

Развитие профессионально важных качеств студентов-психологов в условиях ... комфорта в общении с окружающими людьми, развитие коммуникативных навыков, осознание необходимости установления системы самовоспитания и саморазвития профессионально значимых качеств личности. Таким образом, метод обучения, такой как социально-психологический тренинг, может применяться как способ активации учебного процесса за счет внедрения его в процесс профессиональной подготовки будущих психологов.

Литература

1. *Захаров В.П.* Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: методические указания. – ЛГТУ, 1990.
2. *Исурина Г.Л.* Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983.
3. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд. МГУ, 1989.
4. *Ситников А.П.* Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии. – М.: Технологическая школа бизнеса, 1996.

Ю.Ю. Мухина

«Волшебная комната» как средство релаксации и формирования у учащихся начальной школы копинг-стратегий

Научный руководитель М.В. Сафонова

Стрессогенные ситуации случаются с детьми не только в семье, но и в школе, и на улице... И каждый раз ребенок должен суметь справиться со своими переживаниями, со своими эмоциями и чувствами собственными силами. Если такого не случается, то это может привести к психологическим перегрузкам и перенапряжению.

Поэтому детским психологам, работающим в образовательных учреждениях, важно, в первую очередь, концентрироваться на работе

с личностью ребенка – формируя у него самую психологическую грамотность и умение справляться со своими трудностями, развивать у детей навыки самопомощи [3].

Всемирная организация здравоохранения выделяет школу как наиболее перспективный участок воздействия на формирование поведенческих установок детей и подростков в области здорового образа жизни [5].

Чтобы говорить о здоровом образе жизни, о психологическом здоровье, нужно четко определиться с тем, что мы под этим понятием понимаем. Мы основываемся на определении психологического здоровья по Пахальяну: **психологическое здоровье** – это динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе.

Все задачи психологии здоровья: сохранение, укрепление и развитие здоровья здорового человека, повышение уровня его психологической и коммуникативной культуры, определение путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала – соответствуют задачам школьного психолога. Таким образом, на первое место в реализации профилактических задач в школе выходит школьный психолог.

Одно из главных мест в профилактической работе должна занимать работа с негативными эмоциями, т.к. проблема их выражения является одной из центральных в развитии ребенка, и большая часть невротических симптомов связана с их подавлением [6]. Это объясняется тем, что гнев – наименее дозволенная для ребенка эмоция. Гнев ребенка, по мнению взрослых, не имеет права на существование, отвергается ими, вместе с гневом отвергается часть «Я» ребенка, которое становится слабым, диффузным, теряет способность к развитию.

При построении психопрофилактической работы в школе важно учитывать следующие принципы [2]:

- *личный подход к ребенку* (независимо от его возраста, пола, социального положения, уровня интеллектуального развития, академической успеваемости и т.д.);
- *учет возрастных особенностей ребенка;*

«Волшебная комната», как средство релаксации и формирования у учащихся ...

- учет других *индивидуальных особенностей*, прежде всего, свойств и типа формирующейся личности;
- знание и понимание содержания трудных, с точки зрения самих детей, жизненных ситуаций, которые могут провоцировать формирование патогенных состояний и вести к заострению черт личности;
- учет характера личностного реагирования ребенка на вредности, в том числе особенностей психологических защитных механизмов и копинг-стратегий.

Первыми исследовали защитные механизмы у детей ученые К.Г. Юнг, А. Фрейд. А.Фрейд писала, что шансы ребенка стать здоровым, независимым и ответственным во многом зависят от того, насколько его собственное «Я» способно справиться с внешним и внутренним дискомфортом, т.е. защитить себя и быть способным самостоятельно принимать решения. Опыт, который дети приобретают, переживая и преодолевая трудные жизненные ситуации, неизбежно приводит к изменению их психической сферы – к образованию сознания и самосознания, к развитию и совершенствованию личности и системы ее защиты. Подчеркивая роль школы в этом процессе, К.Г. Юнг писал: «... из бессознательного, как новый остров, рождающийся из глубин моря, всплывает сознание. Этот процесс мы поддерживаем воспитанием и образованием детей. Школа есть не что иное, как средство целесообразного поддержания процесса образования сознания».

Сейчас этими исследованиями занимаются такие ученые, как И.М. Никольская, Г.Л. Бардиер, Р.М. Грановская. Они разработали технологию выявления психологической защиты у детей, которая основана на опыте работы психологов с эмоциональной сферой младших школьников.

В процессе исследований они выявили, что игрушки оказывают ребенку неопределимую помощь в самозащите. Они позволяют ребенку вынести наружу раздвоение, проецируя на них свои различные ипостаси. При помощи игры ребенок разрешает свои внутренние конфликты, он имеет возможность отреагировать и выразить свои переживания, освободиться от страхов. Также важно, что игра представляет собой попытку детей не только отреагировать на ситуацию, но и организовать свой опыт.

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Другим способом (по Никольской И.М, Грановской Р.М.) дать возможность ребенку отреагировать свои проблемы является рисование (один из видов арттерапии). В этом случае рисунок выступает как средство усиления чувства идентичности ребенка, помогает ему узнавать себя и свои возможности.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева в качестве способа отреагирования проблем выделяет не только рисование, но и другие виды арттерапии, такие как работу с пластилином, фототерапию, музыкотерапию, песочную терапию [4].

Проанализировав психолого-педагогическую и методическую литературу, мы пришли к мысли о необходимости создания в образовательных учреждениях, в частности в школе, комнаты психологической разгрузки («Волшебной комнаты»).



Схема «Волшебной комнаты»

Волшебная комната представляет собой комнату, разделенную на зоны, каждая из которых несет функцию определенного направления арттерапии:

1. Зона работы с песком.
2. Зона работы с пластилином.
3. Зона изотерапии.
4. Зона работы с «хламом».
5. Зона работы с водой.
6. Зона работы с разными видами круп.

«Волшебная комната», как средство релаксации и формирования у учащихся ...

7. Зона библиотерапии.
8. Зона игровой терапии.
9. Телесная зона.

Волшебная комната, целью которой, кроме собственно релаксации и социально-приемлемого выхода негативных эмоций, будет обучение и закрепление навыков самопомощи у детей. Также, в процессе работы, дети смогут научиться «переносить» приобретенные умения (копинг-стратегии) в разные условия (школа, дом, улица и т.д.).

В качестве **средства обучения** и помощи детям предлагаем использовать приемы мультимодальной арттерапии. Работа будет проходить в рамках **гуманистического психологического подхода**, т.е. главное в работе не результат – артпродукт, а мнение, чувства человека, автора, его интуитивный путь.

Основными правилами в работе с приемами арттерапии считаются [1]: 1) все принимать, безусловно, и безоценочно, что бы ребенок ни делал; 2) помнить, что нет правильного или неправильного подхода к действиям.

Также используются приемы сказкотерапии – они присутствуют во время работы в каждой зоне и являются связующей нитью между ними; фототерапии – обои в комнате (зоны: вода, песок, крупы, пластилин), фотография с «хорошим настроением». Основное назначение обоев – показать принцип работы в зонах. В зонах воды и песка – это переход от возбужденного, сверхэмоционального состояния к спокойному. В зоне работы с пластилином – это принцип «перелепливания» образа.

Во время работы используется также музыкотерапия. Звучат релаксирующие аудиозаписи, например: «Лунная симфония» Л.В. Бетховен, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарт, «И.С. Бах и звуки океана», музыка для релаксации, звуки природы и др. Во время работы в зонах реализуются следующие задачи: релаксация, отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения, изменение отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, в целом к своей судьбе. Также происходит укрепление (или пробуждение) доверия к значимым другим, к миру, развитие новых, более продуктивных отношений с миром, межлично-

стных навыков и отношений. Обогащается арсенал ощущений ребенка, происходит профилактика поведенческих проблем.

Материальное оснащение комнаты включает в себя единовременное и постоянное пополнение. Единовременная покупка – сюда входит ремонт комнаты (специальная цветовая гамма в оформлении, желто – коричневое ковровое покрытие для пола), «сказочное» оформление наружной двери. Если будет возможность, также желательно приобрести видеокамеру, цифровой фотоаппарат. Кроме этого в единовременную покупку входит оснащение зон: таз, ванна, ковер, ткань и набивка на подушки, столы и ящик под песок, полки, посуда в зону работы с крупами, шкаф с игрушками и сцена, магнитофон, аудиозаписи. Это то, что будет использоваться постоянно и не потребует замены долгое время.

Также материальное оснащение «Волшебной комнаты» включает в себя: «хлам», песок, пластилин и инструменты для работы с ними, художественные и письменные принадлежности, вода, книги – это относится к постоянному пополнению зон.

К оснащению комнаты не выдвигаются специальные требования: столы – можно простые парты, но можно столы и меньшего размера – в зависимости от объема предоставленного под «Волшебную комнату» помещения. «Хлам», пластилин, крупы, книги, художественные и письменные принадлежности могут быть принесены родителями детей, наиболее часто посещающих эти зоны (по желанию). Для работы в игровой зоне ребенок может приносить из дома любимые игрушки, а в зоны библиотерапии – книги.

Организация работы в «Волшебной комнате» будет построена следующим образом:

Дети во время работы могут переходить от одной зоны к другой, но не трогают работы и материал, с которым в настоящий момент работают другие дети.

Если ребенок чувствует себя неуверенно (что отслеживается дежурным по комнате) и не обращается за помощью, то дежурный подходит сам. Если выясняется, что ребенку нужно нечто большее, чем просто релаксация (например, консультация), то дежурный отводит его к психологу.

«Волшебная комната», как средство релаксации и формирования у учащихся ...

На работу (как индивидуальную, так и групповую) каждому ребенку отводится до 30 минут, что оговаривается заранее. Уборка в помещении проводится дежурным по комнате после ухода ребенка.

Вся ответственность по организации и работе в «Волшебной комнате» лежит на психологе, соответственно к нему предъявляются определенные требования: а) знание арттерапевтических методик. Если психолог использует в работе с детьми арттерапевтические методики, то весьма желательно иметь специальную подготовку в этой области. В идеале подготовка психолога в области арттерапии предполагает не только освоение суммы знаний и теоретических представлений, но и практическую работу (прохождение семинаров, тренингов); б) знание основ психологии (общей, возрастной, социальной и педагогической психологии и психодиагностики, психологического консультирования, клинической психологии и психотерапии).

Деятельность психолога заключается в следующем: 1) проведение подготовительной работы (лекции, семинары, уроки); 2) подготовка «дежурного» по «Комнате» (познакомить с приемами работы с детьми, с методиками, провести их с ним); 3) наблюдение за работой «Комнаты». Прийти на помощь дежурному, если она понадобится, проверить готовность комнаты в начале и в конце рабочего дня.

Дежурный по комнате – это помощник психолога, предполагается, что это будет старшеклассник – волонтер.

Требования выдвигаемые к «дежурному»: это должна быть психологически зрелая личность, способная к самоанализу, обладающая хорошими коммуникативными способностями, умением и желанием работать с детьми.

Деятельность «дежурного» включает в себя: наблюдение за работой комнаты, уборку комнаты, пополнение зон, приглашение психолога в необходимой ситуации. Важно обратить внимание на предварительную работу, которая будет проходить с детьми, родителями и педагогами перед началом работы «Волшебной комнаты» в школе. Она будет включать в себя уроки психологии для детей «Творим волшебство!», лекции и семинары для родителей и педагогов, в процессе которых будет раскрываться актуальность работы, ее принципы и содержание организации.

Задачами программы «Творим волшебство!» является обучение детей новым копинг-стратегиям, ознакомление их с приемами арт-терапии, подготовка детей к самостоятельной работе в «Волшебной комнате».

Лекции и семинары для родителей и педагогов включают в себя не только теоретические аспекты, но и практическое знакомство с приемами работы.

В данный момент реализуется программа «Творим волшебство!» на базе школы №149 г. Красноярска. В процессе проведения выявились наиболее используемые копинг-стратегии у детей (подраться, покричать, поплакать, посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры). На последующих уроках, во время знакомства с новыми видами самопомощи, у детей проявлялся интерес к их использованию и осознание их эффективности, по сравнению с предыдущими приемами.

Используемый нами тест (Никольская, Грановская «Тест на определение способов преодоления детьми эмоционального дискомфорта» в модификации Фоминой А.) можно впоследствии применять для проверки эффективности работы «Волшебной комнаты».

Также во время знакомства с «новыми» копинг-стратегиями (и их закреплением) выявились группы детей, склонные к определенным их видам, что соответствует уровням системы эмоциональной регуляции (по В.В. Лебединскому и др.)

Данные исследования помогут впоследствии «сгруппировать» детей, что будет способствовать более эффективной организации работы в «Волшебной комнате». Таким образом, мы предполагаем, что внедрение «Волшебной комнаты» как вида психологической работы в школу будет способствовать развитию у детей копинг-стратегий и умению их применять в любых ситуациях, что будет способствовать формированию у них психологического здоровья.

«Волшебная комната» была изначально направлена нами на определенную возрастную группу – дети 7 – 10 лет, но проведенные опросы, обсуждения выявили потребность в комнатах психологической разгрузки подобного типа у всех возрастных групп. В данном направлении нами выделена еще одна возрастная группа – студенты, в настоящее время проводится исследование и планируется его реализация.

«Волшебная комната», как средство релаксации и формирования у учащихся ...

Литература

1. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
2. *Никольская И.М., Бардиер Г.Л.* Уроки психологии в начальной школе. СПб.: Речь, 2004. – 190 с.
3. *Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Практикум по креативной терапии. СПб.: «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.
5. *Родионов В.* «Психология здоровья школьников: технология работы» / Курс лекций // «Школьный психолог», 2007. №17.
6. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психокоррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208 с.

Е.М. Соловьева

Обучение в вузе как этап карьерного пути

Научный руководитель С.А. Минюрова

Одним из важных современных явлений, которому уделяется внимание исследователей различных областей, является трансформация функций высшего образования. Этот интерес вызван рядом объективных причин: изменение социально-экономической ситуации в российском обществе за последние десятилетия, возросшие требования к уровню подготовки специалистов, ценность получения высшего образования (высшее образование – это престижно), улучшение материального положения населения (высшее образование рассматривается как вариант капиталовложения). Традиционно профессиональное развитие рассматривали в системе школа – вуз – производство, то есть обучение в вузе рассматривали как один из важных этапов профессионального пути. Цель данного исследования – изучение воспри-