

**МБОУ ДОД ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 3 «МЛАДОСТЬ»
ПРОМЫШЛЕННОГО РАЙОНА Г.О. САМАРА**

**Методическое пособие
по изучению социально-психологического типа
личности (психотипа) учащегося и
образовательной среды.**

Самара 2014

В данном методическом пособии представлены исследования и материалы по изучению социально-психологического типа личности (психотипа) учащегося и образовательной среды. В Пособии представлены и описаны диагностические методики, позволяющие выявить определенные черты психологического устройства детей и подростков, и позволяющие отнести их к определенному психотипу.

Швецова В.Ю. – зам. директора по НМР,
психолог, член РПО

Идея саморазвития, самореализации занимает центральное место во многих современных концепциях. Философы, педагоги, психологи, социологи рассматривают потребность в саморазвитии как показатель личностной зрелости и одновременно как условие её достижения. Большинство исследователей признают важность изучения условий, влияющих на благотворное формирование и развитие личности, и выделяют в качестве такового условия педагогический комфорт и психологическую безопасность, защищённость. В то же время отмечается сложность фиксации педагогически комфортной среды в научном познании как феномена, способного указать такие условия, при которых образовательная среда приобретает характер сотрудничества, сотворчества, содействия, культурологического пространства.

На наш взгляд, таким условием можно считать специально организованное, целенаправленное, последовательное, планомерное и всестороннее воздействие на подростка с целью соответствовать актуальным требованиям назначения образования.

При этом мы осознаем, что назначение образования, зафиксированное в законодательных документах, рассматривается более широко и включает в себя много значимых факторов. К ним относятся: становление человека, обретение им себя, своего человеческого образа, индивидуальности. Для осуществления такого назначения необходимо учить детей мыслить, находить рациональные пути решения проблем, воспитывать потребность в саморазвитии, способствовать творческой самореализации, способствовать росту уровня адаптивного поведения.

Но часто на пути к решению этих задач встают проблемы развития личности учащихся, поэтому в нашей работе поставлены следующие цели.

Поэтому главная цель нашей проектной деятельности заключалась в создании комфортной образовательной среды адаптивной к психотипам учащихся и трансляция апробированного опыта в УДОД города. В рамках этой стратегической цели мы выделили цели тактические:

- Диагностика с целью классификации подростков по психотипам.
- Создание психолого-педагогических условий для эффективного взаимодействия с подростками определенного типа акцентуаций и субъективного локуса контроля.
- Коррекция типа субъективного локуса контроля подростков и снижение проявлений чрезмерной выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы.

В представленном методическом пособии приведены и описаны диагностические методики, позволяющие выявить определенные черты психологического устройства детей и подростков, позволяющие отнести их к определенному психотипу. Дается описание определенного психотипа учащегося и психолого-педагогические рекомендации для эффективного взаимодействия с данной группой детей.

Наряду с теоретическими обоснованиями в пособии описаны конкретные приемы работы, упражнения и творческие задания, способствующие не только повышению качества обучения, но и личностному росту детей, их социальной адаптации и самореализации, созданию комфортной образовательной среды для всех психотипов учащихся.

Для выполнения поставленных целей по:

1. Созданию психолого-педагогических условий для эффективного взаимодействия с подростками определенного типа акцентуаций и интернальности
2. Коррекции типа интернальности подростков и снижение проявлений чрезмерной выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.

Нами проведено психодиагностическое исследование при помощи следующих методик.

Основные (обследование детей):

1. опросник Леонгарда – Шмишека (вариант для детей и подростков (позволяет определить типы акцентуаций: гипертимный, застревающий, эмотивный, педантичный, тревожный, циклотимный, демонстративный, возбудимый, дистимный, экзальтированный тип)

2. модифицированная для подросткового возраста методика УСК (уровень субъективного контроля) авторы - Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд (позволяет определить тип локуса контроля учащихся: экстернальный, интернальный)

3. Тест Торренса (определяет отдельные творческие способности – беглость, гибкость, оригинальность).

4. Методика "Корректурная проба" (Тест Бурдона) (позволяет диагностировать концентрацию внимания, устойчивость внимания, переключаемость внимания).

Дополнительные (опросники для преподавателей – с целью оценивания особенностей детей):

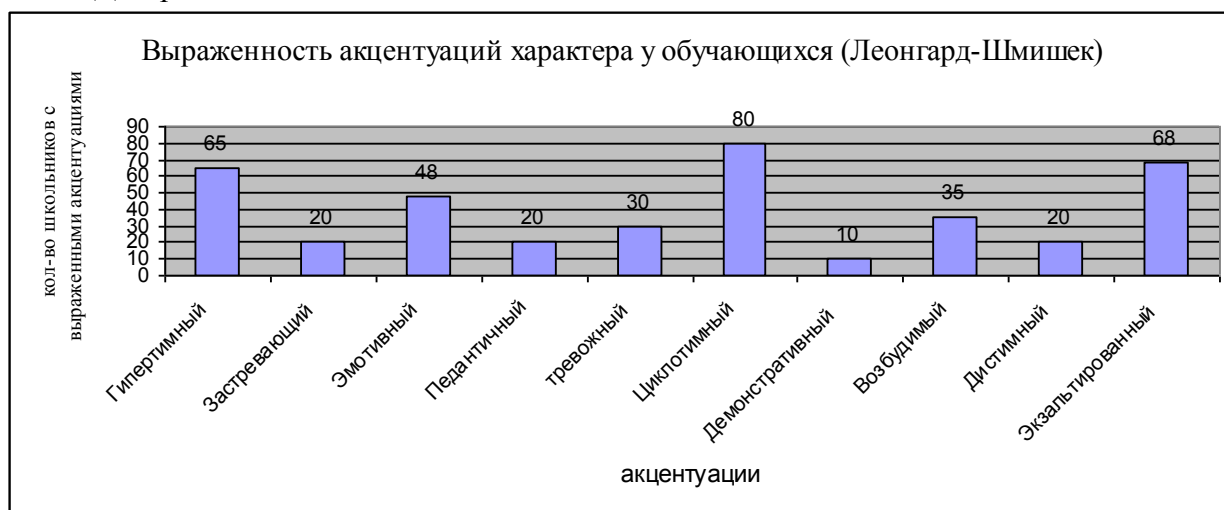
1. Опросник (14 вопросов) (Диагностика высокой двигательной активности).

2. Невнимательность (10 вопросов) (диагностика симптоматики невнимательности).

Исследование учащихся проводилось фронтально: то есть детям раздавались подготовленные заранее бланки, в которые дети должны были, руководствуясь инструкциями, которые давали исследователи (инструкции и бланки представлены в методиках) поместить свои ответы.

На диаграмме 1 мы представили распределение детей в ДШИ 3 по типам акцентуаций, определенных при помощи теста Леонгарда – Шмишека.

Диаграмма № 1



У большинства детей выражено несколько акцентуаций, т.е. количество баллов по нескольким шкалам превышает 18 баллов.

У 80 % детей выражена акцентуация темперамента **циклотимная**.

I. ЦИКЛОТИМНЫЙ ТИП

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Особенность этого типа – постоянная смена гипертимических и дистимических состояний. Эта смена не случайна. Радостное событие вызывает не только радостные эмоции, но и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность.

Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

В разные фазы его состояний выбирается разный способ взаимодействия. Во время подъема – контакт как с гипертимом. Это состояние, характеризуется следующими феноменами: настроение приподнятое, когда ребенок (подросток) доволен собой, собственной деятельностью, окружающими. Он активен, полон энергии, оптимистично настроен, самостоятелен, ставит цели и в большинстве случаев самостоятельно находит

силы и возможности на их реализацию. На окружающих производит впечатление оптимистично настроенного ребенка. Любит и выдерживает внимание, готов к сольной деятельности. В моменты проявления подъема энергии ребенок поведенчески соответствует сильному психологическому типу темперамента (сангвиника, холерика, флегматика) и способен добиться больших результатов, практически в любой области эстетической деятельности. У педагога, как правило возникает закономерное желание выделить такого ребенка, дать ему ведущую роль (партию), но следует помнить, делая ставку на ребенка с тенденцией к циклотимическому типу личности, о второй стадии его организма и психологического устройства. Вторая стадия данного типа личности противоположна первой, а именно; у ребенка наблюдается спад энергии.

Во время спада этот тип особенно нуждается в психологической и эмоциональной поддержке. Об этой особенности детского темперамента нужно осведомить родителей, чтобы они также учитывали это в своих требованиях к ребенку. Ребенок может неожиданно стать плаксив, потерять интерес к занятиям, при этом, не будучи объективно больным. В такой момент не следует перегружать ребенка эмоционально. Бесполезно и травмирующая для него позиция: стыдить и призывать к ответственности, это не подействует, а только усугубит состояние.

Главная задача родителей и педагога в момент спада энергии у ребенка, вселить уверенность, что за спадом обязательно последует подъем, что причина таких перепадов заключена в особенностях физиологических процессов организма самого ребенка.

Кроме того, именно в период подъема психологу следует провести разъяснительную работу (со старшими подростками) по особенностям его поведения.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Педагогу, прежде всего, следует придерживаться полученной информации о ребенке при выборе нагрузки. Данный психотип, вполне может справляться с различными видами деятельности. Наиболее подходит вокал, хореография, театр, виды деятельности, где ребенок может показать себя, но не быть единственным концертующим солистом, ответственным за качество выступления. В моменты подъема энергии такой подросток может исполнять роль лидера и солиста, например припева или куплета в хоре, ансамбле. Если такой ребенок занимается индивидуально, то репертуар желательно выбрать эффектный, не заикливаться над технической стороной исполнения, когда у ребенка спад энергии. Таким образом, ребенку хорошо заниматься и сольно и в коллективе.

Рекомендуемые упражнения по ИЗОТЕРАПИИ для детей и подростков с чертами циклотимической акцентуации характера.

Упражнение «Сделайте спонтанный рисунок»

Сядьте в тишине, отключите телефон, выключите свет. Перед вами должны лежать довольно большой лист бумаги и простой карандаш. Закройте глаза, расслабьтесь и начните думать: что вы чувствуете, что вас беспокоит, о чем переживаете в последнее время. Посидите так минут 5-7 (если требуется больше – пожалуйста). А теперь, не открывая глаз, приступайте: дайте волю своей руке, пусть она сама вычерчивает на бумаге все, что у вас в данный момент на душе. Это может быть и что-то конкретное (пейзаж, гора, солнце), и совершенно абстрактное (круги, спирали, линии). Главное – слушать свою руку. В результате, вне зависимости от вашего сознания, все боли, переживания, страхи, радости и надежды – все должно оказаться на листе. Закончили – отдохните некоторое время. Затем не спеша включите свет и посмотрите, что у вас получилось. Попробуйте проанализировать, на что это похоже, вспомните свои эмоции во время рисования, какие ассоциации вызывают у вас отдельные элементы рисунка. Таким способом вы сможете открыть в себе нечто закрытое, спрятанное и неведомое, и после осознания этого вам станет легче.

Упражнение «Нарисуйте свою радость»

Если в последнее время вы чувствуете тоску и усталость, у вас начинают появляться депрессивные мысли, то вам срочно нужно реабилитироваться. Возьмите как

можно больше цветных красок, карандашей или фломастеров и нарисуйте свою радость. Она может быть и полноценной картиной, и символическим объектом, событием прошлого или ожидаемым сюрпризом в будущем, главное, чтобы вам в этот момент было тепло и хорошо на душе. В процессе рисования активизируются все ваши позитивные потенциалы, которые не только способны улучшить настроение, но подтолкнуть к активным продуктивным действиям. Готовую картину можете поставить на письменный стол. Глядя на нее, вы всегда будете думать только о хорошем.

Упражнение «Реализуйте свою «мечту»

У вас есть стремления, мечтания или планы по работе, но вы никак не можете приступить к их реализации? То не хватает времени, то не можете придумать схему действий, то мешают внешние обстоятельства. Такое случается с каждым. Кто-то хочет новый телефон, кто-то мечтает о путешествии в другую страну, а кто-то мечтает встретить настоящую любовь. А самое плохое, что чем больше вы откладываете свою «мечту» или желание, тем сильнее ваше напряжение по поводу его нереализованности. Хотите поскорее приблизиться к ней и получить толчок к принятию решительных действий? Тогда творите. Нарисуйте ваше желание, слепите или сделайте коллаж. Например, хотите иметь машину – вырежьте ее изображение из журнала, рядом приклейте свою фотографию, можете добавить друзей, шикарный дом и сад. Картину поставьте на прикроватную тумбочку, и уже через несколько дней вы начнете искать пути, чтобы воплотить это в реальности. И поверьте, на этот раз они найдутся и у вас все получится.

Упражнение «Уничтожьте свою проблему»

Когда вас мучает какая-то неприятность: поступок друга, неудачное выступление или неприятный разговор с родителями— возьмите в руки бумагу и карандаш или глину, пластилин. Подумайте, как следует, какая она, ваша проблема, и начните ее изображать. Это может быть и простой пластилиновый шарик, и целый сюжет на листе с действующими лицами. Старайтесь из всех сил вложить в вашу поделку всю злость, обиду, негодование. Как только вы материализуете свою боль в реальном виде, она начнет отступать. В конце вам нужно будет от нее избавиться. Глиняную фигурку можно разбить или выкинуть со всей силы в окно, рисунок или бумажную поделку — сжечь, а пепел выбросить. Или же разорвать на мелкие кусочки и смыть в унитаз.

Упражнение «Посмейтесь над своим страхом или врагом»

Нарисуйте свой страх или недоброжелателя, а затем высмейте его. Например, ваш одноклассник издевается над вами, критикует вашу внешность, манеру говорить. Изобразите сначала его в нейтральном узнаваемом виде. А теперь в прямом смысле слова «поиздевайтесь» над ним: пририсуйте ему бантики, панталончики, покрасьте губы и посадите в клетку зоопарка рядом с гориллой. Можете быть максимально раскованными в своей фантазии, напишите над клеткой «Помогите голодным животным». А рядом нарисуйте себя, максимально идеальный образ, с усмешкой проходящего мимо. Поверьте, вам станет значительно легче, и вы будете с юмором и насмешкой относиться к своему врагу. Или же вы боитесь отвечать у доски. Тогда изобразите себя на трибуне – большим и красивым, а остальные – слушатели пусть будут маленькими букашками и жучками. Подобным образом вы убираете ваши негативные установки, потому что перед глазами у вас останется равнозначная картина, где вы запомните себя в полной безопасности.

Упражнение «Смотрите знаменитые картины»

Особое внимание следует уделить художникам и произведениям с активной цветопередачей. И лучше всего, если сюжет картины не будет замысловатым: пейзаж или абстракция. Для просмотра рекомендуются такие авторы и направления, как импрессионизм Моне, Дега, абстракции Кандинского, Клее, супрематизм Малевича, авангард Филонова, пейзажи Саврасова, Шишкина, Куинджи, Айвазовского. Попробуйте рассмотреть картину медленно, тщательно. Какие чувства или мысли она у вас вызывает?

Пофантазируйте, покопайтесь в себе. Подумайте о плохом и прогоните его в прошлое, подумайте о хорошем и заполните им свои будущие планы.

Упражнение «Станьте творцом»

Задумайтесь, неужели вам никогда не хотелось сделать что-нибудь эдакое своими руками. Наверняка, да! Тогда вооружайтесь красками, карандашами, глиной или пластилином, бисером и блестками. Нарисуйте картину, вылепите горшок или какое-нибудь панно, вышейте подушечку или салфетку. Вот увидите, радость от собственного творения будет невероятная! А теперь попробуйте прочувствовать, сколько положительных эмоций и стараний вы в него вложили. Покажите друзьям и родственникам – наверняка они оценят ваш шедевр по достоинству и обязательно похвалят. А потом поставьте на видное место – пусть он будет для вас психологическим талисманом радости и хорошего настроения.

УПРАЖНЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

•Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности в момент спада следует рекомендовать прослушивание музыкальных произведений: "Мазурка" Шопена, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна и т.п..

У 68 % (на втором месте) выражена **экзальтированная акцентуация** темперамента.

II. ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ ТИП

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Этому типу свойственны высокая контактность, влюбчивость, обостренная чувствительность, открытость, яркость и искренность чувств, подверженность сиюминутным настроениям, повышенная отвлекаемость на внешние события. Таких людей отличают также альтруизм, привязанность к друзьям и близким, увлеченность и эмоциональная включенность в происходящее, развитое чувство сострадания (эмпатия) и эстетические чувства. Отгалкивающей чертой представителей данной типологической группы является эмоциональная неустойчивость, выражающаяся в частых перепадах настроения. В проблемных или критических ситуациях они с трудом управляют своими эмоциями, нередко доходя до паникерства и совершая необдуманные импульсивные действия. Главная особенность – бурная экзальтированная реакция. Такие дети легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. Они крайне впечатлительны по поводу печальных фактов. При этом, внутренняя впечатлительность и переживание сочетаются с ярким внешним проявлением.

Эффективность взаимодействия с ними будет проявляться только в том случае, когда эмоции начнут ослабевать. Так как в этом случае они будут способны хоть что-то воспринять. Для них лучше снижать значимость переживаемых ими событий. Говоря бытовым языком их нужно «заземлять» и тормозить, т.е. не поддерживать бурные эмоциональные проявления, не подкреплять их: не пугаться, не бросаться эмоционально утешать или кричать, ругаться в ответ. Выдержанный, но, при этом, ни в коем случае не отгалкивающий, а душевно теплый контакт с ребенком, молчаливая, невербальная эмпатия, вот тип поддержки экзальтированной личности или детей с проявленными чертами данной акцентуации.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Для данного психотипа хороши виды деятельности, формирующие вдумчивость, активизирующие самосознание, например занятия музыкой, т.е. обучение игре на музыкальных инструментах, сольному и ансамблевому пению (первая группа предметов), но при этом сочетание занятий с методом музыкотерапии, широко и эффективно применяемого в коррекции негативных эмоциональных состояний детей. В *первую группу*, кроме музыки попадает изобразительное искусство-рисование, лепка, валяние из войлока, кружевоплетение и т.п. Все эти виды деятельности вырабатывают терпение, учат

созерцанию, дают возможность «выплеснуть» эмоции на рисунок, изделие, таким образом, разотождествиться с ними, т.е. получить арттерапевтический эффект. Это очень актуально для детей, испытывающих проблему контроля эмоций, позволяет скорректировать негативные эмоциональные состояния детей и научает их контролировать нежелательные проявления. Если нет возможности (или желания у ребенка) заниматься музыкой и музыкотерапией, то следует пойти «от обратного» и применять упражнения и практиковать виды дополнительного образования, задействующие различные моторные навыки и дающие физическую нагрузку (вторая группа предметов).

Вторая группа предметов дополнительного образования, для коррекции экзальтированного типа, это **народный танец**, спортивная гимнастика, фигурное катание, серьезная хореографическая нагрузка, плавание, практически любой спорт. Причем акцент именно на серьезных нагрузках. Они влияют на ребенка таким образом, что он устает и у него не остается сил на эмоции, а спорт и коллектив дисциплинируют. Подробно остановимся на первой группе предметов, конкретно музыки и производного от музицирования метода-музыкотерапии.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ представляет собой метод, использующий музыку в качестве коррекции. Многочисленные методики, включающие музыкотерапию, предусматривают целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование и дальнейшее «проживание» и проговаривание чувств, возникающих при прослушивании музыкальных произведений и на занятиях с элементами музыкотерапии.

2. Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.

3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.

4. Повышение эстетических потребностей.

Использование музыкотерапии на занятиях с детьми и подростками с выраженными чертами экзальтированной акцентуации характера.

Музыка и медитация.

Музыка помогает ребенку расслабиться. Специально подобранная музыка помогает ребенку сосредоточиться на создаваемых им образах, почувствовать мышечное расслабление, синхронизировать дыхание, так как музыкальный ритм влияет на длину волн, генерируемых человеческим мозгом, изменяет гемодинамику, обмен веществ, гуморальные реакции. Расслабившись, ребенок выстраивает приятные ему образы, оживляет приятные воспоминания, которые помогут ему справиться с напряжением по какому-либо поводу. Здесь помимо музыки могут быть использованы различные природные звуки (пение птиц, шум моря и т. д.). В памяти ребенка останется ассоциативная связь между созданными им образами и музыкой.

Медитация — превосходный способ обучения расслаблению — релаксации, который применяет педагог на занятиях по классу баяна, гитары и вокально — инструментального ансамбля. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации. Далее приведены примеры упражнений, которые может проводить **психолог и педагог** с учащимся.

Упражнение «Океан»

«Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета, почувствуйте и поверьте, что вы — волна в этом океане... и т. д.». Упражнение выполняется в удобной для детей позе. Музыка — фон. Можно также использовать запись природных шумов — морской прибой, голоса дельфинов, чаек и т. д.

Упражнение «Убегающий звук»

Упражнение для умения сосредоточиться, что так необходимо для успешного вхождения в медитативное состояние. Используется колокольчик или любой другой музыкальный инструмент со звучанием, затихающим постепенно (фортепиано, гитара, треугольник, колокольчик и др.). Просим ребенка прислушиваться к колокольчику (струне, клавише) до тех пор, пока его звук совсем не затихнет. Это упражнение также является хорошей тренировкой произвольного внимания.

Упражнение «Хрустальная вода»

Детям предлагается присесть, представить, что они набирают пригоршню воды из ручья, поднять руки вверх и вылить ее на себя, часто подпрыгивая на одном месте и произнося звук «и-и-и...» так долго, насколько они смогут. Затем замереть и прислушаться к звуку музыкального инструмента — колокольчику или к треугольнику, гитаре, фортепиано. Прислушиваться до тех пор, пока звук его не затихнет.

Упражнения на развитие чувств

Ребенок должен научиться понимать, сколь разнообразными могут быть человеческие чувства, с какими обстоятельствами они связаны, а также сформировать способность к словесному описанию своих чувств. Используются различные музыкальные игры, где музыкальный материал определенного характера делает содержание чувства более понятным для детей и стимулирует его к оценкам эмоционального переживания.

Упражнение – игра «Что лучше делать под эту музыку?»

Учащимся предлагаются музыкальные отрывки или короткие пьесы — яркие, характерные. Педагог после прослушивания каждого из отрывков спрашивает, что бы ребенок стал делать под эту музыку, какое настроение она вызывает у него. Педагог задает наводящие вопросы, чтобы уточнить, что испытывает ребенок, слушая эту музыку, четко определяя словом название данного чувства. Таким образом, у ребенка образуется четкая связь между музыкальным впечатлением, эмоциональным переживанием, испытанным при прослушивании, вербально обозначенными характеристиками этого переживания и названием чувства. Во время беседы с ребенком педагог для наглядности подкрепляет словесные характеристики показом картинок такого же характера, как музыка, показом кукол-марионеток и других персонажей кукольного театра. Кроме того, можно подкреплять музыку показом определенных цветов, связанных с данными эмоциями.

Ребенок не может осознать свое чувство как свое собственное до тех пор, пока не будет к этому внутренне готов. Но даже простое обозначение чувств на рисунке или с помощью музыкальной экспрессии может вести к восстановлению эмоционального равновесия ребенка и способствует лучшему пониманию переживаемых событий.

Упражнение «Музыкальная сказка»

Эту технику можно использовать как инструмент развития ценных социальных качеств: терпения, внимательности, для повышения самооценки. Ее применяют в групповой, индивидуальной работе. Дети могут обладать минимальными навыками игры на музыкальных инструментах и звучащих предметах, а могут и впервые обратиться к этому виду деятельности.

Подготовительный этап (для индивидуальной работы). Педагог предлагает ребенку поиграть с любым понравившимся ему музыкальным инструментом или предметом, с помощью которого можно извлекать звук. Затем предлагается поиграть вместе, помогая друг другу создавать какое-либо сочетание звуков - музыкальную фразу или просто продолжая тот фрагмент, который начат предыдущим участником.

Педагог также может предложить воспользоваться в игре любым другим инструментом или предметом, который понравится ребенку. Здесь важно, чтобы ребенок действовал спонтанно. Должна быть создана среда, которая подтолкнет ребенка к свободному самовыражению. В кабинете должно быть достаточное количество музыкальных инструментов и предметов, из которых можно извлекать звуки, они должны быть доступны и интересны. Ребенок импровизирует, от него не требуется наличия определенных способностей и навыков.

Первый этап (для групповой работы). В центр помещения (или на большой круглый стол) кладутся различные музыкальные инструменты, музыкальные игрушки и звучащие предметы. Детям предлагается сесть рядом, желательно в круг. Педагог просит детей выбрать один инструмент или предмет, дети могут использовать одинаковые инструменты.

Второй этап. Педагог просит ребенка (или одного из участников группы) извлечь ряд звуков из своего инструмента, сыграть на нем «свою мелодию». Если дети затрудняются, то взрослый начинает первым. Ближайший участник, исходя из собственных представлений, пытается продолжить звуковой набор. Его композиция не должна быть долгой, чтобы все дети успели поучаствовать несколько раз.

Третий этап. Весь процесс создания музыкальной импровизации записывается на пленку. Когда дети почувствуют, что им больше нечего добавить, педагог предлагает им прослушать запись результата их совместного творчества. Педагог дает положительную оценку творчеству детей, говорит что-нибудь хорошее о самом процессе творчества и предлагает детям обсудить их музыкальное произведение. После этого дети еще раз слушают запись.

Основные вопросы для обсуждения:

- какие инструменты чаще использовались;
- что можно сказать о звуках, которые преобладают в импровизации, описать их;
- какие еще звуковые сочетания запомнились;
- можно ли услышать какую-либо мелодию, получилась ли красивая музыка;
- о чем, по мнению детей, рассказывает музыка, ими созданная;
- отразила ли музыка жизнь детей, их взаимоотношения;
- что привнес в коллективное творчество каждый ребенок;
- как прозвучал его инструмент;
- как его музыка повлияла на ход и результат общей работы и т. д.

Четвертый этап. Используется в качестве альтернативы предыдущему или как дополнение. Педагог спрашивает ребенка или одного из участников группы, что может происходить в их музыкальном произведении, каков его сюжет, содержание. Или о том, что может сопровождать эта музыка, что может происходить на ее фоне, на что похожа их музыка. Он предлагает детям придумать на этой основе какую-нибудь историю, сочинить музыкальную сказку, которую озвучивала бы записанная на пленку детская музыка. Дети сочиняют сказку по очереди, передавая «эстафету» по кругу.

Как вариант, дети сочиняют слова песни, которую можно петь под их музыку. Весь процесс записывается на пленку. На следующем занятии дети прослушивают запись музыкальной сказки, песни, обсуждают ее. Педагог предлагает дополнить ее, сыграть на других музыкальных инструментах, сочинить другие слова или подправить старые.

Упражнение «Импровизация на ударных инструментах»

Ударные инструменты обладают особой привлекательностью для детей, так как из них можно извлекать звуки, даже не обладая необходимыми навыками. Ребенку предлагают показать, как он будет бить в барабан, если ему грустно, весело и т. д. Как вариант можно предложить пробарабанить то чувство, какое он сам хочет или испытывает в данный момент, а педагог и другие дети должны отгадать, что он изобразил.

У 65 % выражена

ГИПЕРТИМНАЯ АКЦЕНТУАЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА. **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Особенность этого типа – почти постоянное пребывание в приподнятом настроении, несмотря на отсутствие для этого каких-либо поводов. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью, жадной деятельностью.

Для гипертима характерны общительность, повышенная словоохотливость. На жизнь они смотрят оптимистически, даже при трудностях не теряют оптимизма, а результате трудности часто преодолевают без особого труда.

Они склонны к озорству и неугомонности. Что в учебном процессе проявляется в виде неусидчивости и недисциплинированности и вызывает неудовольствие педагогов. А неудовольствие педагога может незаметно для него перерасти в устойчивое негативное отношение к такому ученику. Ведь чисто внешне именно гипертим мешает педагогу проводить занятия.

Педагог чаще воспринимает такое поведение как злонамеренное и как демонстрацию в его адрес неуважения и неприятия.

А если учесть, что особенностью гипертимов является недостаток чувства дистанции со старшими (по положению или по возрасту), то неудивительно, что такое положение только укрепляет негативное отношение педагога к гипертиму.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Необходимо постоянно учитывать, что основой недисциплинированности и неусидчивости и пр. у гипертимов являются их характерологические особенности, а не негативная учебная мотивация, а тем более не негативное или неприязненное отношение к педагогу.

Особые трудности в работе с гипертимами будут возникать в ситуациях строгой регламентации, жёсткой дисциплины, постоянной навязчивой опеки и мелочного контроля.

В таких ситуациях не только повышается вероятность нарушения дисциплины со стороны ученика, но и вероятность вспышек гнева и конфликта с педагогом (воспитателем, родителями).

Делинквентность гипертимов вызвана не антисоциальными установками, а легкомыслием, гиперактивностью, реакцией группирования и склонностью к риску. Тем не менее делинквентность у гипертимов высока.

Гипертимы легко идут на контакт. Но при контактах с ними директивные методы не допустимы. Особо их внимание следует обращать на соблюдение дистанции, достаточной для продуктивного взаимодействия.

Арттерапевтические упражнения для работы с гиперактивными детьми на занятиях по хореографии

Упражнение «Маятник»

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно по 1-ой свободной и 6-ой позициям ног, с одной ноги на другую по 1-ой и 2-ой свободным позициям ног. Расслабление и напряжение мышц корпуса: «ронять корпус» и последовательно разгибаться.

Упражнение "Тик-так"

Наклоны верхней части корпуса в стороны: через середину И.П., без промежуточного положения, по три (на 4-ую долю пауза). Поднимание и опускание плеч.

Упражнение «Твердые и мягкие руки»

Наклоны, выпрямления и повороты головы. Направления рук в стороны, вперед, вверх, промежуточные направления. Расслабление мышц плечевого пояса: поднимание рук в стороны и снятие мышечного напряжения в плечах с опусканием рук вниз. Сжимание и разжимание кисти в кулак. Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук «кошка выпускает когти».

Упражнение «Твердые и мягкие ноги»

Поднимание согнутой в колене ноги быстрым и медленным движением.

Упражнение «Флажок»

Овладение движениями ног, стоя на месте. Движения рук, стоя на месте и в сочетании с движениями ног. Полуприседания по 1-ой свободной позиции: напряженное и пружинное.

Игровой блок – 1 год обучения

Упражнение «Интервью» (в начале занятия)

Цель: создание атмосферы понимания, развитие навыков общения активного слушания, эмпатии.

Ведущий, используя микрофон (любой подходящий предмет), по очереди подходит к каждому ребенку, представляется журналистом и просит его сказать несколько слов о себе. Берется интервью по очереди у каждого из присутствующих, также могут задавать вопросы и остальные дети. Например: «Что ты любишь делать в свободное время?» и т.д.

Упражнение «Связующая нить» (в конце занятия)

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга, формирование чувства ценности других и самооценности.

Дети сидят, по кругу передавая мячик (или другой предмет) так, чтобы все, кто уже держал мячик, взяли за руки. Передача мячика сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другим. Начинает педагог, показывая тем самым пример. Затем он обращается к детям, спрашивая, хотят ли они что-нибудь сказать.

Упражнение «Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

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

Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук

«Ребята, хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит,

Солнце взойдет, гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька.

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

Упражнение «Дракон»

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива; способствует снятию напряженности.

Играющие становятся в линию, держась за пояс друг друга. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. Тело «дракона» неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». В роли «головы дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники. Игра проводится под веселую музыку.

Упражнение «Театр масок»

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость

«Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я -

фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба-Яга». Дети с помощью мимики изображают Бабу-Ягу. «Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят».

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

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

«А как хитро улыбалась лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! ... Замечательно, хорошо потрудились!»

Далее педагог, на свое усмотрение, может похвалить особо тревожных детей, например, так: «все работали хорошо, особенно страшной была маска Саши, когда я посмотрела, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

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

Упражнение «Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме

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

Игру следует проводить в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

Упражнение «Представь себя ...»

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр и называет свое придуманное имя из домашнего задания. Например: «Я – Золушка», «Я – Мушкетер», «Я – Фея Цветов», «Я – Рыцарь», «Я – Лев» и т.д. При этом ребенок выполняет движения, характерные для выбранного персонажа. После того, как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить. И так три раза. Участник, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

Упражнение «Зеркало» (игра-танец)

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре – водящий, другой – «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. Это могут быть любые танцевальные движения, импровизация на пластику. По сигналу педагога участники меняются ролями, затем – напарниками. Игра проводится под различную танцевальную музыку.

Игровой блок – 2 год обучения

Упражнение «Аэробус»

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

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

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

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

Игровой блок - 3 – 4 год обучения

Упражнение «Космический экспресс»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения

Игра проводится под музыку, ритм музыки меняется от быстрого к медленному и наоборот. Дети (пассажиры космического экспресса) встают друг за другом, держась за пояс впереди стоящего «пилота». По команде ведущего (педагога), «Экспресс» начинает двигаться сначала медленно, потом быстрее, медленно делает повороты – обходит метеориты, быстрее – уходит от космических пиратов, пришвартовывается (прыгает на одной ноге) и выполняет другие задания. Главная задача - не разорвать единую «цепь» сохранить «Экспресс» в целости.

Упражнение «Колпак мой треугольный»

Цель: концентрация внимания, тренировка зрительной и двигательной памяти, быстрота реакции

Играющие сидят по кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Во втором кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (например, соединить ладошки «домиком» над головой). В следующий раз уже заменяются два слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно слово больше. В завершающем кругу дети изображают всю фразу. Если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

Упражнение «Хромой ведет слепого»

Цель: снятие нервного напряжения

«Хромому» подвязывают ногу повязкой (или он просто подгибает сам ногу). У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу – газетные обрывки «трясина», стулья «препятствия». «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в «трясину» и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

Упражнение «Инсценировка»

Цель: снятие нервного напряжения, развитие чувства импровизации

Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит ведущий (педагог). Возможные фразы: «Я съел шоколадку», «У меня болит зуб», «Мне купили велосипед»,

«Я поссорился с другом», «Я пою на большой сцене», «Я солист известной танцевальной группы» и т.д.

У 48% выражена **ЭМОТИВНАЯ АКЦЕНТУАЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА**. Главная особенность такой личности является высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций.

Характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия.

Это хорошо видно окружающим.

У таких людей часто «глаза на мокром месте»

РЕКОМЕНДАЦИИ: при взаимодействии с эмотивными подростками чрезвычайно важны эмоциональная открытость, чувствительность и эмоциональная отзывчивость, т.к. у таких личностей потребность в сочувствии и сопереживании ярко выражена.

В этом случае быстро можно установить позитивный, доверительный контакт.

При взаимодействии с такими людьми нужно учитывать их чрезвычайную эмоциональную чувствительность, а поэтому и высокую изменчивость их настроения.

Фальшь, безразличие, чёрствость эмотивные личности чувствуют очень тонко и быстро реагируют на это изменением отношения и поведения.

По исследованиям А.А.Реана особо негативным и тревожным представляется факт, что эмотивные пики подростка почти всегда остаются незамеченными педагогами.

Но эмотивные подростки в высшей степени нуждаются в сочувствии и сопереживании. Они наиболее чувствительны к тому, что «их не понимают». Именно они наиболее остро реагируют на различные педагогические «проколы».

Для такого подростка безразличие к его переживаниям является эмоциональной депривацией.

А эмоциональная депривация сама по себе может стать пусковым механизмом делинквентности.

Для эмотивных же подростков эмоциональная депривация может иметь особо негативные последствия.

И наоборот, наличие позитивного эмоционального контакта педагога с таким подростком может дать чрезвычайно положительные результаты.

Особенно полезно для учащихся с эмотивными чертами установить контакт не только с собственными чувствами, что необходимо для всех без исключения детей и подростков, но самое главное уметь отличать чувства от мыслей и ощущений, чтобы не «тонуть» в эмоциях, научить их самостоятельно переключаться с негативных эмоциональных состояний на ощущения, уметь работать с дыханием для успокоения и реабилитации переживаний. Для этого предлагается применять с такими детьми метод «телесной терапии» или драматерапии- уникальный метод снятия внутреннего напряжения, устранения конфликтов с самим собой, достижения баланса и равновесия мыслей, чувств и движений с помощью работы над телом. Телесная терапия и драматерапия удобна, она идеально подходит современному человеку, изнурённому гиподинамией повседневной жизни и постоянным сдерживанием своих чувств.

Эти методы просты, помогают детям, да и педагогам расслабиться, выпустить лишнее, отпустить негативные эмоции, связанные с прошлым и обрести новое внутреннее состояние - наполненности, гармонии с собой, окружающими людьми.

Упражнение «Дирижёр»

Детям предлагается продирижировать звучащую музыку. Это увеличивает заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия музыки, что приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Упражнение «Свободный танец»

Это упражнение на свободное выражение эмоций. Детям предлагается придумать свой танец под названием «Мой самый тяжелый день», «Я и мои родители» и т. д.

Упражнение «Спонтанное движение под музыку»

Дети танцуют и двигаются под музыку. Для этого хорошо использовать цветные шифоновые шарфы. Дети, двигаясь, импровизируют с тканью. Ассоциации, вызванные музыкой, свободно выражаются в движении.

Упражнение «Подслушай ритм»

Детям предлагается вспомнить свой самый печальный, счастливый и т. д. день (событие). Затем они должны подумать, как о нём можно рассказать другим детям, пользуясь только барабанными палочками и барабаном (можно использовать другие ударные инструменты): «Простучите его, как вы его себе представляете».

Упражнение «Ритмизация движений животных»

Ребенку предлагают ритмизировать движения животных, имеющих эмоциональные характеристики, - степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пес и т. д. Ребенок пользуется барабаном или другими ударными инструментами.

Упражнение «Движение в ритме звучащих ударных музыкальных инструментов»

Детей просят двигаться в ритме звучащих ударных музыкальных инструментов. Музыка и ритмические удары — древнейшие формы коммуникации и самовыражения. Ребенок должен следовать ритму педагога. Педагог задает ритм бубном или барабаном. Дети двигаются, свободно перемещаясь в пространстве помещения.

Вариант. Каждому ребенку дают барабан (бубен, пластиковые бутылки). Дети двигаются и сопровождают свое движение звуком ударных инструментов.

Вообще при взаимодействии с акцентуированными личностями подростков следует помнить, что подросток в большей степени, чем взрослый ищет эмоционального сопереживания. Хотя подросток склонен переносить свою реакцию эмансипации на учителя, родителя, психолога.

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния детей*:

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности при спаде энергии для циклотомического типа- "Мазурка" Шопена, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна.
- Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к прекрасному миру природы для эмотивного типа- "Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена.
- Для общего успокоения гипертимному типу- "Симфония № 6" (часть 2) Бетховена, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта.
- Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми для экзальтированного типа - "Концерт ре-минор" для скрипки Баха.
- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением для экзальтированного типа - "Дон Жуан" Моцарта, "Венгерская рапсодия №1" Листа, "Сюита Маскарад" Хачатуряна.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения для циклотомического типа- "Симфония № 6" (3 часть) Чайковского, увертюра «Эдмонд» Бетховена.
- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности для гипертимного типа - "Времена года" Чайковского, "Лунный свет" Дебюсси, "Симфония №5 Мендельсона.

Упор при контактах с акцентуантами делается не на том, чтобы исправить акцентуированные черты, а на том, чтобы человек понял особенности своего характера, ситуаций, в которых он чувствует себя особенно уязвимо. При понимании увеличивается вероятность формирования новых способов действий.

У 30 % учащихся выражена **акцентуация темперамента тревожная**.

Детям этого типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

Рекомендации:.....

Среди **акцентуаций характера** у детей более всего выражена **возбудимая** (у 35 % детей).

Таких учащихся характеризует недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Рекомендации:.....

На втором месте по встречаемости акцентуации характера: **застревающая** (20%) и **педантичная** (20 %)

Акцентуации характеров и темпераментов детей особенно важно учитывать самим родителям, т.к. недооценка этого может способствовать не только усилению конфликтности семейных отношений, но и приводить к развитию патологических черт характера у ребёнка и патологических реакций, формированию неврозов и психопатий на базе акцентуаций.

Менее всего в выборке детей с **демонстративной** акцентуацией характера – 10 %

Далее анализируем подверглось исследованию учащихся при помощи опросника УСК. Прежде чем представить результаты, следует несколько обсудить понятие субъективный локус контроля. Эта характеристика имеет два противоположных полюса, проявляющихся в поведении:

1. Интернальные или ответственные респонденты
2. Экстернальные или безответственные.

Ответственность является важнейшей характеристикой личности, ответственность – это то, что отличает социально незрелую личность от личности социально зрелой. В настоящее время в психологии распространена концепция (теория локуса контроля) о двух типах ответственности. Ответственность первого типа – это тот случай, когда личность считает ответственной за все происходящее с ней в жизни саму себя. «Я сам отвечаю за свои успехи и неудачи. От меня самого зависит моя жизнь и жизнь моей семьи. Я должен и могу это сделать» – вот жизненное кредо и постулаты такой личности. Ответственность второго типа связана с ситуацией, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним в жизни либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию. В качестве других людей, на которых возлагается ответственность как за неудачи, так и за успехи личности, выступают родители, учителя, а в будущем – коллеги, начальство, знакомые.

На языке житейских понятий второй тип ответственности обозначается не иначе как безответственность.

Так, исследования показывают, что среди социально незрелых подростков, подростков с *асоциальным* поведением доля таких, которые имеют ответственность второго типа (т. е. «безответственные»), составляет 84 %.

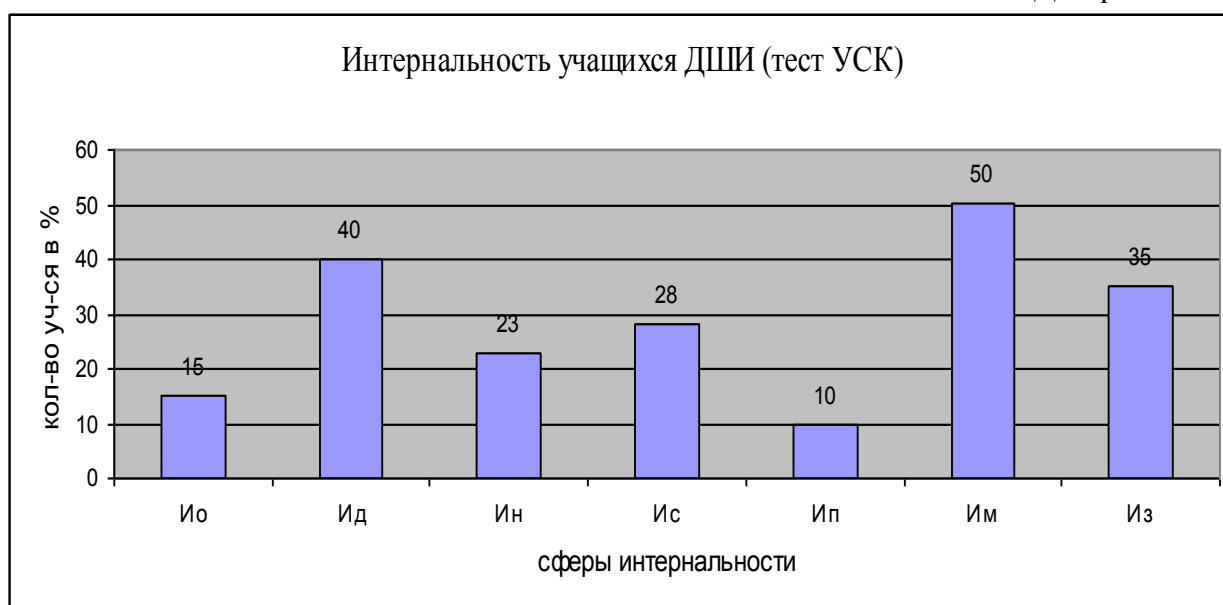
Понятие локуса контроля в его современном понимании предполагает, что существует континуум, крайними точками которого являются индивиды с ярко выраженными внешними или внутренними стратегиями атрибуции. Остальные люди занимают промежуточные позиции между этими крайностями. В соответствии с тем, какую позицию занимает на континууме индивид, ему приписывается определенное значение локуса контроля. Говоря о локусе контроля личности, обычно имеют в виду склонность человека видеть источник управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе. Выделяют два типа локуса контроля: интернальный и экстернальный. Причем об интернальном локусе контроля говорят тогда, когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями. Об экстернальном локусе контроля говорят, если человек склонен приписывать ответственность за все внешним факторам: другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде. Во многих исследованиях установлено, что интерналы более уверены в себе, более спокойны и благожелательны, более популярны. Общее положение о более высокой благожелательности интерналов к другим интересно дополняют и конкретизируют данные о том, что подростки с внутренним локусом контроля более позитивно относятся к учителям, а также и к представителям правоохранительных органов. Как показывают исследования (К. Муздыбаев), существует положительная корреляция между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере находит он в жизни смысл и цели. Экстерналов же отличают повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, конформность, меньшая популярность. Все это, конечно, естественным образом связано с их позицией о зависимости от внешних обстоятельств и неспособности управлять своими делами. Имеются данные о большей склонности экстерналов к обману и совершению аморальных поступков.

В последнее время появились новые экспериментальные данные, вносящие коррективы в сложившиеся представления о связи типа ответственности и некоторых особенностей личности. Полученные результаты не подтверждают гипотезу о связи депрессии с внешним локусом контроля. Они в большей степени согласуются с представлениями о связи экстернальности с гневом и агрессией, а не с депрессией. И наконец, нельзя абстрагироваться и от такого обстоятельства, как изменчивость локуса

контроля (хотя необходимо отметить, что исследований, посвященных этому вопросу, очень мало). При изучении изменчивости и стабильности локуса контроля в подростковом возрасте (14 лет) было обнаружено наличие небольших изменений в локусе контроля как у мальчиков, так и у девочек даже на протяжении одного года. При этом у девочек сдвиг происходит в сторону внешнего, а у мальчиков – внутреннего локуса контроля.

Ответственность является важной составляющей, компонентом личностной зрелости. Исследования показывают, что интернальность коррелирует с социальной зрелостью и просоциальным поведением. Экстернальность корреляционно связана с недостаточной социальной зрелостью и асоциальным поведением. Интерналы, как уже отмечалось нами выше, отличаются большей терпимостью, большей целеустремленностью, самостоятельностью, меньшей агрессивностью, более благожелательным отношением к окружающим (в том числе к сотрудникам правоохранительных органов), чем экстерналы. Чтобы понять важность обсуждаемой характеристики, следует привести статистику: среди молодых правонарушителей экстерналы абсолютно доминируют над интерналами, и их доля составляет (А. А. Реан) более 80 %. В противоположных же выборках среди молодых людей с просоциальной ориентацией, демонстрирующих в поведении высокий для их возраста уровень социальной зрелости, напротив, абсолютное большинство принадлежит интерналам. Результаты наших исследований представлены в диаграмме 2.

Диаграмма № 2



Шкалы, представленные на диаграмме расшифровываются следующим образом:

Ио – шкала общей интернальности;

Ид – субшкала интернальности в области достижений;

Ин – субшкала интернальности в области неудач.

Ис – субшкала интернальности в области семейных отношений.

Ип – субшкала интернальности в области учебных отношений.

Им – субшкала интернальности в области межличностных отношений.

Из – субшкала интернальности в области здоровья.

Среди учащихся более всего интерналов (ответственных) в сфере межличностных отношений - 50 %. Менее всего ответственных, а это следует, что более всего безответственных учащихся в сфере производственных отношений (учебных отношений). Среди подростков 40% ответственных в сфере достижения, 36 % в сфере здоровья, 28 % в сфере семейных отношений.

Общая интернальность

❖ Ответственные дети по шкале **общей интернальности (Ио)** чувствуют свою собственную ответственность за события и за то, как складывается их жизнь в целом. Ответственные более уверены в себе, более спокойны и благожелательны, более популярны в сравнении с безответственными. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

❖ Безответственные (экстерналы) не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Чаще всего у них повышена тревожность и обеспокоенность. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами (ответственными ребятами).

В области достижений (Ид).

❖ **ответственные** считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

❖ **безответственные** приписывают свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

В области неудач (Ин).

❖ У ответственных детей развит контроль по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

❖ безответственные склонны приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

В области семейных отношений (Ис).

❖ Интерналы считают себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.

❖ Безответственные считают не себя, а окружающих причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

В области учебных отношений (Ип).

❖ Ответственные дети считают свои действия важным фактором организации собственной учебной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своих успехов в учебе и т.д.

❖ Безответственные склонны приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — учителям, родителям, одноклассникам, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

❖ Интернал считает именно себя ответственным за построение межличностных отношений с окружающими.

❖ Низко ответственный ребенок склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).

❖ Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.

❖ Человек с низкими показателями по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Рекомендации педагогам:

Социальная зрелость и ее составляющая – ответственность – формируются лишь в адекватной деятельности. Формирование ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Но сам принцип остается неизменным. Формирование ответственности идет рука об руку с развитием автономности личности и обеспечением свободы принятия решений

относительно самого себя. Когда мы хотим сформировать или, лучше сказать, развить в личности ответственность, но при этом блокируем развитие и проявление автономности, а также свободы принятия решений, то каков будет результат? Мы хотим научить человека плавать, но при этом из опасений не пускаем его в воду. К сожалению, такая практика не просто имеет место, но, кажется, является чрезвычайно распространенной. На вопрос, поощряем ли мы самостоятельность и автономность в процессе воспитания и обучения, скорее приходится ответить «нет», чем «да». В семье это выражается в таком типе воспитания, как гиперопека. В школе та же гиперопека, причем не только в воспитании, но и в обучении. Поощрение инициативности, автономности в учебной деятельности, конечно, имеют место. Но являются скорее исключением, чем правилом. Исследования показывают, что дисциплинированность учащегося является несравненно более ценимой педагогами добродетелью, чем самостоятельность.

Таким образом, именно поощрение инициативности, автономности в учебной деятельности являются полезным для воспитания ответственной личности.

Кроме того, очень полезными в формировании ответственности являются групповые тренинги и игры. Многие авторы в педагогической психологии, анализируя различные периоды школьного возраста, признают наиболее "игровым" младший подростковый возраст. Так, "вторичный" взлет игровых интересов у подростков отмечают Т.Е. Конникова. Е.С. Махлах. Л.И. Божович объясняет такой взлет, в частности, возросшим значением коллектива в подростковом возрасте. Вместе с тем, наблюдения показывают, что содержание многих известных подросткам народных игр носят преимущественно коллективный и групповой характер. Кроме того, специалисты отмечают возрастание интереса младших подростков к игровому общению как средству познания сверстников и значимых взрослых, а через них и самого себя. Именно в этот период усиливается познавательная сущность игровой деятельности детей, ибо ведущим видом деятельности для них является учение.

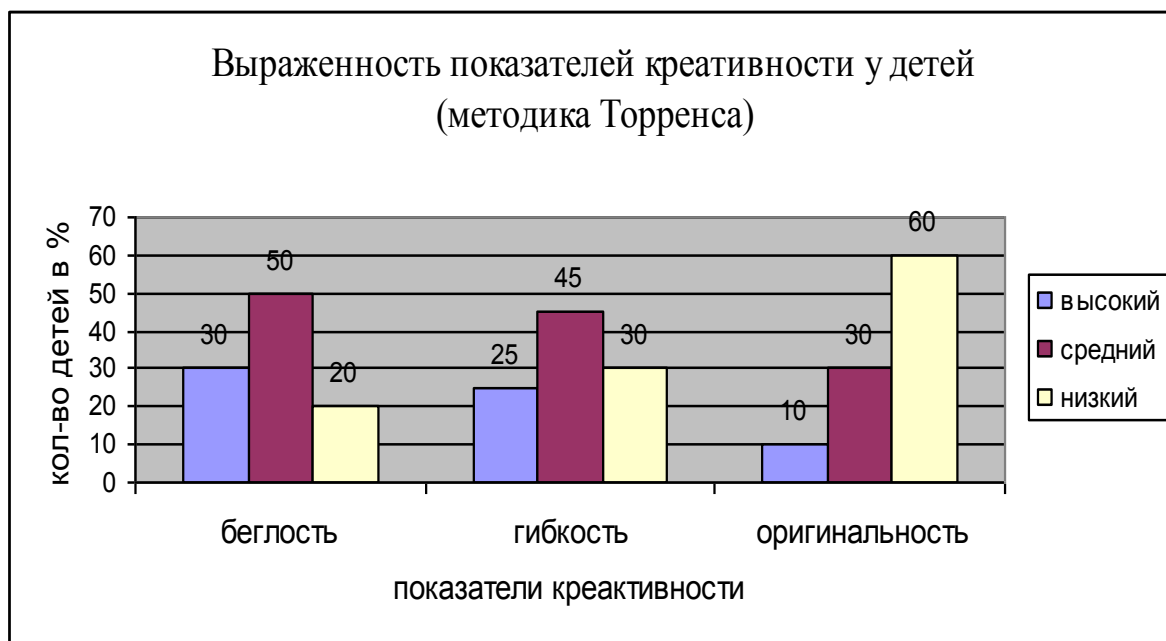
Учитывая, что безответственный ребенок стремится к детям младше себя, следует побуждать его к общению со сверстниками, учить сотрудничать с ними, прощать обиды, улаживать конфликты. Нужно разъяснять последствия его ошибок, побуждать преодолевать трудности, помогая и радуясь вместе с ним его победам. Рекомендуется вменять ему систематические обязанности, которые он будет четко знать, а также хорошо помнить, что ему будет за их невыполнение.

Несмотря на то, что такие дети могут быть очень обременительны своей навязчивостью, следует избегать по отношению к ним так называемого "отрицательного внимания" - окриков, высмеивания, угроз наказаний и т.п., так как ребенок может довольствоваться этими формами внимания и в дальнейшем стремиться вызвать их.

Всячески поощрять стремление детей к самостоятельности, принятию собственных решений, ответственному отношению к порученному делу. Совершенно необходимо участие в этих делах отца, особенно при воспитании мальчиков. Для таких детей особенно вредны безразличие и недостаток внимания со стороны взрослых, расхождение в требованиях, предъявляемых школой и семьей или разными членами семьи.

Далее нами представлены результаты психодиагностики важных характеристик, которые по нашему предположению, в процессе работы по разрабатываемой программе будут также меняться.

Диаграмма № 3



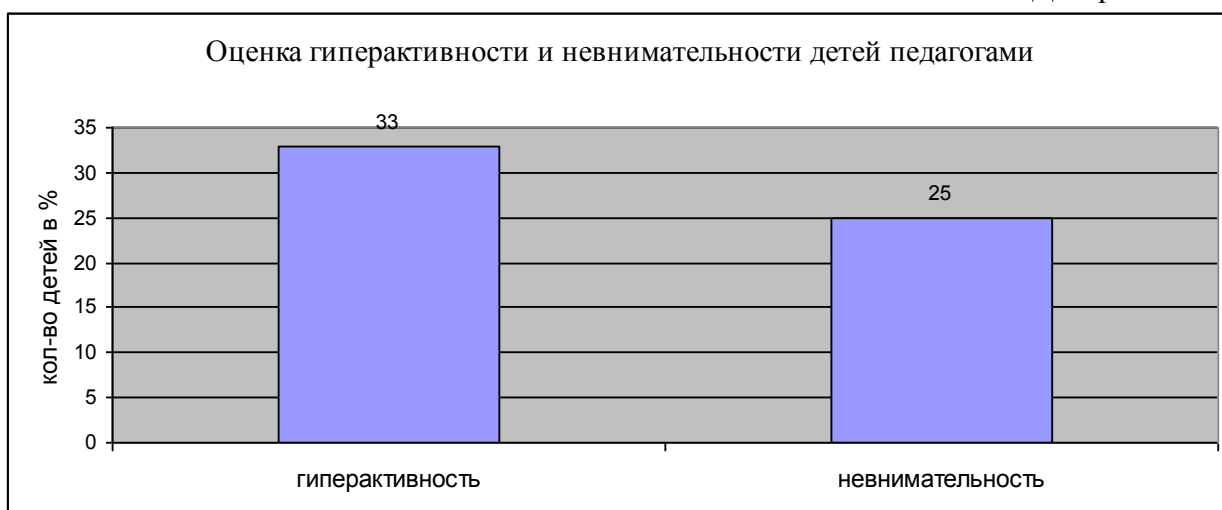
У большинства учащихся ДШИ № 3 диагностирован средний уровень беглости мышления. С высоким уровнем обследованных учащихся. Низкий уровень характерен для 30% учащихся.

У большинства обучающихся диагностирован средний уровень гибкости мышления. С высоким уровнем гибкости мышления всего 25% испытуемых.

Далее представлен фактор, характеризующий оригинальность, своеобразие творческого мышления, необычность употреблением элементов, оригинальность структуры ответа. Оригинальность, выявляет степень непохожести созданного испытуемым изображения на изображения других испытуемых. Низкий уровень оригинальности диагностирован у 65% учащихся.

Очень важным фактором в успешности обучения является отсутствие проблем с гиперактивностью. Но мнению психологов, случается, что за гипертимной акцентуацией можно не разглядеть этой проблемы. Поэтому мы опросили учителей по поводу обследованных учащихся. И представили результаты в диаграмме 4.

Диаграмма № 4



По мнению преподавателей оценивших наличие гиперактивной симптоматики у детей, таких детей насчитывается 33 % (они набрали более 8 баллов из 14 вопросов опросника). Невнимательными педагоги считают 25 % детей (более 6 баллов из 10).

Основными проявлениями гиперактивности являются дефицит внимания, импульсивность и повышенная подвижность ребенка. Гиперактивность часто сопровождается беспокойными движениями, вычурностью моторики и чрезмерной вспыльчивостью ребенка.

К подростковому возрасту повышенная двигательная активность исчезает, а вот невнимательность и импульсивность, напротив, могут прогрессировать. Кроме того, исследования показали, что гиперактивные дети зачастую испытывают трудности с письмом и речью, произнесением сложных слов, скороговорок.

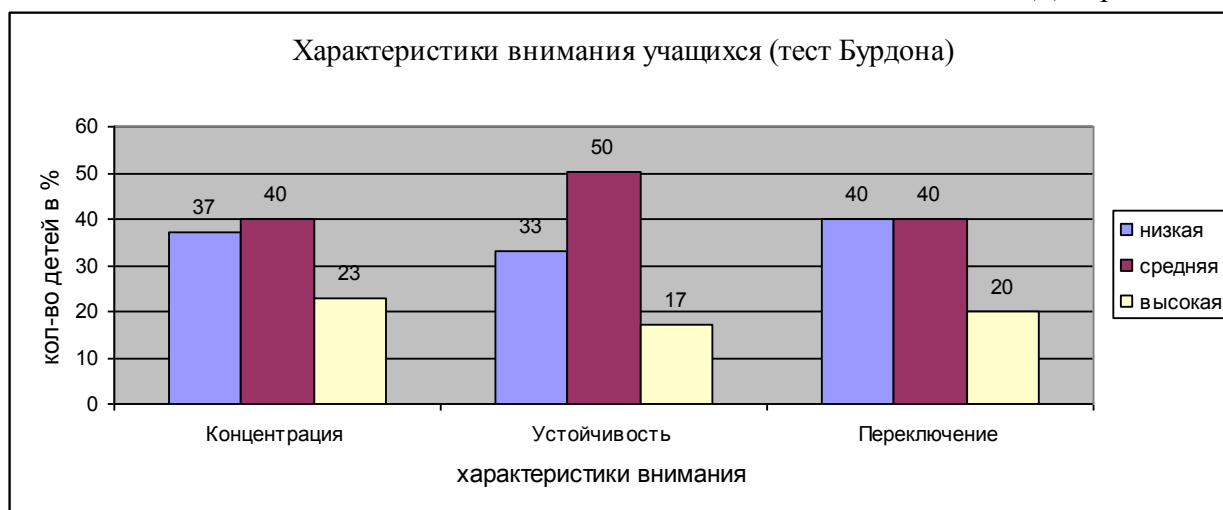
Гиперактивным детям свойственна импульсивность. Они постоянно что-то делают, не подумав, отвечают на задаваемые вопросы невпопад, перебивают окружающих.

Гиперактивный ребенок с нарушением внимания не может довести выполнение задания до конца, он несобран, не может сосредоточиться на неоднократно повторяющейся деятельности, не приносящей сиюминутного удовлетворения, часто переключается с одного занятия на другое.

Гиперактивность значительно уменьшается или вовсе исчезает к подростковому возрасту, но импульсивность и нарушения функции внимания, как правило, сохраняются до взрослого возраста.

Важной характеристикой, сопровождающей гиперактивность, является оценивание внимания, поскольку оно у гиперактивных детей часто бывает сниженным. На диаграмме 5 представлены результаты обследования внимания у учащихся.

Диаграмма № 5



Из диаграммы 5 видно, что у основной массы учащихся преобладают низкие и средние уровни в показателях внимания. Высокие показатели встречаются лишь у четвертой части учащихся. Таким образом, следует обращать внимание педагогов на следующие рекомендации.

Рекомендации психолога:

Для гиперактивного ребенка очень важна конкретная постановка задач. Формулировка задачи должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов. Не стоит давать несколько заданий сразу, например, «иди в свою комнату, наведи порядок, потом помой руки и приходи обедать». Ребенок вряд ли воспримет такую тираду, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое указание.

Выполнение задания должно быть ограничено конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребенку нужно сообщить заранее – за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания пусть его оповестит будильник или таймер.

Запрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя». В любой ситуации следует разговаривать спокойно, не на повышенных тонах.

Устные инструкции стоит подкреплять визуально. Для этого можно завести план-календарь или красочный ежедневник для записи домашних заданий.

Порог чувствительности к отрицательным стимулам у гиперактивных детей очень высок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Поэтому в общении с ребенком должны преобладать методы вознаграждения и поддержки.

Школьная программа коррекции включает: а) изменение окружения (место ребёнка в классе - рядом с учителем, включение минуток активного отдыха в режим урока), регулирование взаимоотношений с одноклассниками); б) создание ситуаций успеха, развитие мотивации обучения, в) коррекцию негативных форм поведения, в частности немотивированной агрессии.

Кроме того для таких детей чрезвычайно полезны релаксационные тренинги (психосаморегуляция).

Мышечное расслабление, достигаемое при аутогенной тренировке, влияет на функции центральной и периферической нервной системы, стимулирует резервные возможности коры мозга, повышает уровень произвольной регуляции различных систем организма ребенка.

Кроме того, педагогам следует помнить, что **полезно** следующее:

1. ввести знаковую систему оценивания. Хорошее поведение и успехи в учёбе вознаграждайте. Не жалейте устно похвалить ребёнка, если он успешно справился даже с небольшим заданием.
2. изменять, по возможности, режим урока - устраивать минутки активного отдыха с лёгкими физическими упражнениями и релаксацией.
3. постоянное расписание занятий, так как дети с синдромом часто забывают его.
4. индивидуальная работа с гиперактивными детьми дает хороший результат. Ребенок всегда должен находиться перед глазами учителя. Ему должна быть предоставлена возможность быстро обращаться к учителю за помощью в случаях затруднений.
5. направлять лишнюю энергию гиперактивных детей в полезное русло.
6. повышать мотивацию учеников, использовать в процессе обучения элементы игры, соревнования. Больше давать творческих, развивающих заданий и наоборот, избегать монотонной деятельности. Рекомендуется частая смена заданий с небольшим числом вопросов.
7. на определённый отрезок времени давайте лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы.
8. давать задания в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика. Избегать предъявления завышенных или заниженных требований к такому ученику.
9. создавать ситуации успеха, в которых ребёнок имел бы возможность проявить свои сильные стороны. Учить его лучше их использовать, чтобы компенсировать нарушенные функции за счёт здоровых.
10. совместно с психологом помогать ребёнку адаптироваться в условиях школы и классном коллективе - воспитывать навыки работы в школе, обучать необходимым социальным нормам и навыкам общения.