивными и неуверенными в себе. В определенной степени ребенку нужна свобода выбора.

#### **Рекомендации родителям застенчивых детей**

Родители занимают в жизни ребенка основное место. Кто, как не они, должны помочь своим детям в преодолении застенчивости? Мы уже говорили о последствиях, которые наступают вслед за неправильным воспитанием. Поэтому первое, над чем следует задуматься — это изменение стиля семейного воспитания.

Известный американский психолог и психотерапевт Луиза Хей написала немало книг, в которых говорит о том, что ребенок относится к себе так же, как относятся к нему родители. Он точно так же себя ругает, как это позволяют себе родители. Он начинает себя не любить, а от нелюбви к себе рождаются все проблемы человека, в частности болезни. Луиза Хей рекомендует: «Никогда ни при каких обстоятельствах нельзя критиковать себя. Себя нужно любить».

Если мы обратимся к пословицам разных стран и народов, классикам-философам, то всюду найдем мудрые мысли типа «*Сам себя не уважаешь — и другие не будут тебя уважать*» (японская пословица), «*От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько и от излишнего к себе уважения*» (М. Монтень).

Человеку дана одна жизнь, во всяком случае, на земле. Если верить Эрику Берну, жизненный сценарий ребенку задают его родители. И он должен жить именно по своему собственному сценарию, а не ориентироваться на чужие стандарты, которые могут измениться.

#### **Основные задачи родителей:**

1. Развить у детей **позитивное самовосприятие**.
2. Сформировать **уверенность в себе и адекватную самооценку**.
3. Воспитать у ребенка **чувство собственного достоинства**.

Все это в комплексе даст возможность состояться продуктивно общению с людьми. Рассмотрим подробнее эти задачи.

#### **Позитивное самовосприятие**

Не допускайте, чтобы ребенок говорил о себе плохо. Известно изречение: «Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают ваши друзья». Естественно, прежде всего, сами не позволяйте говорить плохо о своем ребенке. Ребенок не должен быть таким, как все. Он должен быть самим собой. Помните, что ненависть к себе порождает утрату смысла жизни. В. Леви, отечественный психотерапевт и психолог, советует, как себя полюбить:

- не сравнивать себя с другими, потому что каждый человек — индивидуальность;
- перестать себя оценивать;
- принимать себя как данность.

Родители могут изменить **Я-концепцию** (**Я-концепция** — это самовосприятие) ребенка в позитивном направлении, если будут соблюдать определенные принципы.

У хороших родителей должны быть в наличии:

*Эмпатия* — способность к пониманию ребенка и сопереживанию. Создайте атмосферу доверия в своем доме, стимулируйте ребенка. Чтобы он говорил вам о своих проблемах, выслушайте его, проявите сочувствие. Это приведет к тому, что ребенок почувствует, что его понимают и принимают таким, каков он есть. Ведь застенчивый ребенок всегда опасается, что его высмеют и предадут. Этого допускать нельзя.

*Безусловное позитивное отношение* — принятие ребенка со всеми достоинствами и недостатками, не давая воли чувству неудовлетворенности и желанию сию же минуту ребенка изменить. Это, разумеется, не означает безоговорочного одобрения всего негативного, что есть у вашего ребенка. Просто вы должны понимать трудности, которые возникают у ребенка, и принимать ограниченность его возможностей на данной стадии развития. Не доверяйте чужому мнению о своем ребенке. Часто ребенка ругают, к примеру, учителя. Разберитесь в ситуации и поймите, что могло спровоцировать нежелательное поведение вашего ребенка.

*Искренность* — неподдельное выражение своих чувств, ответственность. Ребенок должен испытывать чувство безопасности и непринужденности.

### Самооценка и уверенность в себе

У застенчивых детей самооценка низкая. Психологи в психической сфере выделяют важный аспект — самоотношение личности и три подсистемы — самопознание, эмоционально-ценностное отношение к себе и саморегуляцию.

*Эмоционально-ценностное отношение* — это не что иное, как оценочная функция, которая чрезвычайно важна. Оценочная функция имеет как положительную, так и отрицательную направленность.

*Аутосимпатия* — это представление личности о себе как о самоценности. И напротив — самонезуважение, эмоциональная неудовлетворенность, недовольство собой свойственны детям с комплексом неполноценности, то есть застенчивым.

1. Повышение самооценки начинается с похвалы. Причем хвалить нужно не за что-то, а просто так. Просто потому, что есть на свете чудо — ваш ребенок. Говорите ему комплименты. И не бойтесь — застенчивых перехвалять практически невозможно. Похвала должна быть без подвоха, предельно искренней.

2. Уверенность в себе вырабатывается за счет успеха. (Успех порождает спех, неудача — неудачу.) Ставьте перед ребенком задачи, которые он может решить.

3. Изменяйте не ребенка, а его поведение. Поведение может быть неадекватным из-за отсутствия необходимых социальных навыков и высокого уровня тревожности.

4. Понижайте тревожность всеми возможными способами. Например, ребенок комплексует из-за того, что у него криво растут зубы. Обратитесь к стоматологу, поставьте пластину. Хорошим помощником для снятия тревожности могут быть упражнения на расслабление — релаксация, медитация.

5. Обучайте ребенка навыкам общения. Объясните ему, что для того, чтобы быть интересным для ровесников, нужно много читать, интересоваться явлениями и событиями и таким образом привлечь к себе внимание.

6. Не позволяйте никому насмехаться над своим ребенком.

### Воспитание чувства собственного достоинства

Внушите ребенку, что он не может обладать только негативными качествами (если ему так кажется). Обязательно в нем есть много хорошего. Задача родителей — найти сильные стороны личности своего ребенка и помочь ему самому их обнаружить.

Задача родителей — научить детей пользоваться достоинствами, не заикливаясь на недостатках, то есть «включать» компенсаторные механизмы. Тогда ребенок поймет: «Да, я слаб в математике, но зато я лучший спортсмен».

Детям можно предложить самовыразиться в какой-то роли. Например, мысленно превратиться в другого человека, поговорить чужим голосом, придумать ситуации и проиграть поступки, не свойственные ребенку.

Возьмите на вооружение ролевые упражнения из книги В. Леви «Искусство быть другим». Обратите внимание на книгу Т.Л. Шишовой «Застенчивый невидимка». В ней содержатся эмоционально-развивающие игры на преодоление застенчивости для детей 5—14 лет.

Не воспитывайте детей пассивными и зависимыми от вас. Пусть они выражают несогласие с вами и вообще свое мнение. Конечно, послушные дети очень удобны, но «соглашатели» убивают собственную личность.

Как можно раньше приучите детей к ответственности за свои поступки и принятию решений.

Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован.

Ребенок, преодолевший болезненную застенчивость, откроет для себя новый мир, почувствует вкус жизни и будет успешен и счастлив.

Предлагаем обобщенную памятку родителям.

### Памятка для родителей застенчивого ребенка

1. Старайтесь, чтобы ваш ребенок чаще общался с более младшими детьми.
2. В общении с ребенком будьте осторожны и тактичны, так как ребенок может понять вас «не так».
3. Самое тяжелое для вашего ребенка — это знакомство с новыми людьми. Помогите ему в этом, пусть он не чувствует себя одиноким.
4. Чаще ходите в гости вместе с ребенком: и приглашайте гостей к себе домой.
5. Не стремитесь все сделать за ребенка. Давайте больше поручений, связанных с общением.
6. Подбадривайте и хвалите вашего ребенка за каждый шаг.
7. Не навешивайте на вашего ребенка ярлык застенчивости. Помните, что сила внушения очень велика.
8. Постарайтесь заинтересовать вашего ребенка театральной деятельностью и записать его в театральный кружок.
9. Создайте в своей семье и в ближайшем окружении ребенка такой климат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и уютно.
10. Не проявляйте, хотя бы внешне, беспокойство за вашего ребенка.
11. Постарайтесь узнать у учителя или психолога специальные упражнения и помогите вашему ребенку избавиться от застенчивости.
12. Не акцентируйте внимание вашего ребенка на его застенчивости.
13. Чаще разговаривайте, общайтесь со своим ребенком.
14. Не считайте своего ребенка плохим только потому, что он застенчивый. **ОН ХОРОШИЙ!!! ЛЮБИТЕ ЕГО!!!**

Большую помощь застенчивому ребенку может оказать педагог. Наблюдая, он сразу увидит его. Он сидит с опущенными глазами, поднимает руку чуть-чуть и тут же опускает, говорит тихо-тихо. У застенчивых детей заниженная самооценка, убедиться в этом вам помогут разные диагностики. Предлагаем два простейших и популярных варианта.

#### 1. Рисунок «Какой я есть и каким бы я хотел быть».

Ребенку предлагается дважды нарисовать себя. На первом рисунке — таким, какой он сейчас, на втором — таким, каким бы

он хотел быть. Работа с рисунками строится на сравнении. Сравниваются цвета, которые использовал ребенок в каждом рисунке, поза, настроение изображаемого, окружающая обстановка.

В психологии считается, что различия между этими рисунками отражают самооценку ребенка. В рисунках некоторых детей наблюдается совпадение между «реальным» и «идеальным» Я. Ребенок не видит расхождения между двумя Я, считает, что нет необходимости что-то в себе менять. Такие дети обычно характеризуются несколько завышенной самооценкой.



Рис. 1

В рисунках других детей наблюдается расхождение между двумя Я, но оно не очень большое. Обычно у таких детей самооценка адекватная.

Дети с заниженной самооценкой рисуют себя одним цветом, часто темным, маленького размера, рисунок грязный, неаккуратный. При рисовании идеального Я используется большее количество цветов, ребенок рисует себя в яркой одежде с элементами, подчеркивающими внешнюю красоту, в ситуациях выполнения положительных поступков.

После рисования проводится обсуждение. Оговаривается рисунок каждого ребенка, если рисование проходит в группе. В заключение ребенок должен сам сформулировать для себя, что нужно делать, чтобы стать таким, каким он хочет быть.

## 2. «Лесенка».

Нарисуем в месте с ребенком (а можно и до этого) лесенку из 10 ступеней.

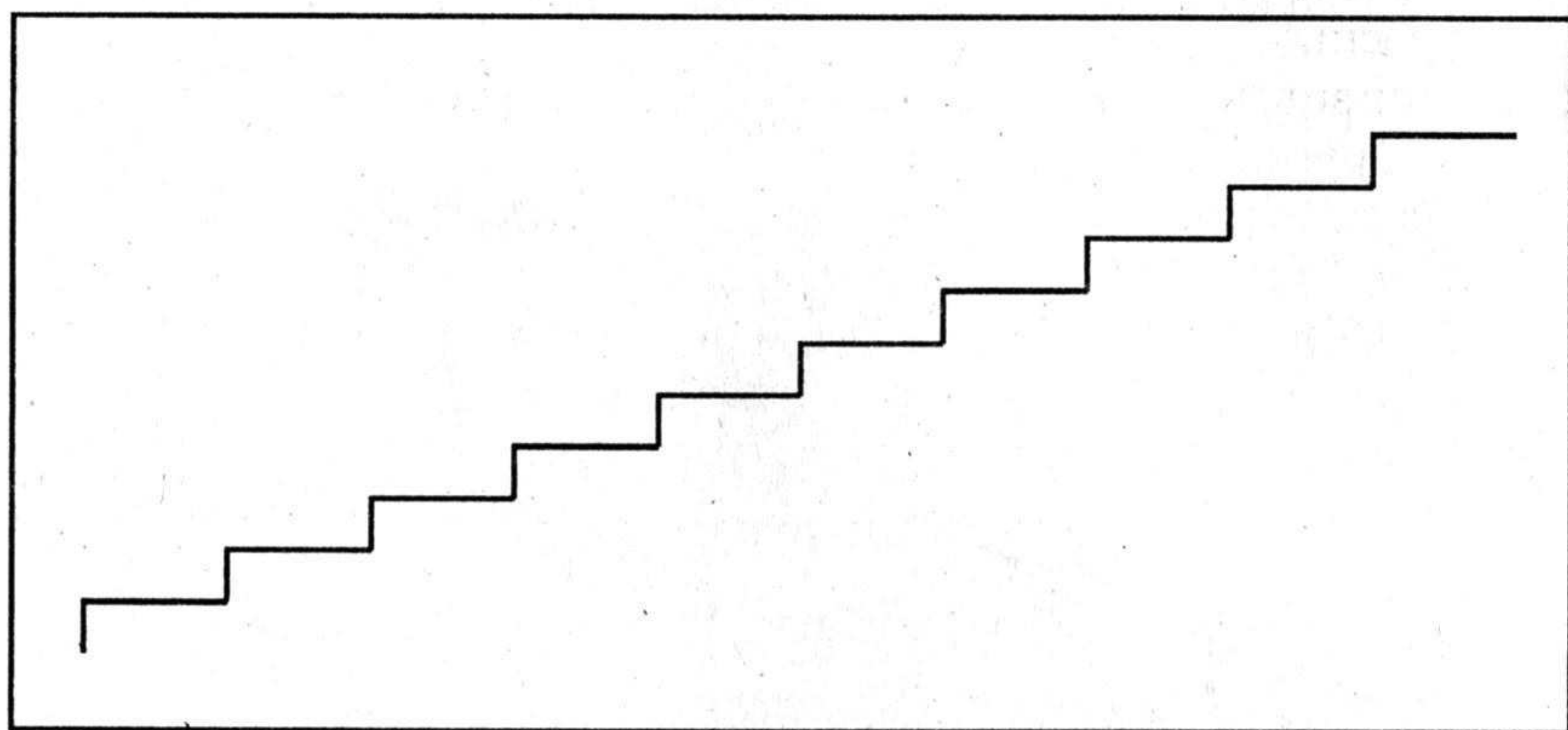


Рис. 2

### Беседа с ребенком: «На какой ступеньке стоишь ты?»

- На *первой* ступеньке находятся очень плохие дети (грубые, ленивые, неаккуратные, как можно больше эпитетов).
- На *второй* находятся тоже плохие дети, но лучше, чем на первой.
- На *третьей* ступеньке находятся не очень хорошие дети, но они лучше, чем на второй.
- А вот на *девятой и десятой* ступеньках находятся самые лучшие дети: отзывчивые, трудолюбивые, аккуратные, вежливые и т.д.

### На какую ступеньку нарисуешь себя ты?

Можно поставить знаки «V», «+», «O», что угодно, а можно нарисовать человечка. Не надо ограничивать цвет изображения он тоже много о чем говорит.

Психологи считают, что если ребенок ставит себя на 2–3 ступеньке, то у него явно заниженная самооценка, от 4 до 6 — адекватная, а если он рисует себя на 8–10, то завышенная.

## Памятка учителю для работы с застенчивым ребенком

1. Постарайтесь с помощью диагностик точно установить застенчивого ребенка.
2. Будьте осторожны и деликатны в общении с застенчивым ребенком.
3. Привлекайте застенчивых детей к шефской работе в младших классах.
4. Не акцентируйте внимание одноклассников на застенчивом ребенке.
5. Прививайте навыки общения, знакомя ребенка с учащимися других классов.
6. Давайте ребенку больше самостоятельных творческих заданий, поручений, связанных с общением.
7. Помните, что сила внушения очень велика, поэтому не навешивайте на ребенка ярлык застенчивости.
8. Больше хвалите, подбадривайте ребенка.
9. Привлекайте ребенка к театральной деятельности, пусть он играет разные роли.
10. Почаще проводите специальные упражнения, направленные на преодоление застенчивости.
11. Самое главное — создать благоприятный психологический климат в коллективе, где застенчивый ребенок будет чувствовать себя уютно.

Что поможет педагогу разрушить барьер в общении? Терпение, выдержка, такт, улыбка... умение играть. Педагог должен знать игры, которые развивают коммуникативные способности у детей.

Предлагаем игры, которые отлично зарекомендовали себя в работе с застенчивыми детьми.

1. «*Через стекло*» (игра, предложенная Н. Кухтиной; подходит для детей 6–10 лет).

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звукопроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

**2. «Различная походка»** (упражнение, предложенное В. Леви; годится для детей 7–10 лет).

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги;
- глубокий старик;
- пьяный;
- лев;
- горилла;
- артист на сцене.

(Разумеется, вариантов может быть намного больше).

**3. «Угадай, что это значит»** (для детей 7–12 лет).

Суть ее в следующем: ведущий, не размыкая губ, «мычит» какое-то слово или короткую фразу, а игроки угадывают, что он хотел сказать. Естественно, чтобы не потонуть в безбрежном море слов, стоит заранее очертить рамки игры. К примеру, договориться, что слова будут называть предметы, имеющиеся в комнате или во дворе дачи. А можно заранее сообщить игрокам список слов (от 10 до 30, так, чтобы детям было не слишком трудно, но и не чересчур легко). Что касается фраз, то лучше, чтобы они были эмоционально окрашенными и различными по темпоритмическому рисунку: «Хороший мальчик!», «Отстань!», «Пожалуйста, не сердись!», «Мама, он меня обижает!», «Ура!», «Бедненький мой», «Вот это да!» и проч.

Научившись улавливать и воспроизводить чужие интонации, замкнутые, застенчивые дети перебросят еще один мостик от себя к окружающим.

**4. «Расскажи стихотворение»** (игра, предложенная В. Леви, подходит для детей 8–12 лет).

Это ролевая гимнастика, дает ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли. Предложите ему рассказать какое-нибудь стихотворение, четверостишие (простенький, чтобы он не напрягался, вспоминая слова, и мог сосредоточить все внимание на нужной интонации). Но рассказать стихок нужно не просто, а

- шепотом,
- с максимальной громкостью,
- с пулеметной скоростью,

- со скоростью улитки,
- как робот,
- как иностранец.

При желании можете, естественно, включить в задание и свои варианты.

**5. «Царевна-Несмеяна»** (для детей 6–10 лет).

Один игрок изображает царевну-Несмеяну, а остальные, как умеют, пытаются его рассмешить (можно пантомимой, а можно и словесно). Тот, кому это удастся, сам становится царевной.

**6. «Зоопарк»** (для детей 7–12 лет).

Надо стараться, чтобы в этой игре было как можно больше выдумки и юмора. Хорошо бы привлечь к ней еще кого-нибудь из взрослых. Взрослые будут посетителями в зоопарке, ведущий (ребенок) — экскурсоводом, а остальные дети должны изображать животных. Надо дать ребятам время на подготовку. Пусть придумают, кто кого будет изображать, и договорятся с «экскурсоводом», который постарается подготовить какие-то смешные пояснения. Взрослые должны подбадривать ребят шутками и одобрительными замечаниями, а когда игра будет окончена, отметить особенно удачные выступления.

**7. «Фанты»** (для детей 6–14 лет).

Эта игра, особенно популярная до революции, неизменно вызывает у детей восторг. Фанты можно придумывать всем вместе. Главное, постараться, чтобы в заданиях было, как можно больше юмора и чтобы они были детям по силам. Стеснительному ребенку при малейшем затруднении надо помогать, ни в коем случае не укоряя его за робость, а то веселая игра станет для него еще одним источником переживаний.

Кроме обычных просьб прочитать стихотворение, спеть песенку, покукарекать, похрюкать и рассказать анекдот, в записках, которые играющие выуживают из шапки, могут содержаться просьбы изобразить:

- обезьяну,
- льва,
- страуса,
- лягушку,
- змею,
- слона,
- медведя,...

Педагог должен всячески помогать ребенку преодолевать застенчивость, потому что патологическая застенчивость мешает воспринимать жизнь как свет и радость. Очень хотелось бы, чтобы ребенок, с которым педагог много работал по преодолению застенчивости занял свое достойное место в коллективе.



## ГЛАВА 4 КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА?

Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится.

*Джон Локк*

Есть одна восточная сказка о человеке, которого преследовали демоны, как он считал. В панике бежал он день и ночь, пока обессиленный с диким взглядом не повернулся лицом к своим мучителям. К его изумлению, ужасные демоны тут же исчезли. Ведь на самом деле был только страх, созданный воображением человека. Ребенку пока еще трудно «повернуться лицом к демонам, бегущим на нем по пятам». Но за него это могут сделать взрослые. Но прежде чем это делать, необходимо разобраться в феномене страха. Что же это такое?

Тревожность и страх детей — прямые следствия напряженности нашей жизни. Их симптомы проявляются все у большего количества жителей Земли. Следует четко различать понятия: тревога, тревожность, страх. Тревога — ощущение конкретной неопределенной угрозы, неясное чувство опасности, страх неизвестно чего. Тревожность — эмоциональное состояние, особенность характера или черта личности. Что вызывает детскую тревожность? Психологи считают, что обычные детские страхи. И это главная причина. Поэтому в этой главе мы будем анализировать именно детские страхи. Что же такое страх?

*Страх* — эмоционально-насыщенное ощущение беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.

*Страх* — эмоция, которая может возникнуть уже в период новорожденности. В возрасте после пяти месяцев у детей возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации.

В 2—3 года дети обычно боятся животных.

После 3 — темноты. Появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. Дети иногда боятся персонажей из сказок (Бабы-яги, Кощея, Серого Волка). Почему? Не отделяют вымысел от реальности.

В 6—7 лет дети боятся пожаров, животных, несчастий с близкими, катастроф.

В 8 лет некоторые дети боятся умереть или боятся смерти близких. Эти детские страхи обычно являются возрастными.

Рогов Е.И. подчеркивает, что страхи не являются однозначно вредными для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет ребенку и взрослому человеку ориентироваться в окружающей его социальной среде и предметах:

- страх защищает нас от излишнего риска при переходе улицы;
- мы не стремимся выйти на улицу после 23 часов;
- плохо плавающий из-за страха утонуть не отплывает далеко от берега;
- страх во время грозы заставляет нас открыть все окна и порой даже сидеть в коридоре между стенами и т.п.

Таким образом, страх регулирует деятельность, поведение человека, уводит его от опасностей. В этом проявляется «охранительная» функция страха.

Помимо того, что страх помогает строить поведение, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Подобно тому, как организму нужны соль, сахар, так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у ребенка потребности в переживании страха.

Вечером в лагере дети в темноте очень тихо рассказывают страшные истории, причем с острым эмоциональным завершением. За этим следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии, направленной на разрушение агрессии.

**Вывод:** Страхи — это обычные явления для детского развития. Оно имеет важное значение для развития ребенка. Каждый страх или вид страхов проявляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть свои страхи, которые при нормальном развитии исчезают. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

Когда состояние страха мешает жизнедеятельности человека, ребенка, выполнению его социальной функции: трудиться, любить, играть, быть жизнерадостным и т.д., следует рассматривать страх, как патологическое явление, как болезненное (невроз).

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям:

1. Ученик затрудняется в общении со сверстниками.
2. Снижается интерес к обучению, играм.
3. Появляется аутизм — болезненное состояние психики, характеризующееся сосредоточенностью человека на своих переживаниях, уходом от реального мира.

У детей аутизм проявляется в нарушении поведения, фантазиях, снижении активности в играх, в уменьшении речевого контакта, дети испытывают трудности в обучении, утрачивают интерес к учению.

### Причины болезненных, патологических страхов

1. Средства массовой информации дают «лошадиными дозами, порциями» (вампиры, убийства, уничтожение, исчезновение). Идет, по мнению психологов, заражение страхом.

Когда врачи, психотерапевты задают родителям детей-невротиков в анкетах вопросы «Есть ли у ребенка страхи, связанные с чем-то?», мамы все чаще указывают на... мультфильмы.

Психологи считают это закономерным. Ни старуха Шапокляк, ни Карабас-Барабас, ни даже Бармалей не могут вызвать у ребенка «запороговый» страх. А теперешние привидения, вампиры, страшные инопланетяне могут. Дело в том, что даже наша Баба-яга не является представителем абсолютного зла и ведет себя по-разному: может пугнуть, а может и помочь. Кроме того, отечественные режиссеры и книжные художники обычно старались уравновесить злодейскую сущность сказочных чудищ их смешными изображениями. А сейчас? Вот и получается, что ребенок получал свою порцию страха в адаптированном традицией и детским искусством виде, небольшими порциями, а теперь все «закачивается» безо всякой поправки на степень ужаса.

2. Следствие сильного испуга. (Встреча с собакой, нападение хулигана, чуть не утонул, в доме пожар и т.д.)

Например, бабушка, уходя в магазин, часто оставляла 6-летнюю Оксану одну в комнате. Однажды, играя, девочка услышала шум воды и увидела сильно текущие струи и обваливавшуюся штукатурку. Оказывается, у соседей прорвало трубу с горячей водой, были заливы квартир вплоть до 1-го этажа. В течение месяца нельзя было пользоваться электричеством. Это так подействовало на Оксану, что, когда через некоторое время бабушка оставила ее одну в квартире, девочка в страхе выбросила все вещи из гардеро-

ба, рвала их и топтала ногами, а затем выбежала на балкон, истошно крича. Родителям пришлось долго отхаживать девочку, а в конечном итоге переехать с этой квартиры.

### 3. Семейные конфликты, ссоры, скандалы.

12-летний ученик попал в больницу со страхом смерти от удушья. Как только мать отходила от него, начинал задыхаться, кричать, что умирает. Оказывается, родители стали ссориться, чаще по ночам. Мальчик просыпался, прислушивался к их ссорам, понимая, что назревает конфликт, пытался удержать отца. Два года жил в напряжении. Однажды ночью мать пригрозила отцу: «Если ты уйдешь, я утоплюсь». Так у сына развился страх за мать, задержалось дыхание и участилось сердцебиение. Мальчик решил, что болен сердечной болезнью, от которой умрет. В присутствии матери приступов не было.

Тревожность в семье порождает эмоциональное отвержение ребенка: безразличие со стороны родителей и откровенное отталкивание ребенка. нелюбимые и нежеланные дети, которым дают понять, что они обуза, вырастают тревожными.

### 4. Неблагоприятный психологический климат в классе, школе, несправедливость учителя.

В.А. Сухомлинский подчеркивал, что школа и страх — понятия такие же несовместимые, как красота и уродство. Под влиянием страха школьник в течение продолжительного времени не может нормально развиваться. Крик ошеломляет, оглушает ребенка, он перестает воспринимать слова кричащего педагога, у него возникает реакция активного протеста.

В.А. Сухомлинский пишет: «Страх настолько сковывает ребенка, что он не слышит даже собственного имени, речь учителя теряет для него смысл, он не может понять, о чем он говорил».

И.П. Павлов подтверждал: «Тревожное состояние есть проявление неуравновешенности, раздражительной слабости, хаотичности нервных процессов». Естественно, что в состоянии торможения дезорганизуется умственная деятельность, хуже образуются условные связи, т.е. страдает обучение человека.

### 5. Высмеивание.

Доктор Б. Спок подчеркивал, что насмешка — слишком сильное средство для маленьких детей. Ребенок чувствует себя униженным.

Интересно исследование ученого И.Б. Гришпуна, который подчеркнул, что когда страх принимает невротическую, болезненную форму, то воображение ребенка «отклоняется» от нормального раз-

вития, воображение закрепощается. Приведем конкретные примеры страхов детей.

### Примеры страхов наших детей

- Девочка девяти лет, оставшись дома одна, так описывает свои внутренние ощущения: «Сию одну. Из-под дивана вылезает какая-то Бяка. Я залезаю в кресло с ногами. Свет потухает. Иду в другую комнату и хочу заснуть, но там из-под кровати вылезает Бяка. Я выбегаю в коридор, и мне навстречу попадается Скелет».

В данном примере очевиден страх одиночества, а также связанное с ним чувство незащитности и возникающий на этом фоне страх чудовищ. Они окружают девочку со всех сторон как замкнутое психологическое пространство, где царствует Бяка — собирательный образ всего плохого. В качестве рекомендации можно предложить игру-упражнение «Что за страх», игру, аналогичную «Путешествию к Бабе яге» (в данном случае к Бяке).

- Восемилетняя Людочка постоянно чего-то боялась, особенно оставаясь ночью одной в своей комнате. Папу это очень раздражало: как можно быть в 8 лет такой боязливой? Чтобы дочка была смелой, он стал читать ей каждый вечер сказки, в которых злые чудовища побеждали людей, но вместо смелости дочь приобрела трусливость. Теперь везде ей начали мерещиться кошмары.

Но даже несмотря на это, папа продолжал, воспитывая в девочке смелость, читать ей на ночь страшные истории.

В данном случае можно говорить о развившейся у девочки патологии страха, в которой виноват папа. Чтение страшных историй не способствовало преодолению страха в сознании девочки, повысило остроту восприятия пугающего предмета, что привело к усилению страха. В качестве рекомендации можно предложить куклотерапию.

- Семилетний Сережа боялся ходить в цирк, особенно его пугали безобидные смешные клоуны, при виде которых мальчик начинал дико кричать. Ночью мальчику снились страшные сны, в которых клоуны покушались на его жизнь. Это произошло после просмотра Сережей фильма ужасов «Дом клоунов». В данном случае причина развития страха — просмотренный фильм, оказавший на слабую психику мальчика большое влияние. В качестве рекомендации надо посоветовать родителям ограничить просмотр телепередач, а также провести беседу, в которой необходимо разъяснить, что клоуны — артисты, которые работают в цирке и веселят зрителей.

## Как выявить тревожность и страхи детей?

В первую очередь необходимо наблюдать за реакцией детей во время игр, забав, выполнения различных заданий. В их поведении можно увидеть желание за кого-то спрятаться или вообще уйти в сторону. Следует обратить внимание на детские рисунки. В них преобладают темные, серые, коричневые, фиолетовые краски, что говорит о тревожном, некомфортном состоянии ребенка. Помогут выявить тревожного и подверженного страху ребенка различные диагностики.

### Диагностическая методика тревожности

#### Узнай себя

**Форма, метод:** Тест-игра.

**Цель:** Составить первое впечатление о степени тревожности учащихся класса.

**Оборудование:** распечатка теста.

#### Тест

Скажи, пожалуйста:

1. Трудно сосредоточиться на учебе?
2. Задания вызывают беспокойство?
3. Во время выполнения заданий ты переживаешь?
4. Часто думаешь о возможных неприятностях?
5. Быстро и спокойно засыпаешь?
6. Боишься школы, учителей?
7. Боишься темноты, грозы?
8. Плохо переносишь ожидание?
9. Не любишь браться за новое дело?
10. Боишься трудностей?

**Реализация:** Детям предлагается тест. Устанавливается время выполнения задания (не больше 2–3 минут).

**Вариации:** От класса к классу задания усложняются, учитель вводит те вопросы, которые представляют для него наибольший интерес.

**Обработка результатов:** 8–10 баллов — высокая тревожность, 6–8 баллов — умеренная, меньше — тревожность отсутствует.

**Выводы:** Только для начальных представлений. Дополняется сведениями, добытыми другими методами исследования.

## Коррекционная методика

### Приятные воспоминания

**Форма, метод:** Упражнение.

#### Цель:

- 1) получить диагностическую информацию,
- 2) сформировать элементы требуемого поведения.

**Оборудование:** Не требуется.

**Реализация:** Дети по очереди рассказывают о своем поведении. Каждый припоминает ситуацию, в которой он был доволен собой, своим поступком. Обязательно определяется, что именно вызвало приятные ощущения. Дети сообща корректируют ситуацию, предлагают свои варианты решения. Учитель расставляет акценты.

**Вариации:** Можно поставить и противоположную цель: пусть дети расскажут, когда они не были довольны своими поступками. Но такая постановка задачи требует доверия, полной раскрепощенности детей. Не всегда этична и выполнима. Применяется учителем осторожно и взвешенно.

**Обработка результатов:** Не требуется.

**Выводы:** Педагог получает дополнительные сведения о ребенке, его представлениях и оценках ситуаций.

Интересна методика «Незаконченные предложения»:

1. Когда я иду в школу...
2. Когда я думаю о школе...
3. Когда я вижу учителя...
4. Когда я выхожу к доске...
5. Когда заканчиваются уроки...
6. Когда я получаю отметку... и т.д.

**Выводы:** Ответы на заданные предложения дают представление об эмоциональном состоянии ребенка.

### Советы родителям.

#### Как снизить уровень страхов?

1. Помните, детские страхи — это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастную» трудность.
2. Не иронизировать, восклицая: «Трусика!»; ребенок поймет, что защиты ждать не от кого и окончательно замкнется.
3. Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели «радужные» передачи, с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

4. Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте конфликтов, ссор, особенно в присутствии детей.

5. Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать — позову волка» и т.п.

6. Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

7. Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить. Само занятие должно быть не более 30 минут.

8. Рисуйте страх лучше красками и в несколько приемов.

9. По окончании занятия похвалите ребенка, а по истечении нескольких дней обсудите с ним рисунок.

10. Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.

11. Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

12. Измените образ.

Одну девочку преследовал образ страшной Бабы-яги. «А ты знаешь, кто она такая? — спросила как-то малышку учительница музыки. — Это же просто маленькая непослушная девчонка, которая подросла!» Учительница сыграла озорную мелодию. Потом они вместе попытались изобразить Бабу-Ягу в детстве — совсем не страшную и смешную. С тех пор, когда заходила речь о Бабе-яге, наша маленькая героиня весело спрашивала: «А ты знаешь, какой она была в детстве?» Так зловещий образ с помощью музыки и рисунка был развенчан, а затем и вовсе превратился в совершенно безобидный. Вместе с ним исчез и страх.

13. Играйте по ролям.

Родители шестилетнего Пети знали, что мальчик не любит оставаться дома один. Однажды, играя с сыном в оловянных солдатиков, папа решил проиграть ту ситуацию, которой так боится Петя. «Товарищ майор! — сказал папа по-военному четким голосом. — Вы остаетесь в штабе совсем один! Остальные уходят в разведку, в тылу врага!» «А охрана?» — тревожно спросил мальчик. «Охрана тоже — людей не хватает. Выполняйте приказ!» «Есть» — ответил Петя. Дальше майору пришлось сражаться с врагами, ворвавшимися в штаб, потом тушить внезапно вспыхнувший «пожар». Папа старался повернуть любую ситуацию так, чтобы сын всегда выходил победителем. Такие игры стали повторяться постоянно. И вот, когда возникла необходимость оставить мальчика одного, родители с удивлением услышали:

«Да идите, идите! Подумаешь — один! Я уже большой». Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически

любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решать ее ненавязчиво, в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.

14. Посмейтесь вместе с ребенком.

Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, к примеру грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную!) из собственного детства. О том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется над вами. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малыш понял: «У мамы или папы было то же самое, а потом прошло, значит, это пройдет и у меня».

15. И помните — ребенок имеет право на ошибку!

«Мама! А вдруг у меня не получится?» — трясется шестилетняя Люба накануне открытого экзамена по музыке. «Ну, если и не получится, — отвечает мама, — ничего страшного не произойдет».

В другой семье сын торопливо говорит уходящим на работу родителям: «Я не буду подходить к телефону». «Почему?» — удивляются те. «Вдруг кто-то вам позвонит, попросит передать что-то важное, а я забуду...». «Ничего плохого из-за этого не случится!» — смеются родители. Наблюдая такое легкое отношение мамы и папы к объекту своей тревоги, ребенок успокаивается. Значит, он имеет право на ошибку, неудачу или испуг. А главное — родители в любой ситуации поддержат его и не станут меньше любить!

Педагоги должны решать задачи, направленные на устранение любых поводов для страха и тревоги, добиваться душевного спокойствия и оказывать помощь психологу, родителям в коррекционной работе. Какую конкретно?

Чувство страха составляет, по всей вероятности, самые мучительные из всех психических ощущений, доступных человеческой природе

*Дмитрий Писарев*

Это высказывание мы специально привели для педагогов, чтобы они осознали всю важность проблемы и трудности ребенка. Хотим обратить внимание на памятку для учителя.

### Памятка учителю для работы над страхами

1. С помощью занимательных заданий развивайте интерес к обучению.
2. Будьте справедливы, чутки, отзывчивы, деликатны в общении.
3. Не акцентируйте внимание одноклассников на ребенке, не подчеркивайте его страх.
4. Развивайте навыки общения.
5. Привлекайте к общественной деятельности, чтобы отвлечь ребенка от страха.
6. Не навешивайте ярлык «трусика», это очень травмирует психику школьника.
7. Чаще хвалите, подбадривайте, замечайте даже небольшие достижения.
8. Задействуйте в мероприятиях, играх, театральных постановках.
9. Проводите коррекционные мероприятия, направленные на преодоление страхов.
10. С помощью диагностики точно установите, есть ли у ребенка страх.
11. Создавайте благоприятный психологический климат в классе.
12. Проводите работу с родителями с целью предотвращения семейных конфликтов, приводящих в повышению уровня тревожности у ребенка.
13. Посоветуйтесь с психологом.

### Какие коррекционные мероприятия может проводить учитель?

1. Прежде всего, **игры**, которые повышают эмоциональный тонус, снимают страх, напряжение.

#### Игра «Пятнашки»

Служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил. Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья — они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы пло-

щадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что, если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, «осуществить гласность и демократию на деле».

*Суть игры* — в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

*Эмоциональный накал игры* создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: «Только попадись!», «Ну, погоди!», «Я тебе сейчас покажу!», «Поймаю и съем!», «Лови его!», «Ага, попался!» Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: «Ну и быстрый!», «Смотри, какой ловкий!», «Надо же, никак не могу догнать!», «Да что же это такое!», «Ух, устал!», «Сдаюсь!» и т. д. Убегающий в ответ: «Не догонишь!», «Все равно убегу!», «Только попробуй!» и т. п. Так что в игре звучат не только угрозы, но и возражения, чем и обеспечивается двусторонний уровень отношений в системе «взрослый — ребенок».

Как эмоциональная игра пятнашки всегда вызывают много радости, веселья, служат своего рода аккумулятором положительной психической энергии для всех участников. На этом фоне угрозы в адрес детей и взрослых воспринимаются не буквально, а как один из юмористических компонентов игры, снижая в то же время страх перед ними в реальных отношениях. А то, что необоснованные, драматически заостренные угрозы взрослых служат питательной почвой для культивирования страхов детей, мы уже знаем.

Немаловажным условием будет и проявление взрослыми определенной гибкости в игре, поскольку они должны учитывать разность возрастных возможностей всех участников игры и незаметно подыгрывать детям, подстраиваться к их возрасту, иначе игра просто не состоится по техническим, то есть физическим, причинам.

Любая игра рано или поздно приедается, если не вносить в нее творческого разнообразия. То же можно сказать и в отношении пятнашек. Но как раз они и имеют неоспоримые преимущества в

качестве разминки для более сложно построенных, но таких же эмоционально заряженных игр.

**Первая модификация** — «запятнанный» может очень даже «обидеться» на то, что его задели, обошлись невежливо, и, схватив в руку кеглю, поролоновый валик, кепочку или что-нибудь подобное, начинает бегать с нарочитыми угрозами за участниками, как за назойливыми мухами.

**Вторая модификация** — расширение игровой площадки, которая уже не только комната, но и коридор, а то и вся жилая площадь.

**Третий вариант** — площадка та же, но нужно всем, и догоняющим в том числе, перепрыгнуть досочку или поролоновый валик, веревочку между стульями, пролезть под столом, а то и попрыгать по «кочкам», нарисованным мелом на полу или представленным листами бумаги.

Во всех случаях вместе с разнообразием вводится и больше правил, или условий игры, что и помогает детям лучше контролировать свое поведение в новой, незнакомой обстановке.

Продолжительность игр в пятнашки весьма небольшая и обычно не превышает 10 минут. Нельзя сразу садиться после игры из-за нагрузки на сердечно-сосудистую систему, лучше походить или перейти к другой игре.

Итак, пятнашки только непосвященным кажутся такой простой игрой.

На самом деле с ее помощью, во всяком случае, при неоднократных повторениях, удается:

- 1) обеспечить эмоциональную разрядку — снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- 2) устранить или значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страхи нападения и наказания со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание);
- 3) улучшить гибкость в поведении, ситуативность;
- 4) усилить способность быстро принимать решения;
- 5) освоить групповые правила поведения и совместной деятельности;
- 6) развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность;
- 7) наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

## Игра «Двое ребят смиренно стоят, а ты пробегай и не задевай»

**Целью** данной игры является преодоление чувства страха и беспокойства у нерешительных или боязливых детей в роли неподвижных играющих («столбов»).

Дети бегают, шумят, не слушаются взрослого. Взрослый говорит детям: «Кто может пробежать и других не задевать?» или спрашивает: «Кто будет бежать, а кто умеет как столб стоять?» При этом приговаривает: «Бежать каждый умеет, а стоять только умный и смелый!», «Сейчас узнаем, кто у нас умный и смелый!»

### Правила-ограничения:

- ◆ Детей задеваешь, ход в игре пропускаешь — между детьми не пробегаешь!
- ◆ Кто детей или препятствие не задевает, тот игру продолжает! (варианты 1 и 2).
- ◆ Нельзя хватать пробегающих за части тела и двигаться детям-столбам.

### Варианты игры:

- Если ребенок не соблюдает правила-ограничения, то взрослый предлагает не пробегать, а быстро проходить мимо неподвижно стоящих детей.
- Можно поставить предметы перед или между детьми-столбами, которые нельзя сбивать.
- Надо пробежать мимо детей, не открывая глаз.
- Чтобы дети стояли, не двигаясь, взрослый говорит: «Вы, столбы, вросли в землю и не двигаетесь!».
- Если дети соблюдают правила игры, не проявляют физической агрессии, то взрослый может предложить вариант: «Когда пробегаешь, запугиваешь и криком угрожаешь так, чтобы «столбы» начали двигаться!».
- Взрослый изменяет расстояние между неподвижными игроками-столбами так, чтобы ребенку было трудно пробежать и не задеть «столб».
- Надо пробежать между детьми, пока взрослый не досчитал до 10.
- Неподвижные игроки могут передвигаться, пугать других, но не выходить за условные границы круга, дощечки и т.п..
- Надо пройти между двумя детьми, держащимися за руки и не коснуться их.

Учителю акцентировать особое внимание на смелость! И включать в эту игру в первую очередь тех, кто боится чего-нибудь.

### Игра «Жмурки»

**Цель:** коррекция страха темноты.

**Ход игры:** Игру стоит проводить в группе детей. Одному ребенку завязываются глаза, остальные дети расходятся вокруг. Задача ребенка — найти кто где находится. Во время проведения игры следует поощрять и подбадривать ребенка. Эта игра требует выдержки, терпения и способствует развитию этих качеств у нервно ослабленных детей. К тому же эта игра значительно снижает интенсивность страхов темноты, одиночества, неожиданного внезапного воздействия.

### Игра «Бабочка в темноте»

**Цель:** коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоты.

**Ход игры:** бабочка перелетела с цветка на цветок (используются детские стульчики, кресла). Когда бабочка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Используется детский столик или высокий стул (табуретка), под который залезает ребенок. Незаметно наступила ночь, и лепесточки стали закрываться (столик или стул покрываются материей). Бабочка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и бабочка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты. Игра может проводиться с одним ребенком или группой детей. Может быть подобрано музыкальное оформление.

## 2. Сказки.

Они ставят разные цели: и отработка проблем, связанных с конкретными реальными страхами, и осознание возможности адекватного переживания, и обучение способам преодоления страхов, и т.д.

Предлагаем авторские варианты сказок, которые полезно использовать в работе со страхами.

### Сказка «Храбрый крабик» (авторский вариант)

**Цель:** преодоление коррекция страхов, боязливости, неспособности постоять за себя.

Глубоко-глубоко на самом дне моря, жил маленький крабик. Он жил в домике и всего боялся. Только он осмелится выйти, подплывает большая рыба, и он сразу прячется назад. Над ним все смеялись, и он переживал. Но однажды потерял свою сестренку, и ему пришлось перебороть свой страх и выйти из дома на поиски.

Ползет он по морскому дну, всего боится. Пугается каждого шороха и вдруг видит, как его маленькая сестренка играет с огромной зубастой рыбой. Крабик испугался, что рыба хочет съесть его сестренку, и спрятался в водоросли.

Вдруг кто-то сзади хлопает его по панцирю. Крабик воскликнул от ужаса: «Кто это?»

— Не бойся! Это я! Твоя сестра. Что ты делаешь в водорослях?

— Я испугался той большой рыбы и спрятался. А почему ты с ней играешь? Она же может тебя съесть!

— Не бойся! Это дельфин! Он не ест крабов. Давай завтра поиграем вместе, и ты увидишь, что он добрый.

На следующее утро крабик вместе с сестренкой отправились играть с дельфином. Играли они долго и весело. С тех пор крабик перестал бояться рыб и больше не прячется в свой домик.

### ВОПРОСЫ:

1. Правильно ли сделала сестра, познакомив крабика с дельфином?
2. Как вы думаете, почему крабик раньше боялся больших рыб?
3. Как еще можно было помочь крабику преодолеть свой страх?

### Сказка «Смешные страхи»

**Цель:** помочь ребенку, поступающему в 1-й класс, побороть страх перед школьным учителем, наказаниями в школе.

Наступило первое сентября. Каждому ученику понятно — в этот день дружно идем в школу! А для первоклассников — это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом. Солнышко улыбалось нашим первоклассникам, еще теплый ветерок подгонял их в пути. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались они к Лесной школе. Около школы учеников встречал Учитель-Еж. Он вни-

мательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят.

«Спасибо!» — произнес Учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

— Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! — торжественно произнес Еж. Первоклассники осторожно проследовали за учителем, но, увидев светлый класс, осмотрелись и смело нашли себе подходящее место.

— На первом уроке сегодня мы будем знакомиться — спокойно произнес Еж. — Вы расскажете, как вас зовут, чем любите заниматься. — Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

— А тебя как зовут? И чем ты любишь заниматься? — прозвучало над заячьим ушком.

— Я? Не-не-не знаю! — дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

— Кто тебя так напугал? — забеспокоился Учитель.

— Бра-братишка... — ответил Зайчонок, — он сказал, что в школе меня проучат как следует, да еще будут наказывать хворостинками. — Все первоклассники рассмеялись.

— А что еще рассказывал твой братишка про школу? — продолжал спрашивать Еж.

— Он говорил... — уже смелее произнес Зайчик, — что у Вас очень острые иголки и что непослушных учеников Вы больно ими колете.

Еж, все ученики и даже Зайчонок дружно смеялись.

— Да, твой братишка — фантазер! — с улыбкой сказал Учитель-Еж. — Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.

— Наверное... — уже спокойно отвечал Зайчонок, — еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать.

— А ты любишь бегать и прыгать? — уточнил Учитель.

— Очень! — радостно ответил Зайчонок.

— Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене поможешь организовывать подвижные игры для отдыха.

После этих слов Учителя прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагал впереди всех.

### ВОПРОСЫ:

1. Чего боялся Зайчонок, когда шел в школу?
2. Действительно ли в школе детям плохо, как говорил братишка Зайчонка?
3. Как вы думаете, почему Зайчонок справился со страхом?

### Сказка

#### «Как летучий мышонок перестал темноты бояться» (авторский вариант)

**Цель:** способствовать преодолению страха темноты (кстати, очень распространенный страх даже у взрослых).

Жили-были в одном лесу, в одной пещере летучие мыши. Это такие мышки — с крыльями, которые умеют летать. Днем они спят, причем не просто так, а вверх ногами, а ночью просыпаются и летят в лес кушать и гулять.

Так вот, жили летучие мыши большой семьей, и был среди них один летучий мышонок, который боялся темноты и ночи. И было ему от этого очень плохо. Все мыши как мыши — ночью просыпались и летели в лес — есть, гулять и играть, а он оставался один и боялся. И мерещились ему в темноте разные ужасы. Уже и дерево было не дерево, а великан какой-то с кучей рук. Камень — не камень, а лиса притаившаяся. И ветер дул как-то страшно — не своим голосом. И светлячки казались не светлячками, а глазами каких-то неведомых зверей. А скала казалась в темноте драконом...

Боялся летучий мышонок летать со всеми своими родичами по ночам. Только рано утром и вечером мог он выбраться в лес поесть чего-нибудь. Днем он тоже не мог по лесу летать, потому что его чувствительным глазкам было больно от яркого солнышка.

Другие летучие мыши стыдили его: «Ну, как же ты боишься?! Ведь ты летучая мышь! Мы же не боимся! Нет тут ничего страшного! Чего ты трусишь?» Ему было стыдно, но он все равно боялся. Он очень хотел не бояться, хотел быть таким, как другие летучие мыши, но ничего у него не получалось. Однажды вечером летучий мышонок сидел в лесу у пенька и горько плакал.

— Тяф-тяф, — раздалось рядом, — кто это тут скулит?

— Это я, — дрожащим голосом ответил мышонок.

— Кто — я? — переспросил щенок.

— Я — летучий мышонок.

— А что ты тут делаешь? Ведь летучие мыши днем спят? — удивился щенок.

— А я темноты боюююююююсь, — ответил летучий мышонок и заревел еще громче. — Все мыши как мыши, а я — боюсь ночью летать. Только утром или вечером в лес выбираюсь.

— Тааак, понятно, — сказал щенок. — Я тоже раньше боялся...

— Я не хочу бояться, — продолжал мышонок — Я не хочу бояться темноты, я хочу быть, как другие летучие мыши.

— Ладно, не реви, — сказал щенок. — Я тоже раньше боялся темноты. Еще как! А мне ведь вообще нельзя бояться! Я же сторожевая собака! Мы дом охраняем и днем и ночью. Особенно ночью. И волков даже должны прогонять! Я тоже мучался. Но мама мне однажды рассказала один секрет. И я перестал бояться. Вот так! — и он гордо поднял голову.

— А мне можно тоже узнать этот секрет? — спросил мышонок.

— Я очень, очень хочу не бояться. Расскажи мне, пожалуйста, — упрашивал мышонок.

— Хорошо, я расскажу тебе этот секрет, — сказал щенок.

Летучий мышонок придвинулся поближе и старался не пропустить ни одного слова своими большими и чуткими ушками.

— Когда ложишься спать, надо обязательно пожелать всем спокойной ночи, так говорила моя мама. Только обязательно всем-всем!

— Всем-всем? — переспросил мышонок.

— Да! Всем! И папе, и маме, и бабушке, и дедушке, и тетям, и дядям, и друзьям, и врагам, и волкам, и драконам, и Бабе-яге, и, и: ...Ну, в общем, всем. Желать можно «про себя», но обязательно по-настоящему! Тогда нечего будет бояться, потому что раз ты всем пожелал спокойной ночи, у всех она будет спокойная, и никому будет тебе угрожать! — щенок от радости даже затыкался. Но это не поможет, если ты не произнесешь волшебные слова, — продолжал щенок.

— А ты мне их скажешь? — спросил мышонок.

— Скажу, но смотри — это секрет! — ответил щенок. — Надо перед сном сказать: «Спокойной ночи всем, всем, всем. Спокойной ночи всем, всем, всем. Спокойной ночи всем, всем, всем». Обязательно три раза.

— А мне это поможет? — спросил летучий мышонок.

— Поможет, — уверенно ответил щенок. — Мне же помогло. Да и всем нашим сторожевым собакам помогает. Это же старый сек-

рет, передается еще от нашей пра-пра-прабабушки. Только обязательно всем пожелай, даже драконам, по-настоящему. А когда скажешь волшебные слова три раза, потом, если надо, можно еще раз повторить, даже не обязательно вслух. Я однажды так про себя все время и повторял, пока не уснул.

— Здорово, спасибо тебе большое! — сказал мышонок. — Скорее полечу, попробую.

— Пока! — ответил щенок и убежал.

Летучий мышонок попробовал в эту же ночь, и на следующую тоже, и еще на следующую. И скоро он перестал бояться темноты и вместе со всеми летучими мышами стал летать ночью. Потому что, если ты всем пожелал спокойной ночи, то у всех начинается спокойная ночь.

### ВОПРОСЫ:

1. Кто герой этой сказки?
2. Чего боялся мышонок?
3. Какую роль сыграл в его судьбе сторожевой пес?
4. Почему мышонок перестал бояться темноты?
5. А вы, дети, будете использовать этот секрет?

### 3. Лепка на свободную тему

**Цель:** релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

**Материал:** пластилин.

**Содержание:** детям предлагается вылепить «все что угодно». Поощряется творчество. Если ребенок затрудняется, ему предлагают индивидуальное задание по работе с пластилином: (размять, скатать... пр.).

### 4. Лепка страхов

Темы могут быть разные: «Веселый страх!», «Нестрашный страх», «Как заставить страх исчезнуть», «Чего я боюсь?»

**Цель:** активация и нормализация процессов воображения, связанных со страхом.

**Материал:** пластилин.

После работы проводится беседа. Если ребенок желает свой «продукт творчества» уничтожить, — не надо этому препятствовать.

## 5. Рисование страхов

• Можно провести в несколько этапов. Алгоритм такой:

1. Дается тема «Чего я боюсь?» Она дает возможность ребенку отобразить наиболее яркий страх. Какой именно страх, учитель не поясняет, и каждый из детей должен сам выбрать его.
2. Нарисуй то, чего ты уже не боишься! Цель задания — установка действует в качестве косвенного внушения и дополнительно стимулирует преодоление страха.
3. Конкретные занятия. Что боится? Что не боится? Рисунки сравниваются.

Рисование может быть от 5 до 15 занятий. После окончания проводится беседа: «Боится ребенок или нет?» Положительный успех закрепляется поощрением, похвалой, одобрением.

При проведении рисуночной терапии нельзя торопить ребенка, так как мысли о том, как изобразить страх, подразумевают встречу с ним, контакт, соприкосновение, что само по себе уменьшает остроту его восприятия.

Рисование страхов очень эффективный метод, так как по мнению известного психолога А.И. Захарова, повторное переживание страха при отображении его на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Действительно, в рисунках страх уже во многом реализован как нечто прошедшее, фактически случившееся. Существенно и то, что задание дает учитель, которому ребенок доверяет и от которого получает поддержку и одобрение.

## 6. Анатомирование страхов (старый прием)

Объясняют ребенку, что собой представляет пугающий его предмет (как он устроен, откуда берется).

## 7. Манипулирование предметом страха

Например, ребенок боится собаки. Вырезать ее из картона или купить дешевую тряпочную, дать ребенку подержать ее в руках, помять, пощипать. Ребенок чувствует свое превосходство, властвование над предметом. Если «боящийся» захочет совершить агрессивные действия, не препятствовать (порвать, скрутить, растоптать). Речь идет не о живом предмете.

8. **Разыгрывание ситуаций**, связанных со страхом и предметом страха по типу «Гроза», «Ночные звуки», «Собака лает и кусается».

Эти ситуации могут иметь музыкальное сопровождение. Их может создать сам учитель или обратиться к пособию М.И. Чистяковой «Психогимнастика», М., 1995 г.

Однако все эти методы не дадут положительного результата, если ребенок, подверженный страху, будет учиться в атмосфере несправедливости, крика со стороны учителя. Нервная система хрупка у ребенка и она не выдерживает такого давления. Не случайно В.Л. Сухомлинский, тонко чувствующий детскую душу, подчеркивал, что крик — это следствие низкой культуры учителя, и, что самой главной чертой педагогической культуры должно быть чувствование духовного мира каждого ребенка.



## ГЛАВА 5

### ЕСЛИ РЕБЕНОК ЛЕВОРУКИЙ?

Левшами являются около 10% людей. По оценке зарубежных и отечественных специалистов, доля леворуких имеет тенденцию к увеличению. Практически в каждом классе начальной школы можно встретить 1–2 (а иногда и более) детей, которые активно предпочитают при письме, рисовании и выполнении других видов деятельности левую руку.

Что же такое леворукость? Еще совсем недавно в нашей педагогической литературе вопрос о выборе руки при письме не возникал, а решался так: *всем* писать правой рукой. Переучивали, используя самые жесткие меры.

В 1983 г. вышла интереснейшая книга американских ученых С. Спрингера и Г. Дейча «Левый мозг», одну из глав которой они назвали «Загадки леворукости». После выхода этой книги возрос интерес к данной проблеме, хотя причины леворукости до конца еще не обозначены, но ученые всего мира пришли к выводу, что леворукость — очень важная индивидуальная особенность ребенка, которую необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания. И это никак не патология, что подтверждает наша история. Достаточно назвать огромное количество знаменитостей в различных направлениях, имеющих ведущей левую руку.

Итак, художники: Рафаэль Санти, Пабло Пикассо, Микеланджело и др.;

музыканты: Людвиг Ван Бетховен, Карл Бах;

писатели: Марк Твен, Герберт Уэллс, Николай Лесков;

ученые: Альберт Эйнштейн, Иван Петрович Павлов;

политики и полководцы: Александр Македонский,

Жанна д'Арк, Юлий Цезарь, Карл Великий, Наполеон Бонапарт, Фидель Кастро, Рональд Рейган, Билл Клинтон.

И этот список можно продолжать.

**В чем же загадка леворукости?**

Ученые, объясняют ее особенностями функциональной асимметрии полушарий головного мозга. У правшей доминирующим, как правило, является левое полушарие, которое специализирует-

ся на переработке вербальной информации (у 95% правшей центр речи расположен в левом полушарии).

У левшей распределение основных функций между полушариями более сложно и не является просто зеркальным отражением асимметрии мозга, обнаруживаемой у правшей. Функциональная асимметрия у левшей менее выражена, а центры речи могут располагаться как в левом, так и в правом полушарии, а зрительно-пространственные функции, которые выполняет обычно правое полушарие, могут контролироваться также и левым. Таким образом, у левшей отмечается менее четкая специализация в работе полушарий головного мозга.

На рис.3 (стр. 82) образно представлены основные особенности полушарий человека и сферы психической деятельности, за которые они ответственны.

Какие еще **причины леворукости** выделяют ученые?

1. Леворукость — результат привычки, т.е. не имеет патологических предпосылок и является социальной по своей природе.
2. Генетическая предпосылка леворукости.
3. Возникает в результате повреждения левого полушария на ранних этапах индивидуального развития.

Каждая из причин имеет право на существование.

Итак, Ваш ребенок пытается все делать левой рукой. Как убедиться в том, что он действительно левша. Предлагаем простейшую **диагностику**, которой может воспользоваться как родитель, так и учитель. Однако, проведя диагностику, необходимо соблюдать следующие **правила**:

- ◆ каждое задание предлагать ребенку в игровой форме;
- ◆ не фиксировать его внимание на том, какой рукой он действует;
- ◆ перед выполнением задания все предметы класть перед малышом по центру.

#### Методы определения ведущей руки

##### **Открывание коробочки**

Дайте малышу несколько спичечных коробков с яркими рисунками и попросите найти в одном из них спичку. Ведущей считается та рука, которая совершает активные действия (открывает и закрывает).

##### **Вращательные движения**

Предложите ребенку открыть несколько пузырьков или банок с закручивающимися крышками. Ведущая рука выполняет активные действия.

## конкретное мышление

математические вычисления

сознательное

правая рука

речь

правый глаз

чтение и письмо

двигательная сфера

## абстрактное мышление

бессознательное

образная память

левая рука

ритм

восприятие музыки, интонации

левый глаз

ориентировка в пространстве

чувственная сфера

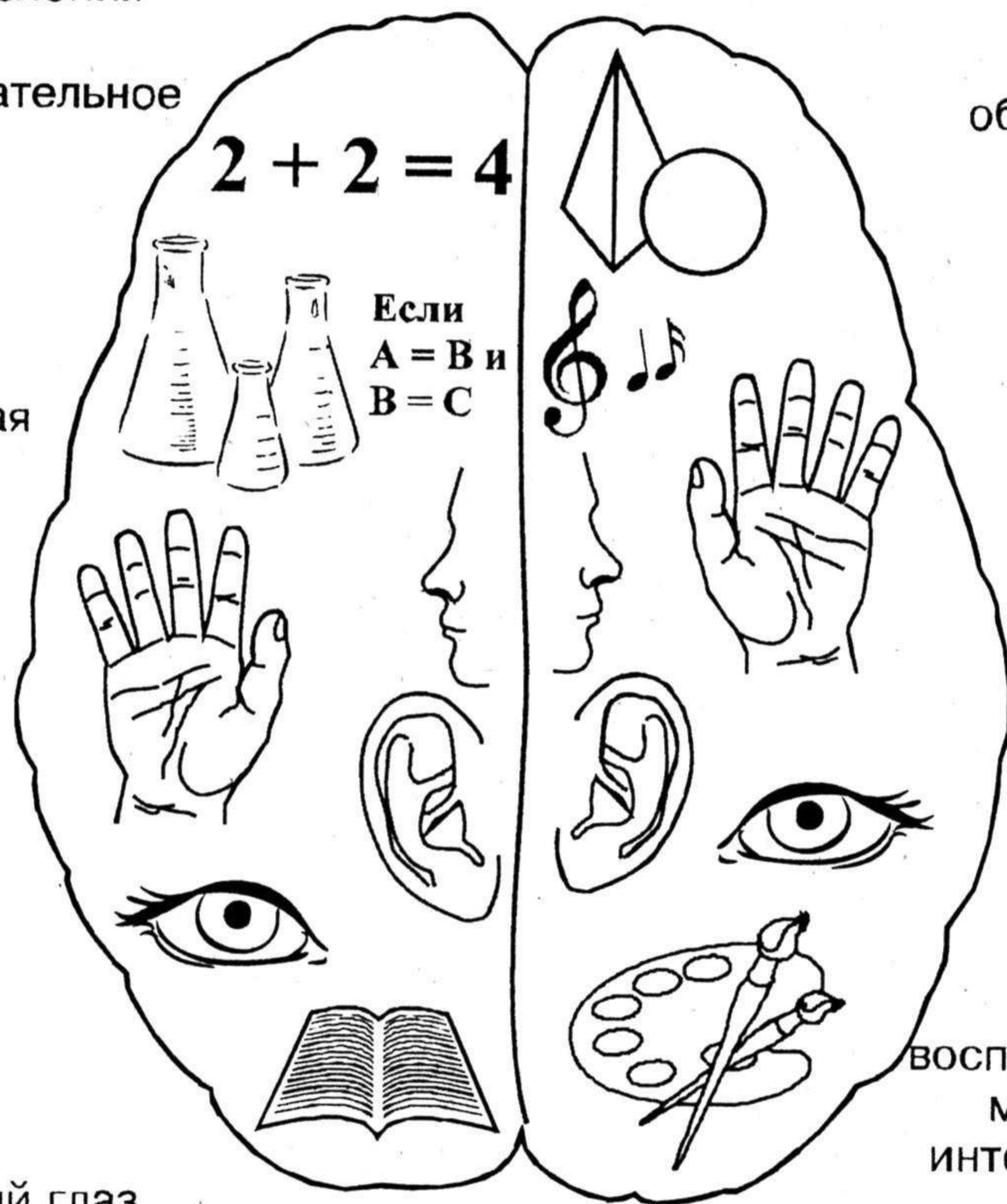


Рис. 3

### Поднимание предмета

Положите перед ребенком мяч и попросите его поднять. Повторите упражнение несколько раз.

### Развязывание узелков

Не туго завяжите несколько узелков из шнура или веревки и попросите ребенка развязать их. Ведущей считается та рука, которая развязывает узел (другая держит его).

### Переплетение пальцев рук

Попросите кроху переплести пальцы обеих рук. Упражнение следует повторить несколько раз. Сверху всегда оказывается большой палец одной и той же руки, как правило, ведущей.

### Скрещивание рук, или «поза Наполеона»

Ведущей считается та рука, кисть которой первой направляется на предплечье другой руки и оказывается на нем сверху, тогда как кисть другой руки оказывается под предплечьем ведущей. Пусть малыш выполнит упражнение несколько раз. Обычно ребенок продвигает все в одной и той же последовательности.

### Аплодисменты

При хлопанье в ладоши более активна и подвижна ведущая рука: она ударяет по ладони другой руки.

### Тест «Заведи часы»

Предложите ребенку взять часы и завести их. Ведущей рукой он будет заводить часы, а другой — держать их.

### Игра «Сорока-воровка»

Вспомните стишок «Сорока-воровка». Малыш будет «варить кашку» указательным пальчиком ведущей руки на ладони неведущей.

### Тест «Погладь игрушку»

Пусть кроха возьмет со стола свою любимую мягкую игрушку и погладит ее, держа в руке. Обычно ведущая рука гладит.

По завершении тестирования целесообразно заполнить такой протокол:

### Протокол

Таблица 4

Задание	Левая рука	Правая рука	Обе руки
1.	+		
2.	+		
3.		+	
4.			+
5.			

После выполнения каждого задания (1, 2, 3 и т.д.) нужно поставить знак «+» в графу «Левая рука», если ведущей была левая рука, в графу «Правая рука», если ведущей была она. Когда одинаково ловко двумя руками, то в графу «Обе руки».

Еще один момент: занести в протокол, имеются ли у ребенка родственники-левши (братья, сестры, родители, бабушки, дедушки). Это выясняется из беседы с родителями. При наличии семейной леворукости знак «+» заносится в графу «Левая рука», при отсутствии — в графу «Правая рука».

Леворуким будет считаться тот ребенок, у которого в графе «Левая рука» больше плюсов.

Если ребенок одинаково владеет обеими руками, то выбор руки для письма определяется *качеством* рисунка.

От чего следует уберечь родителей и учителей? Никогда не переучивать левшу в правшу, а уж если переучивание идет дважды, то это может привести к тяжелейшему заболеванию «*писчий спазм*». Ребенок может играть, есть левой рукой, но как только он берет ручку или карандаш у него происходит дрожание руки или даже паралич. «*Писчий спазм*» — это заболевание, которое появилось в результате смены руки. Примеры такого заболевания прописаны в книге авторов М.М. Безруких и С.П. Ефимовой «Знаете ли Вы своего ученика?» М., 1991. Авторы делают убедительный вывод: насильственное переучивание леворуких детей в дошкольном возрасте и особенно в процессе обучения в школе (обучение письму, рисованию и т.д.) наряду со всем комплексом отрицательных воздействий школы, может быть причиной тяжелых психических заболеваний ребенка. Категорически противопоказано «двойное переучивание» после первой четверти первого класса.

### Что характеризует леворукого ребенка?

#### *Речь*

Левши сравнительно поздно начинают говорить. Их речь очень эмоциональна, экспрессивна, богата жестами. Малыш часто сбивается, теряет ход мысли, говорит много лишних слов, часто запинаясь. При разговоре мимика ребенка постоянно меняется, реагируя на происходящее.

#### *Двигательная сфера*

Мелкая моторика, координация движений (особенно несинхронных) у левшей развита хуже, чем у правшей. Им трудно делать несколько дел одновременно: например, рисовать и разговаривать.

### *Пространственные представления*

У левшей плохо сформированы пространственные представления: таким малышам бывает трудно различать правую и левую руку, научиться правильно располагать на листе рисунки, буквы, цифры. Для левшей характерно зеркальное написание букв.

#### *Поведение*

Поведение правополушарных детей отличается неустойчивостью, возбудимостью. Они находятся под влиянием сиюминутных чувств, влечений, настроений. Радость может мгновенно смениться печалью, смех — слезами.

#### *Эмоциональный мир*

Леворукие дети, как правило, натуры целостные, открытые и доверчивые. Они общительны и контактны. Левши, как никто другой, способны тонко чувствовать и переживать. Но при этом они очень ранимы, часто плачут.

#### *Познавательная активность*

Правополушарные дети живо откликаются на все новое, их очень легко «зажечь». Основной способ познания — с помощью тактильной чувствительности (ощущений от прикосновений пальцев). С любопытством осматривают новинки.

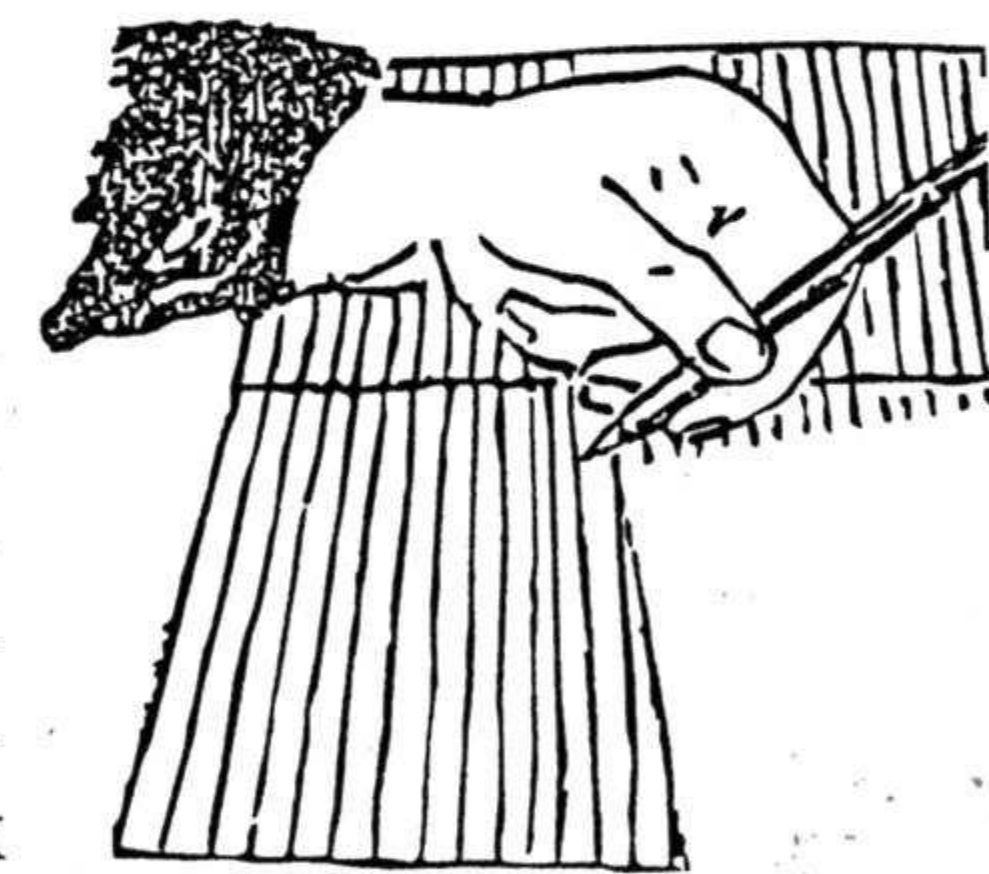
#### *Мышление*

Леворуким детям свойственно эмоциональное, наглядно-образное, спонтанное и интуитивное мышление. Они полагаются и доверяют своим ощущениям, догадкам, предчувствиям, опираются на конкретные жизненные примеры.

Кроме того, в школе у леворуких детей бывают проблемы с письмом, ведь это процесс, в котором задействованы области мозга, отвечающие за слуховой, зрительный и моторный образы слов, а также области, отвечающие за его смысл. Обращаем внимание на варианты письма леворуких детей.

#### *Первый способ*

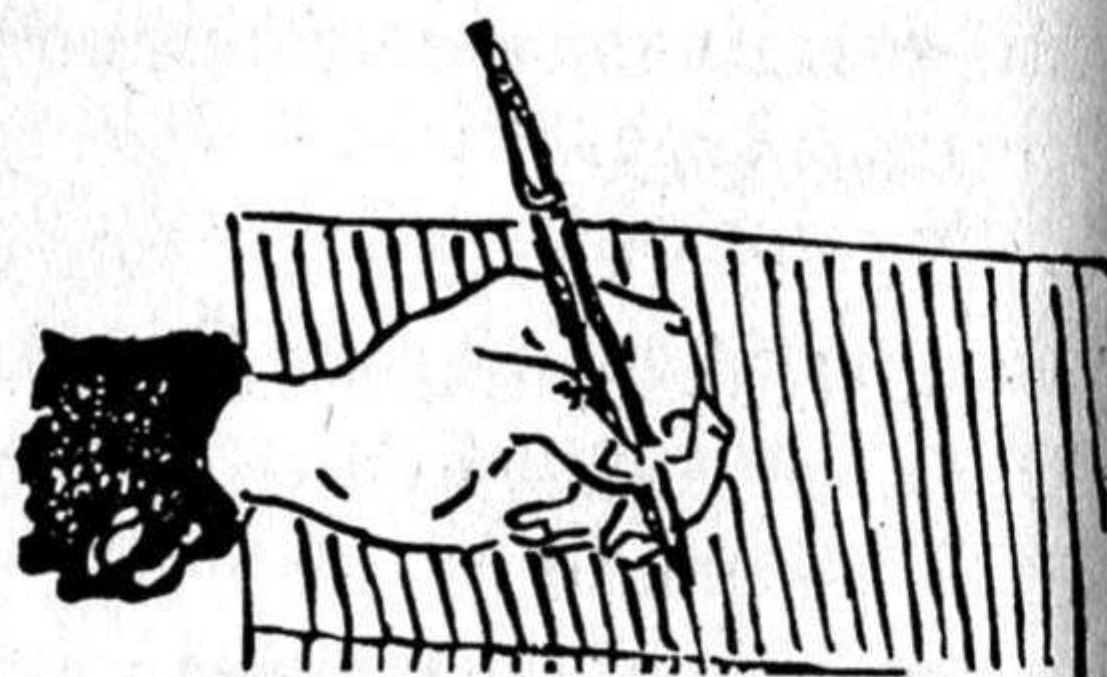
Является зеркальным отражением «праворукого» положения. Им чаще всего пользуются дети, не обученные более удобным и правильным приемам письма. Такое положение руки серьезно затрудняет процесс обучения, так как все образцы в тетрадях (прописях) располагаются слева. Начиная списывание, ребенок



не имеет возможности ориентироваться на образец. Наблюдается уменьшение или увеличение размеров букв в строке и неверное их написание.

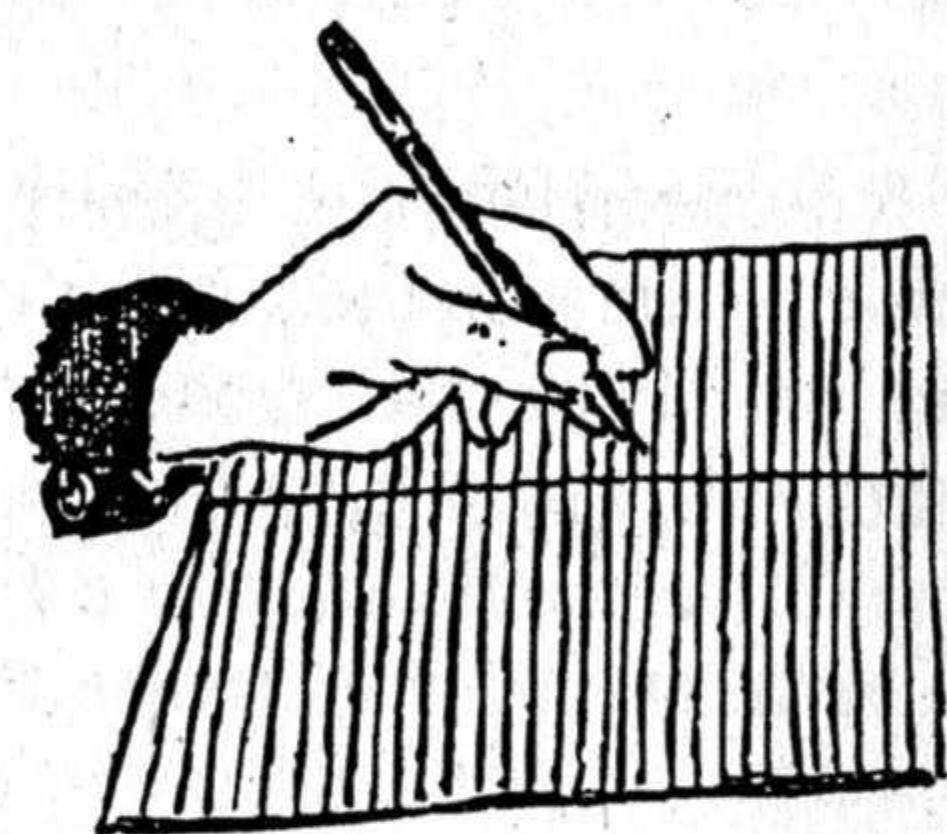
#### *Второй способ*

Кисть левой руки с ручкой располагается над строкой. Этот способ дает ребенку возможность ориентироваться на образец или ранее написанное и уменьшает количество ошибок при письме. Именно к этому способу письма спонтанно и наиболее часто приходят дети-левши.



#### *Третий способ*

Кисть левой руки с ручкой находится под строкой. Это наиболее удобный способ письма, так как ребенку не приходится выворачивать кисть руки, хорошо виден образец, не смазывается ранее написанное. Однако при письме этим способом нарушаются требования «праворукой» каллиграфии: буквы не имеют наклона вправо, скорее, даже наклонены влево. Но это не столь важно. Многие «правши» зачастую пишут левонаклонно. Главное — дать ребенку возможность удобного для него письма, максимально снизить вероятность возникновения произвольных ошибок.



Итак, как сделать процесс адаптации леворукого ребенка к школе более успешным и безболезненным? Попробуем в заключении сконцентрировать рекомендации в памятке, которая адресована как учителю, так и родителю.

#### **Памятка для работы с леворукими детьми**

**1. Никогда не заострять внимание класса на леворукости ученика.** Это должно восприниматься всеми как норма (в том числе и самим левшой).

**2. При письме леворукий ребенок сам выбирает удобную посадку.** Но: свет при письме должен падать справа; ребенок должен сидеть с левой стороны от соседа; спина должна быть прямой.

#### **3. Следует быть снисходительными к качеству письма:**

- ◆ категорически противопоказано требовать безотрывного письма;
- ◆ не следует добиваться такого же наклона, как у праворуких детей;
- ◆ помнить, что скорость письма леворукого ребенка ниже, чем у праворукого;
- ◆ положение учебника при списывании также отличается.

#### **4. При письме необходимо помнить:**

- ◆ тетрадь удобнее наклонять вправо, сдвинуть от центра ближе к левой руке;
- ◆ левое плечо рекомендуется слегка выдвинуть вперед;
- ◆ правая рука поддерживает бумагу при письме;
- ◆ надо подсказать *правильный способ письма*: кисть руки немного повернута вправо, рука и ручка составляют одну линию;
- ◆ при письме рука должна находиться под линией письма;
- ◆ ручку следует держать чуть выше, чем праворукому (4 см от пера);

**5. Важным элементом методики является стремление к целостному восприятию буквы, выделение ее отдельных элементов.** Целесообразно использовать специальные прописи для леворуких детей.

**6. На уроках физкультуры, физминутках необходимо задействовать обе руки.**

**7. Помнить: леворукость — индивидуальная особенность человека.**

**Леворукий ребенок нуждается в спец. помощи на ранних этапах обучения.**

Придерживаясь этих рекомендаций, мы поможем нашему маленькому левше найти достойное место в праворуком мире, который не желает признавать его своеобразный, особый путь развития, ведь все предметы, которыми пользуются наши дети, изобретены для правшей.

## ГЛАВА 6 ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК

Слишком много на свете людей,  
которым никто не помог пробудиться.

А. Экзюпери

Человеческое мышление, способность к творчеству — величайший дар природы. Очень важно понимать, что даром этим природа отмечает каждого человека. Но так, же очевидно и то, что свои дары она поровну не делит и кого-то награждает щедро, не скупясь, а кого-то обходит стороной. Одаренным же принято называть того, чей дар явно превосходит некие средние возможности, способности большинства. Идея неравномерности этого распределения вполне очевидна, однако не все с ней согласны. Как-то, смеясь, Монтень заметил, что из всех способностей Бог наиболее справедливо распределил умственные — ибо никто не жалуется на их недостаток.

Многие специалисты называют *одаренностью* генетически обусловленный компонент способностей. Этот генетически обусловленный дар в значительной мере определяет как конечный итог (результат развития), так и темп развития. Внешнее окружение, или, как говорят в профессиональной литературе, среда и воспитание, либо подавляют его, либо помогают этому дару раскрыться. Подобно тому, как ювелир может превратить природный алмаз в роскошный бриллиант, благоприятная окружающая среда и квалифицированное педагогическое руководство способны превратить этот природный дар в выдающийся талант.

Эта простая и, казалось бы, очевидная мысль с большим трудом пробивала себе дорогу в отечественной педагогике и педагогической психологии. Многие в нашем отечестве не хотели и до сих пор не хотят «ждать милостей от природы». Отсюда и идеи о том, что нет детей одаренных и нет неодаренных. Есть лишь те, кого правильно или неправильно обучали и воспитывали, «нет плохих учеников, есть плохие учителя...»

Жаль разочаровывать этих людей, но природа не живет по их установкам, у нее свои законы и правила распределения даров, и видимо, свои представления о справедливости и равновесии,

В последнее время многое стало меняться, и термин «одаренность» вновь стал использоваться в профессиональной литературе. Но споры не окончены.

### Немного истории

Для выяснения сути понятия «одаренность» кратко остановимся на истории его исследования. Это важно потому, что старые, отжившие свой век и отвергнутые наукой теории и представления продолжают жить в сознании людей, и ориентация на них порождает не просто массу заблуждений, но и крайне негативно влияет на практику воспитания и обучения, а следовательно, на судьбы детей.

Долгое время господствовало представление о божественном происхождении дара, определяющего индивидуальные различия людей. Так, например, еще Платон писал о том, что «...поэт творит не от искусства и знания, а от божественного предопределения».

Но примерно в середине XIX века сформировалось другое понимание. Известный английский ученый Френсис Гальтон, вдохновленный трудами своего двоюродного брата Чарльза Дарвина, стал активно разрабатывать идею о том, что гениальный человек — «продукт гениального рода». Он внимательно проанализировал родословные выдающихся людей своего времени и прошлого и нашел ряд закономерностей, достаточно ясно указывающих, с его точки зрения, на то, что проявления одаренности зависят в первую очередь от наследственности.

Однако уже позже, с появлением и развитием генетики, было доказано, что процесс передачи наследственных признаков опосредован множеством факторов и имеет далеко не прямой характер. Говоря иначе, дар, о котором мы говорим, не может быть унаследован напрямую, подобно родовому замку, дворянскому титулу, мельнице или Коту в сапогах, как, например, в знаменитой сказке Ш. Перро.

Остановимся на этом подробнее несколько позже. А пока отметим важную веху в истории изучения проблемы одаренности — Ф. Гальтон, образно говоря, спустил проблему одаренности с небес на землю. После него идея божественной природы одаренности в серьезных научных источниках уже не обсуждается, разработка проблем одаренности идет в другом, естественнонаучном русле.

Параллельно, правда, существовала и прямо противоположная точка зрения, согласно которой никакого дара (ни божественного,

ни врожденного) вообще не существует. Эта идея нашла свое выражение в несколько странном термине «*tabula rasa*» (лат. «чистая доска»). Ребенок подобен «чистой доске», без всяких знаков и идей, и нет никакой, ни божественной, ни наследственной, предрасположенности к умственной или какой-либо другой деятельности. Несмотря на явную сомнительность, ощущавшуюся еще в пору своего зарождения, данная теория находит своих приверженцев и поныне.

Реальная практика свидетельствовала о том, что умственные, творческие способности людей не равны, и отличия эти проявляются уже в детстве. Диапазон их очень широк — от умственной отсталости до высокой степени одаренности. Объяснить эти различия только воздействием среды и воспитания невозможно. В особенности, когда речь идет о редко встречающихся, выдающихся проявлениях одаренности.

### Одаренность общая и специальная

Но споры велись и среди тех, кто признавал существование одаренности. Спорили о том, существует ли так называемая общая одаренность как «универсальная способность» (способность ко всему) или дар всегда проявляется только в одной или нескольких сферах деятельности.

Большая часть исследователей склонялась к тому, что одаренность — *интегративное* (суммарное, общее) личностное свойство. Иначе говоря, если человек одарен, то он способен достичь успехов во многих видах деятельности. Практика показывала, что выдающиеся одаренные люди довольно часто достигали вершин одновременно в самых разных областях: Леонардо да Винчи был и художником, и инженером, и выдающимся естествоиспытателем; М.В. Ломоносов был не только выдающимся ученым, но и поэтом, и художником; А.С. Пушкин писал стихи и прозу, а кроме того, делал прекрасные иллюстрации к своим произведениям, и список этот можно долго продолжать.

Но разрабатывалась и другая точка зрения: согласно ей нет одаренности вообще, одаренность всегда привязана к определенному виду деятельности, она всегда либо математическая, либо музыкальная, либо литературная, либо спортивная и далее практически до бесконечности. Выходит, сколько видов деятельности, столько и видов одаренности. Эта идея приобрела популярность в основном среди тех, кто прежде активно выступал против самого понятия «одаренность», но вынужден был признать его существование под

давлением реально наблюдаемых явлений. Ведь если мы признаем эту точку зрения, то мы вынуждены признать и вытекающий отсюда логический вывод: нет людей (детей) не одаренных, каждый одарен в какой-либо области, надо только найти эту область и помочь человеку (ребенку) реализоваться.

Результаты исследований специалистов на протяжении всего XX века убедительно свидетельствуют о том, что об одаренности, скорее, следует говорить как об интегральном, суммарном личностном свойстве. В психике выдающихся людей есть некие общие способности, которые универсальны и не связаны с какой-то специальной деятельностью.

Специальная одаренность, допускающая ситуацию, что человек одарен в какой-то одной сфере деятельности и практически не пригоден к другой, в природе — большая редкость. Известный российский психолог В.Д. Шадриков отметил в одной из своих работ, что природа не могла позволить себе роскошь закладывать в генотип столько специальных способностей. И потом, психика человека формировалась много миллионов лет, а многие виды деятельности, о выдающихся достижениях в которых мы говорим как о специальной одаренности, появились лишь несколько сотен лет тому назад.

Для того чтобы рассмотреть проблему развития общих и специальных способностей, можно применить популярный в биологии и практически не используемый в психологии научный прием — метод модельных систем. Как известно, природа строит свои системы по общим законам, и алгоритмы развития используются одни и те же, то есть одна природная система вполне может служить моделью другой. В качестве такой модельной системы нам послужит... живое дерево! Корни дерева скрыты под землей — так скрыты от непосредственного наблюдения природные, генетические задатки человеческой психики. Ствол дерева, его мощь, крепость и другие характеристики зависят и от того, каковы скрытые корни, и от влияния многих внешних параметров и условий. Ствол — это в нашем случае аналог тех самых общих способностей или общей одаренности, той универсальной характеристики, от которой берут начало многочисленные «ветви» — частные проявления одаренности. От ствола отходят сначала крупные ветви, они становятся тоньше, делятся; тонкие ветви, в свою очередь, делятся еще и еще... Представим себе, например, ветвь «художественная одаренность». Способности к музыке, изобразительному искусству, литературе, артистические способности — это разные способности.

Но при этом они имеют много общего, и это общее обычно и объединяется словами «художественная одаренность», «художественные способности». И подобно тому, как от большой ветви отходят ветви меньше и тоньше, так из «общих художественных способностей» вырастают способности «изобразительные», «музыкальные», «артистические» и др. Поэтому многие художники могут писать стихи без особых сложностей, музыканты занимаются живописью, а писатели иллюстрируют собственные произведения.

Чем больше у человека развитых частных способностей — «ветвей», чем выше уровень развития каждой, тем пышнее, ветвистее крона нашего воображаемого дерева. Чем равномернее, гармоничнее развиты эти частные способности (ветви), тем более органичным выглядит воображаемое дерево.

В педагогическом отношении вопрос об общей и специальной одаренности имеет и важный возрастной аспект. Наиболее продуктивен педагогический путь, согласно которому одаренность на ранних возрастных этапах (старший дошкольный и младший школьный возраст), должна рассматриваться и развиваться преимущественно как общая, универсальная способность. А с возрастом эта универсальная, «общая способность» все более приобретает специфические черты и определенную предметную направленность. И главная педагогическая задача в этот период смещается с развития общих способностей к поиску адекватного способа реализации личности в определенных видах деятельности.

#### **Актуальная и потенциальная, ранняя и поздняя одаренность**

Специалисты рассматривают детскую одаренность еще в одном аспекте — насколько она в данное время проявлена ребенком. Проявленную, очевидную одаренность, то есть замеченную психологами, педагогами, родителями, называют *актуальной*. И напротив, одаренность, которая не сразу заметна, не очевидна для окружающих, называют *потенциальной*.

Многие известные ученые, музыканты, художники и даже писатели проявили свои выдающиеся способности в раннем возрасте. Всем известны блестящие творческие достижения маленького В.А. Моцарта, выдающиеся успехи в детстве Ф. Гальтона, И.И. Мечникова, К. Гаусса, Н. Виннера, Г.В. Лейбница, В. Гюго. Этот список можно продолжить. Довольно часто одаренные дети становятся выдающимися взрослыми, но не всегда.

И наоборот, не менее часто дети, не проявившие себя в детстве, достигали выдающихся результатов в зрелом возрасте. Неред-

ко выдающийся умственный потенциал, как свидетельствуют биографии многих известных людей, долгое время остается незамеченным окружающими. Яркий тому пример А. Эйнштейн. А Чарльз Дарвина в детстве все учителя считали «тупым» и предрекали ему незавидное будущее.

Естественно, что в каждом случае причины, по которым одаренность оставалась незамеченной, различны. Потенциал может быть действительно не проявлен до определенного времени. А может быть, родители, педагоги и другие взрослые были невнимательны к тонким движениям детской души, им не хватило знаний, у них не сработала интуиция. Или, напротив, в силу непонимания они не заметили в ребенке этих выдающихся потенциальных возможностей и даже рассматривали проявления творчества, интеллектуальной инициативы как негативные свойства. А наиболее ценными считали совсем другие. Всем нам по собственному опыту известно, что нередко встречаются родители, школьные учителя, вузовские профессора, руководители производства, которые ценят прилежание, послушание, аккуратность выше оригинальности, смелости, независимости действий и суждений.

Факт существования актуальной и потенциальной одаренности делает особенно важной другую проблему, проблему прогнозирования развития. Какие признаки, свойства личности, черты характера, особенности поведения и деятельности могут указать взрослому на то, что ребенок в будущем может стать выдающимся ученым, художником, лидером? Ответ на этот сложный вопрос не может быть простым. Ученые уже обнаружили ряд закономерностей, позволяющих прогнозировать будущее ребенка, но до алгоритма построения надежных обоснованных прогнозов еще бесконечно далеко. При этом мировой педагогический опыт показывает, что часто вера в возможности воспитанника, помноженная на мастерство родителей и педагогов, способна творить педагогические чудеса. В жизни часто оказывается важно даже не то, что дала человеку природа, а то, что он сумел сделать с тем даром, что у него есть.

#### **Кого считать одаренным и что такое одаренность?**

Психолог В.С. Юркевич связывает одаренность с проявлением, прежде всего, способностей. Отсюда и определение одаренности как *высокий уровень развития способностей*. Причем автор подчеркивает (и с этим утверждением никто не спорит), что ребенок рождается с задатками, т.е. природными возможностями, которые

могут превратиться в способности. Чтобы было совсем понятна эта связь «задатки-способности» приведем одну библейскую притчу:

Вот, вышел сеятель сеять;  
И когда он сеял, иное упало при дороге,  
И налетели птицы и поклевали то;  
Иное упало на места каменистые,  
Где немного было земли,  
И вскоре вошло, потому что земля была неглубоко;  
Когда же вошло солнце, увяло  
И, как не имело корня, засохло.  
Иное упало в терние,  
И выросло терние и заглушило его.  
Иное упало на добрую землю  
И принесло плод...

Человек может прожить всю свою жизнь и не подозревая о тех возможностях, которые в него заложила природа.

Одаренный ребенок — это ребенок с достаточно высоким уровнем развития способностей.

«Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности». Естественно, возникает вопрос, о каких достижениях идет речь. В специальной литературе чаще всего выделяют несколько категорий детей, которых обычно и называют одаренными:

- 1) дети с высокими показателями по специальным тестам интеллекта (*интеллектуальная одаренность*);
- 2) дети с высоким уровнем творческих способностей (*творческая одаренность*);
- 3) дети, достигшие успехов в каких-либо областях деятельности (юные музыканты, художники, математики, шахматисты и др.); эту категорию детей чаще называют *талантливыми*;
- 4) дети, хорошо обучающиеся в школе (*академическая одаренность*).

Каждая из этих категорий отражает определенное отношение к пониманию одаренности как психического явления. Отметим, что все они не точны с точки зрения современной психологии. Но приходится констатировать, что образовательная практика реагирует преимущественно на эти четыре категории. Рассмотрим последовательно особенности каждой точки зрения.

### **Интеллектуальная одаренность**

Вплоть до середины XX века одаренность определяли исключительно по специальным тестам интеллекта (*intellegens quotient*, сокращенно IQ). Эта практика вызывала много споров. Об этом много писали и продолжают писать в профессиональной литературе, подчеркивая, что «коэффициент интеллекта» (IQ) — это вовсе не то, что «природный ум». Не будем касаться этих сложных профессиональных вопросов, рассмотрим лишь главную проблему, которая и привела к дискредитации эту теорию и порожденную ею практику.

Вычисленный на основе результатов ответов по специальным тестам коэффициент интеллекта оказался мало полезным в педагогической практике и в особенности как основание для прогнозирования будущих достижений. Как свидетельствовали многолетние долговременные исследования, высокий коэффициент интеллекта, проявленный в детстве, мало что говорит о том, станет ли ребенок выдающимся ученым, художником, руководителем (лидером) и др. А ведь сам показатель — коэффициент интеллекта — претендовал ни больше ни меньше чем на роль универсальной личностной характеристики, свидетельствующей об общем уровне одаренности.

Причину этого явления выявила теоретическая психология. Анализ тестовых заданий, используемых традиционно в тестах интеллекта, начиная с первых вариантов, созданных в начале XX века, и до комплектов аналогичных методик второй половины XX века, показал, что практически все эти задания активизируют и выявляют лишь один вид мышления, называемый логическим (или, как говорят профессионалы, конвергентным). А для достижения успехов в науке, искусстве, практической сфере нужно не столько умение выявлять закономерности, следовать заданному алгоритму и т.п., сколько умение нестандартно, оригинально мыслить, умение находить новые проблемы и необычные решения этих проблем.

### **Творческая одаренность**

Одним из первых практиков, обнаруживших это несоответствие, был американский учитель и психолог Е.П. Торранс. Наблюдая за своими учениками, он пришел к выводу, что успешны в творческой деятельности не те дети, которые хорошо учатся, и не те, кто имеет очень высокий коэффициент интеллекта (IQ). Точнее, эти показатели (учебная успешность и высокий интеллект) могут присутствовать, но они не являются обязательными

гарантами будущих и настоящих успехов в жизни. Для творчества, а именно это требуется от талантливого человека в любой сфере, необходимо нечто другое.

Е.П. Торранс одним из первых разработал методики для выявления творческих способностей детей. Испытания продемонстрировавших высокий коэффициент интеллекта после появления его работ стали дополнять специальными испытаниями уровня творческих способностей. Они получили наименование *тестов креативности*. В ходе дальнейших исследований выяснилось, что для реализации личности в творчестве необходимо особое сочетание уровней развития логического (или конвергентного мышления, выявляемого обычно по тестам интеллекта) и творческого мышления.

Интересен факт, что дети с творческой направленностью нередко обладают рядом поведенческих характеристик, которые их выделяют и которые вызывают отнюдь не положительные эмоции среди учителей и окружающих людей.

1. Большая независимость суждений.
2. Тонкое чувство юмора.
3. Отсутствие внимания к условностям и авторитетам.
4. Отсутствие внимания к порядку и организации работы.
5. Яркий темперамент.

Родителям и учителя необходимо знать и о *социальной одаренности*, которая заключается в исключительной способности устанавливать зрелые, конструктивные отношения с другими людьми. Социальная одаренность выступает как предпосылка высокой успешности в нескольких областях. Она предполагает способности понимать, любить, сопереживать, ладить с другими, что позволяет быть в будущем хорошим психологом, педагогом, социальным работником. Дети с социальной одаренностью часто бывают лидерами, т.е. уже имеют лидерскую одаренность.

Эти дети обладают следующими чертами:

- а) умение принимать решение;
- б) наличие уверенности в себе и знании себя;
- в) энтузиазм, настойчивость;
- г) чувство ответственности;
- д) ощущение цели, направления движения;
- е) гибкость, приспособляемость;
- ж) умение ярко выражать свои мысли.

### *Талантливые дети.*

Талантливые дети — особая категория одаренных. Разговор о них — это, по сути, разговор о плюсах и минусах ранней специализации. Сконцентрировав усилия одаренного ребенка на каком-то одном виде деятельности (музыка, изобразительное искусство, шахматы и др.), часто можно добиться выдающихся результатов, значительно превосходящих обычные представления. История человечества свидетельствует о том, что в редких случаях это оказывалось полезным для развития ребенка в будущем и позволяло ему реализоваться в дальнейшем как выдающемуся специалисту (В.А. Моцарт, К. Гаусс и др.). Значительно чаще встречались ситуации, когда ранняя специализация приводила к негативным последствиям. Поэтому педагоги и родители, не стремящиеся утвердиться как «выдающиеся» воспитатели за счет своих одаренных воспитанников, ориентируются не на узкую специализацию одаренного ребенка, а наоборот — на максимальное расширение круга его интересов. Лишившись в результате «выдающегося юного поэта (музыканта, математика, шахматиста, художника и др.)», а вместе с ним и воплощения собственных честолюбивых педагогических надежд, мы обычно приобретаем несравненно больше всесторонне развитого одаренного ребенка, который, попробовав многое в раннем возрасте, делает осознанный выбор приложения определенно-го вида своей одаренности к чему-то в более старшем возрасте.

### *Академическая одаренность.*

В лексиконе педагогов и психологов есть такое слово — «обучаемость». Они давно заметили такую особенность: ребенок может быть и творческим, и умным, но обучается тяжело. Потом, один ребенок «все схватывает на лету», а другому требуются долгие часы для освоения учебного материала. Естественно, что особенно внимательны к этой характеристике ребенка учителя, именно они склонны утверждать, что одаренные дети — «это те дети, которые хорошо учатся». Вряд ли стоит говорить, что это большое заблуждение. Каждый из нас по собственному опыту знает, что учителя «делают отличниками» далеко не всегда тех, кто умнее или более развит творчески, значительно чаще это те, кто послушен, прилежен, исполнитель и т.п. Поэтому их основные оппоненты в данном вопросе — психологи — не устают повторять: одаренный ребенок далеко не всегда отличник. Более того, по результатам многочисленных исследований, проведенных во многих странах мира, одаренные дети крайне редко бывают отличниками

или даже просто хорошими учениками. Увы, но чаще всего одаренные в традиционной школе — троечники. Хотя мы не можем не отметить, что успешность в учении свойственна далеко не всем, и действительно одаренный человек обычно более способен к усвоению нового опыта. Но реальные успехи в учебе, обозначенные школьными отметками, далеко не всегда однозначно характеризуют эту способность.

Дети с академической одаренностью могут показать высокие результаты по легкости и скорости продвижения в математике или иностранном языке, физике или биологии и иногда иметь низкую успеваемость по другим предметам. Выраженная избирательность устремлений в относительно узкой области создает свои проблемы в школе и семье. Родители и учителя бывают недовольны тем, что ребенок не учится одинаково по всем предметам, отказываются признавать его одаренность и не пробуют найти возможности для поддержки и развития специфического дарования.

Итак, мы кратко охарактеризовали наиболее распространенные виды одаренности. Попробуем обобщить, выделить особенности, трудности и проблемы одаренных детей.

1. Сверхчувствительность к проблемам.
2. Высокая концентрация внимания (дети не видят и не чувствуют ничего другого, что их окружает).
3. Стремление к задачам дивергентного типа.
4. Способность к прогнозированию.
5. Перфекционизм — стремление доводить начатое дело до конца.
6. Социальная автономность.
7. Эгоцентризм.
8. Стремление к соревновательности.
9. Повышенная уязвимость.
10. Использование юмора, который не понимают окружающие дети.
11. Высокий энергетический уровень (быстро восстанавливают силы).
12. Уход в свою проблему.
13. Трудности выполнения скучной или монотонной деятельности. Отказ от деятельности в ситуации неудачи.
14. Требование постоянного одобрения. Привыкшие к восхищению, многие одаренные дети не могут работать без постоянного подтверждения их успехов, без явно выраженной похвалы.
15. Нарушение мелкой моторики.

Но самое главное, что одаренные дети не находят понимания у друзей в коллективе. Их считают выскочками, умниками, всезнайками, так как они сосредоточены на своих интересах и не ориентируются в том, что интересует их одноклассников. Они не умеют слушать другого, прерывают его, чтобы высказаться самим, часто поправляют собеседника, если он неправ или неточно выражает свои мысли. Если кто-то задел одаренного ребенка, он своеобразно защищается: острый ум и наблюдательность позволят тонко подметить и высмеять дурные или просто нелепые черты обидчика. Все эти *неудобные* особенности для окружающих — проявление одной общей закономерности: развитие познавательных способностей одаренных детей опережает их понимание *законов общения*.

### Советы родителям.

#### Как поддержать своего ребенка?

- 1) поддерживайте стремление ребенка к творчеству и проявляйте сочувствие к ранним неудачам;
- 2) уважайте любопытство ребенка, старайтесь отвечать на вопросы;
- 3) оставляйте ребенка одного и позволяйте ему, если он того пожелает, самому заниматься своими делами;
- 4) помните — избыток опеки мешает творчеству;
- 5) объясните ребенку, что на многие вопросы не всегда можно ответить однозначно;
- 6) старайтесь уменьшить социальные трения и негативные реакции со стороны сверстников, а для этого найдите своему ребенку «компаньона» такого же возраста и способностей;
- 7) создайте возможность дополнительной работы со специалистами в специальных учреждениях: Домах детского творчества, Школах юного исследователя, Центре для одаренных;
- 8) помогайте ребенку ценить в себе творческую личность, но при этом уделяйте больше внимания формированию его нравственного сознания, моральных ценностей.

Известный психолог И.Г. Юнг подчеркивал:

*«Большие дарования — это самые прекрасные и часто опасные плоды на древе человечества... Обратится творческий потенциал добром или злом — это решает только моральная личность».*

И в заключение советы учителю одаренного ребенка. Представим их в виде памятки.

### Памятка учителю для работы с одаренными детьми

1. Меньше давать информации для учеников, реже решать за учеников задачи, а больше давать заданий для самостоятельной работы учащихся.
2. Больше спрашивать учеников и меньше объяснять самому.
3. Гораздо больше задавать открытых вопросов (например: «Что бы случилось, если бы...?» или «Что ты имеешь в виду?»).
4. Чаше пытаться понять, как учащиеся пришли к выводу, решению какого-либо задания.
5. Внимательно и с интересом выслушивать учеников, но не оценивать их ответы (рассуждения).
6. Чаше обсуждать темы, не связанные с учебными занятиями (чтобы преодолеть разрыв между классной комнатой и окружающим миром; обсуждать не учебные предметы, а «реальную» жизнь).
7. Уважать мнение своих учеников.
8. Свободно обмениваться мнениями с одаренными детьми.
9. Помогать устанавливать длительные дружеские отношения со сверстниками.
10. Поощрять общение одаренного ребенка со сверстниками.
11. Проводить беседы с родителями (предлагать родителям позитивно и внимательно воспринимать эксцентричные поступки и идеи своих талантливых детей).
12. Приучать ребенка «нормально» реагировать на неудачи.
13. Самое главное: «подобрать к каждому свой ключик» (в одних случаях важны щадящий режим и подбадривающая установка, в других — неуклонная требовательность).
14. Необходимо отличать мотивацию к успеху от престижной мотивации, если ребенок будет ориентирован на победу, то его интеллектуальная активность будет снижена.
15. Вселять в ребенка уверенность, но не самоуверенность.
16. Привлечь психолога с целью ранней диагностики способностей.
17. Следить за здоровьем и психологическим состоянием одаренного ребенка.
18. Важно поверить в то, что этому ребенку порой дано понять и совершить то, что вам покажется непостижимым.

Вот конкретный пример.

*Один из одаренных учеников пришел в лицей сдавать экстернатом за два класса физику. Учительница засомневалась в том, что*

*девятилетний ученик за несколько месяцев самостоятельно освоил курс за 10 — 11-й классы. Блестящим ответом ученика на все вопросы билета она была не удовлетворена, поэтому, достав учебник по физике, предложила ему решить сорок задач по разным темам за час. Но ученику это задание не понравилось. Он заявил, что это «неинтересно» и вместо предложенных ему задач придумал задачи более сложные и интересные, чем в данном учебнике. После этого экзамена он составил «Пособие головоломных задач по физике» и подарил своей учительнице.*

*Оценку за экзамен она все-таки снизила (ведь он не выполнил ее задание) и осталась убежденной в том, что «он что-то из обязательного материала не знает».*

К сожалению, это не единичный случай «обучения» одаренных детей. Трудно педагогу поверить и понять, что этот ученик умнее его. В таких случаях учителю можно порекомендовать подумать и о своей самооценке.

Завершая мысли, обращенные к учителю, хотим обратить внимание на высказывание Альберта Эйнштейна: «Умственные унижения и угнетения со стороны невежественных и эгоцентричных учителей производят в юной душе неизгладимые опустошения, которые оказывают роковое влияние в зрелом возрасте». Почему так сказал великий ученый? Потому что ему в двенадцать лет учитель математики «предрекал»: «Из тебя никогда не получится математик...» Однако история показала нам другое.

Итак, уважаемый учитель! Поблагодарите судьбу за то, что у Вас в классе есть одаренный ребенок.

Поверьте, работа с ним оставит в Вашей педагогической деятельности неизгладимый след. Все школьные проблемы одаренного ребенка должны смягчить Вы, учитель!

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Амрамова Г.С.* Практикум по психологическому консультированию. — М., 1996.
2. *Байярд Р.Т., Байярд Дж.* «Ваш беспокойный подросток». — М., 1995.
3. *Вайзман Н.В.* «Реабилитационная педагогика». — М., 1996.
4. *Захаров А.И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. — М., 1995.
5. Журнал «Мой ребенок». Октябрь. 2001.
6. Журнал «Наука и жизнь». №7. 2003.
7. *Кащенко В.П.* Педагогическая коррекция. — М., 1992.
8. *Конюхов Н.И.* Словарь — справочник практического психолога. — Воронеж: НПО МОДЭК, 1996.
9. *Кулагина И.Ю.* Личность школьника (от задержки психического развития до одаренности). — М.: Творческий центр, 1999.
10. *Лайтес Н.С.* Психология одаренности детей и подростков. — М., 1996.
11. Материалы психологических сайтов:  
<http://www.adalin.mospsy.ru>,  
<http://www.pedlib.ru>,  
<http://psyhelp.rodin.ru>,  
<http://festival.1september.ru>,
12. *Овчарова Р.В.* «Практическая психология в начальной школе».
13. *Подласый И.П.* Курс лекций по коррекционной педагогике. — М., 2002.
14. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. — М., 1996.
15. *Романов А.А.* Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. — М.: Плейт, 2002.
16. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. — М., 1995.
17. *Чурновекин В.Э., Бркевич В.С.* Одаренность: дар или испытание. — М., 1990.
18. *Шишова Т.* Застенчивый невидимка. — М.: «Издательский дом «Искатель»», 1997.
19. *Юркевич В.С.* Одаренный ребенок. — М.: Просвещение, 1996.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>АГРЕССИВНЫЙ РЕБЕНОК</b> .....	4
Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях .....	5
Типы агрессии у детей приемы и методы коррекции .....	9
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>ОСТАЕМСЯ ОПТИМИСТАМИ. ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК</b> .....	19
Анкета для родителей. Гиперактивен ли ребенок? .....	22
Советы умному родителю .....	25
Пальчиковая гимнастика для ног .....	29
Игра «Гусли-самогуды» .....	32
Игра «Деревья в лесу» .....	33
Игра «Помощники» .....	34
Сказка «Алёш» .....	35
Сказка «Как Лулука в школу пошел» .....	38
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК</b> .....	42
Причины застенчивости .....	45
Рекомендации родителям застенчивых детей .....	48
Памятка для родителей застенчивого ребенка .....	52
Памятка учителю для работы с застенчивым ребенком .....	55
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ И ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА?</b> .....	59
Причины болезненных, патологических страхов .....	61
Советы родителям. Как снизить уровень страхов? .....	65
Памятка учителю для работы над страхами .....	68

Игра «Пятнашки» .....	68
Игра «Двое ребят смирно стоят, а ты пробегай и не задевай» .....	71
Игра «Жмурки» .....	72
Игра «Бабочка в темноте» .....	72
Сказка «Храбрый крабик» .....	73
Сказка «Смешные страхи» .....	73
Сказка «Как летучий мышонок перестал темноты бояться» .....	75
<b>ГЛАВА 5</b>	
<b>ЕСЛИ РЕБЕНОК ЛЕВОРУКИЙ?</b> .....	80
Методы определения ведущей руки .....	81
Что характеризует леворукого ребенка? .....	84
Памятка для работы с леворукими детьми .....	86
<b>ГЛАВА 6</b>	
<b>ОДАРЕННЫЙ РЕБЕНОК</b> .....	88
Немного истории .....	89
Кого считать одаренным и что такое одаренность? .....	93
Советы родителям. Как поддержать своего ребенка? .....	99
Памятка учителю для работы с одаренными детьми .....	100
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	102



**Уважаемые коллеги!**  
**В Педагогическом обществе России**  
**вышли в свет книги**



**Строганова Л.В.**  
**УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ**  
**ПСИХОЛОГИИ**  
**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**  
**Выпуск 1**

Данная книга представляет собой обобщение опыта проведения уроков психологии «Познай самого себя» в начальной школе. Собран богатейший материал, который рождался по истине «в муках», ибо говорить с детьми о психологии на доступном языке очень сложно. Все уроки даны по возрастам, т.к. не каждая проблема воспринимается в определенном возрасте.

Уроки опробования прошли успешно в школах г. Москвы: 1278, 16, 498, 465. Учителя начальной школы считают их очень нужными и полезными. Все уроки носят творческий характер, на них используются самые разнообразные методы и прежде всего игровые, а сложные психологические понятия раскрываются простым доступным языком в диалоге с детьми или в поисковых, проблемных ситуациях.

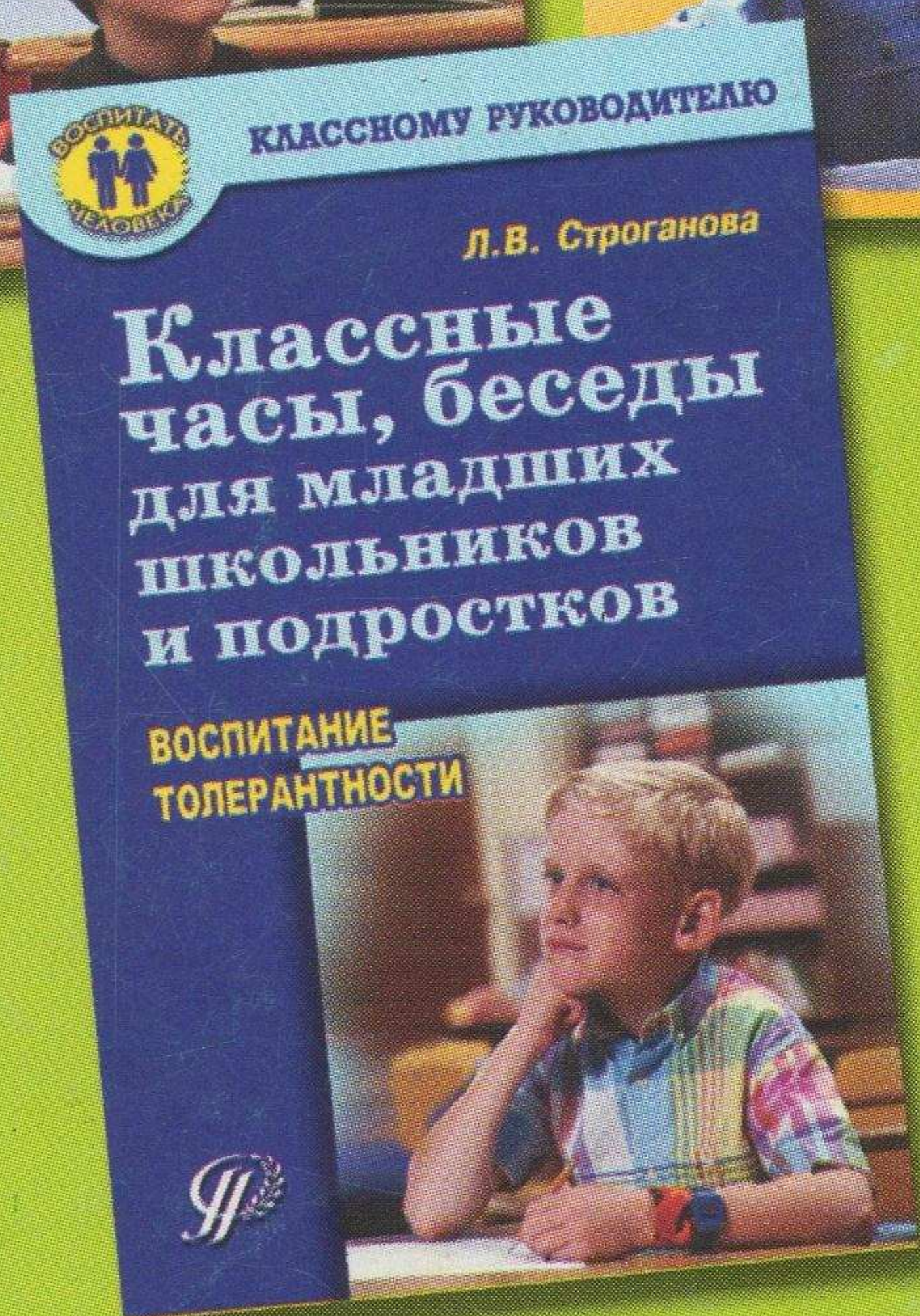
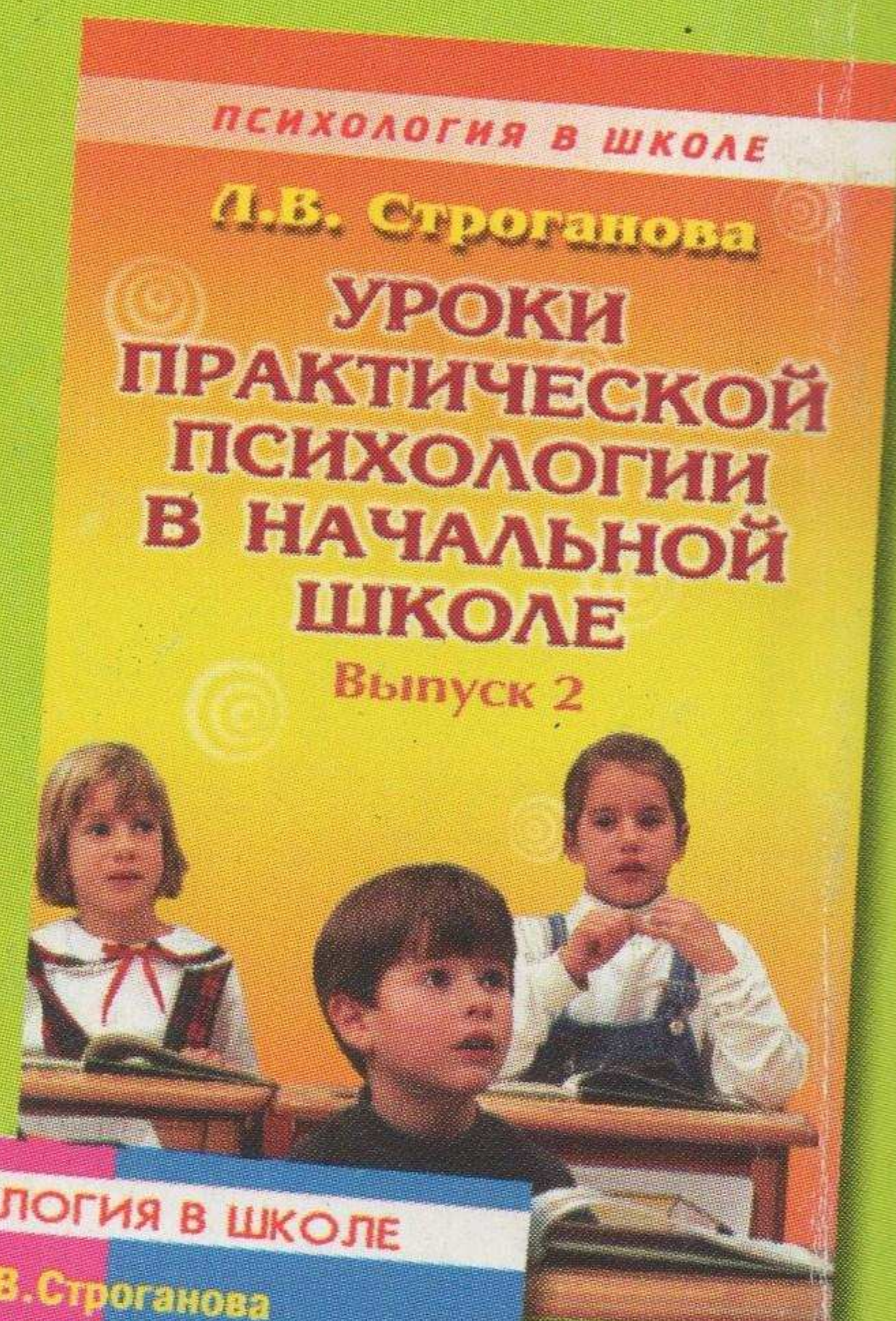
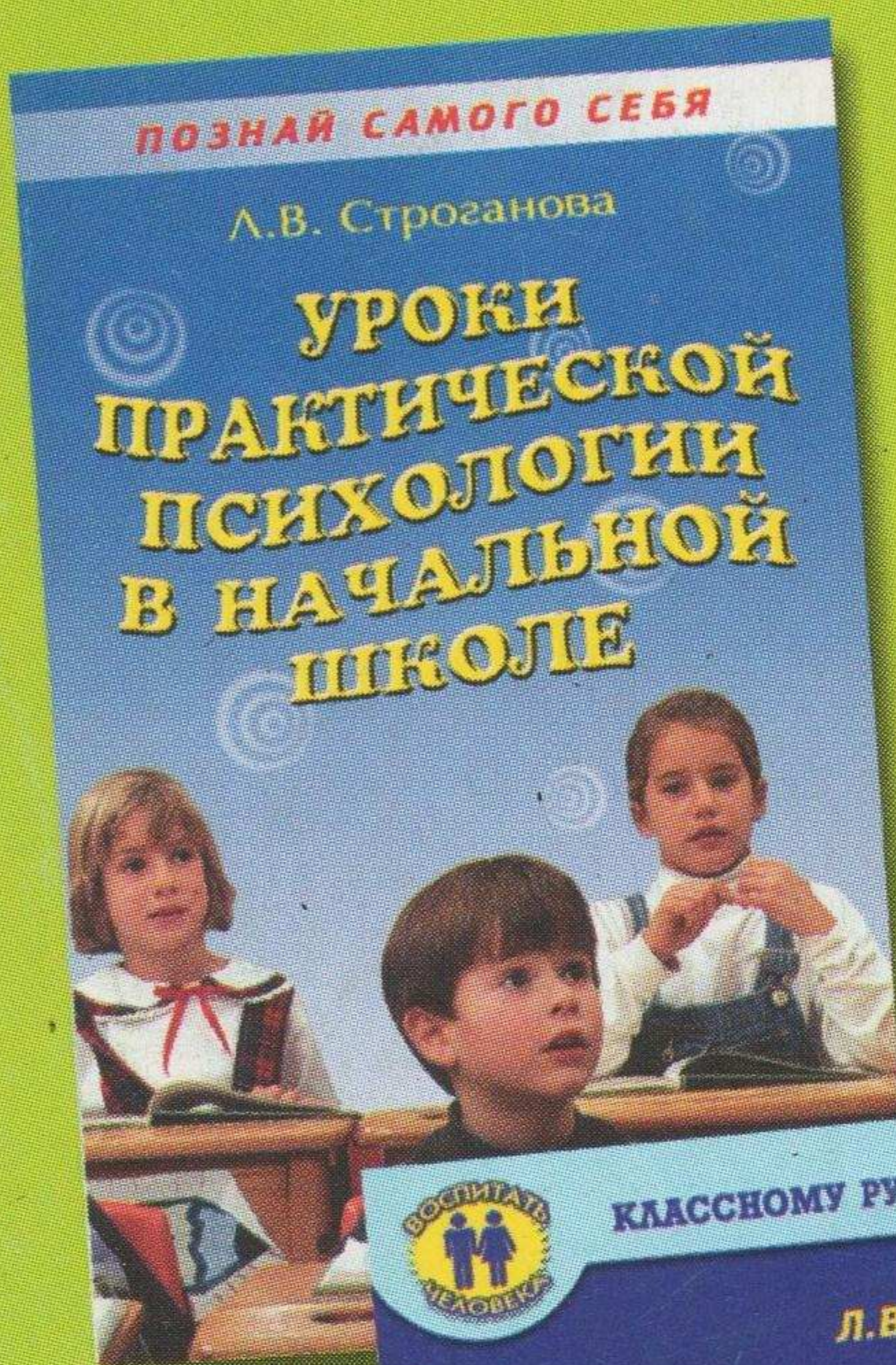
Книга адресована учителям-практикам начальной школы и будущим педагогам.

96 с.



ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## Учебно-методическая литература



115035 г. Москва

1-й Кагашевский пер., д.11/5, стр.1

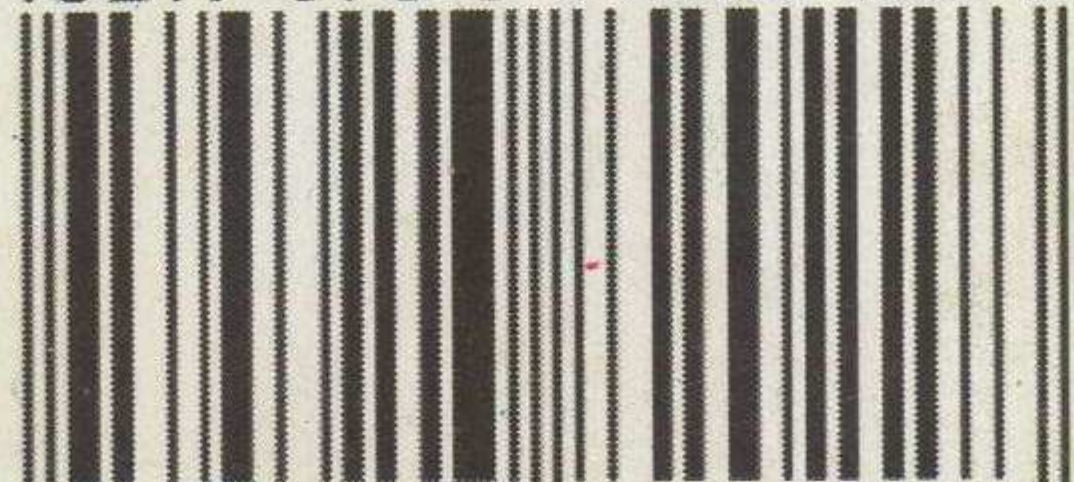
Тел.: (495) 953-21-70, 953-98-65

Тел./факс: (495) 953-99-12

e-mail: [pedobsh@online.ru](mailto:pedobsh@online.ru), [pedobsh@mail.ru](mailto:pedobsh@mail.ru)

Книги-почтой

ISBN 978-5-91382-022-8



9 785913 820228