Российская Федерация

Муниципальное образование Тосненский район Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Гимназия №1 г.Никольское»**

**(МБОУ «Гимназия №1 г.Никольское»)**

187026 Ленинградская область, Тосненский район, г.Никольское, ул.Школьная д.11

тел./факс: +7(81361)53-532, +7(953)146-07-22 [http://www.nik.edu.ru](http://www.nik.edu.ru/) e-mail: [info@nik.edu.ru](mailto:info@nik.edu.ru)

**Тема методической работы на 2021-2022 учебный год**

**психологическая культура участников образовательных отношений**

**Актуальность**

В последние годы большое внимание уделяется безопасности, в том числе и психологической. Чтобы урегулировать этот вопрос, на мой взгляд, стоило бы акцентировать внимание и на формирование психологической культуры людей. Это помогло бы в решении проблем с буллингом, гипербуллингом, лавинообразно увеличивающимися вариантами мошенничества и т.д. Понятно, что это не является волшебной таблеткой, положительно влияющей на отдельных людей и общество в целом, но как знать…

Актуальность исследования проблемы психологической культуры обусловлена ведущей ролью этого качества в процессах жизнедеятельности человека, его общения, социальной адаптации, продуктивного личностного развития.

**Цель** методической работы: определение влияния психологической культуры ребенка на его положение в группе сверстников.

**Задачи** теоретического исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме влияние психологической культуры ребенка на его положение в группе сверстников.
2. Изучить личностные ресурсы, влияющие на психологическую культуру.
3. Определить основные проблемы и направления в исследовании влияния психологической культуры ребенка на его положение в группе сверстников.
4. Подобрать научно-практическую базу по развитию психологической культуры.

**Объект исследования:** психологическая культура детей и значимых взрослых.

**Предмет исследования:** понятие психологическая культура детей и значимых взрослых.

Гипотезы:

1. Психологическая культура ребенка представляет собой сложную систему, которая по-разному детерминирует его положение в группе сверстников.

2. Владение определенными элементами детской субкультуры является значимым фактором воздействия ребенка на сверстников.

3. Психологическая культура значимых для ребенка взрослых оказывает существенное влияние на психологическую культуру и межличностные отношения детей.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературы

2. Обобщение и систематизация изученного материала

**Уровни психологической культуры**

Психологическая культура существует и функционирует в пространстве межличностных и внутриличностных отношений. Она определяет нормы, правила и этику этих отношений. В ней сосредоточен опыт обращения человека с человеком, в том числе и с самим собой. Он зафиксирован в людях, в способах живого общения, в текстах (художественных, научных, религиозных), в произведениях искусства (кино, театр, живопись, скульптура, музыка), в определенных традициях и обрядах. Именно эта культура делает человека человеком.

Высокий уровень развития психологической культуры обеспечивает более эффективное взаимодействие человека с предметной средой и со своим организмом и значительно повышает его возможности. Она повышает качество человеческой жизни, оберегает от ненужных неудач, конфликтов, психологических травм и делает человека более успешным. Формирование психологической культуры является необходимым элементом профессиональной подготовки любых специалистов. Наличие высокоразвитой психологической культуры – важный компонент и для участников образовательных отношений, выступающий как показатель личностной зрелости.

В отличие от других культур, она является глубоко личностным образованием, так как происходит включенность в структуру характера, отношений, самосознания, идеалов, ценностей, мотивов и т. п. Поэтому человек не может с легкостью отказаться от них, что равносильно отказу от самого себя: от своих идеалов, нравственных ценностей, отношений и т. д., например, честный человек не может обмануть, поскольку это противоречит его нравственному идеалу. Такой способ поведения является частью его личности. Он поступает так, поскольку не может иначе, пока остается таковым.

Психологическая культура как системное личностное образование обеспечивает разумное и эффективное использование личностного потенциала человека для решения различных жизненных проблем, возникающих в процессе общения и предметной деятельности. Именно этим и объясняется необходимость ее возникновения, развития и существования у человека на протяжении всей жизни. Она зарождается у ребенка уже на первом году жизни в контексте общения с матерью, а затем и другими членами семьи. Дальнейшее ее развитие стимулируется необходимостью постоянного расширения и углубления социальных контактов, как в семье, так и за ее пределами (в детском саду, в школе, во дворе, в общественных местах, в профессиональных учебных заведениях, на производстве и т. д.), а также включением его в новые виды деятельности. Психологическая культура как личностное образование имеет важное функциональное предназначение.

Высокий уровень развития психологической культуры позволяет человеку:

1. Правильно ориентироваться в окружающих людях.

2. Знать и понимать самого себя, т. е. иметь адекватный образ «Я».

3. Владеть необходимым репертуаром способов психологического воздействия и разумно пользоваться ими в условиях социальной жизни.

4. В совершенстве владеть приемами самоуправления и саморегуляции, позволяющими в максимальной степени реализовать свой личностный потенциал.

5. Правильно (на гуманистических позициях) относиться к людям и строить благоприятные отношения с ними.

6. Иметь уважительное и адекватное отношение к самому себе как к субъекту, личности и неповторимой индивидуальности.

Исходя из сказанного, можно выделить следующие функции психологической культуры человека: ориентировка в окружающих людях, психологическое воздействие на других людей, человеческое отношение к людям, понимание самого себя, саморегуляция и отношение к самому себе. Каждая из них содержит множество других, более частных функций. Эти функции и соответствующие каждой из них психологические образования изучаются также и в генетическом плане (развитие и формирование) в возрастной и педагогической психологии.

Основу для научной разработки понятия психологической культуры, как внутренней культуры человека можно найти в произведениях таких классиков зарубежной и отечественной психологии как В. Вундт, З. Фрейд, К. Юнг, А. Маслоу, М. Коул, К.Д. Ушинский, Н.Я. Басов, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, а также в отдельных работах некоторых психологов нашего времени.

**Психологическая культура и личностные ресурсы**

В процессе реализации своих жизненных потребностей человек неизбежно сталкивается с определенными обстоятельствами и условиями, которые необходимо принимать во внимание при выборе и проектировании способов достижения поставленных целей. Важно отметить, что их содержание и характер должны соответствовать имеющимся условиям. От этого зависит эффективность и результативность процесса. Однако при постановке целей и выборе способов решения жизненных задач человек должен принимать во внимание и собственные возможности, как личностные ресурсы.  Чем сложнее жизненные ситуации, тем более высокие требования они предъявляют к этому ресурсу.

Все люди обладают одним и тем же репертуаром личностных ресурсов, поскольку именно они делают их (людей) людьми. Можно выделить следующие виды личностных ресурсов: мотивационные, эмоциональные, волевые, когнитивные, ресурсы личностных свойств, социально-психологические, духовно-нравственные, предметно-практические, индивидные и физиологические. Однако их соотношение у людей очень индивидуально. Рассмотрим состав личностных ресурсов более подробно.

***Мотивационные ресурсы****.* Сюда относится система потребностей, мотивов и интересов, которые являются источником жизненной активности человека, они делают жизненную активность человека избирательной и придают ей направленность и смысл. Поэтому понимание особенностей и закономерностей своих мотивационных ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими является одним из условий жизненного успеха и благополучия.

***Волевые ресурсы****.* Необходимость в этих ресурсах возникает в ситуациях, когда человек вынужден действовать не по непосредственному желанию (как хочется), а по необходимости (как надо, как разумно и целесообразно). С помощью волевого усилия он должен компенсировать недостаточность или отсутствие имеющейся у него мотивации. Подобные жизненные ситуации являются типичными для человеческого бытия, а способность справляться с ними — важнейшим критерием личностной зрелости. Поэтому наличие волевых ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими делает человека более успешным в жизни.

***Эмоциональные ресурсы****.* Важнейшим элементом душевной жизни человека являются эмоциональные переживания. Они возникают в ситуациях, имеющих отношение к удовлетворению его жизненных потребностей и интересов: благоприятствующих или препятствующих этому. Именно эмоции вводят его в нужный режим жизни, соответствующий требованиям ситуации. Они изменяют функциональные возможности человека: когнитивные, психофизиологические, практические. Под влиянием эмоций функциональные возможности могут не только возрастать, но и уменьшаться. Поэтому эмоциональная жизнь человека должна быть под его контролем. Следовательно, для того, чтобы быть более успешным в жизни, он должен хорошо ориентироваться в эмоциональных ресурсах (причем не только в своих, но и в чужих) и уметь эффективно распоряжаться ими. Это является одним из элементов психологической культуры.

***Когнитивные ресурсы****.* К этой группе относятся ресурсы ощущения и восприятия (сенсорно-перцептивные), ресурсы мышления (мыслительные), ресурсы воображения (имажитивные), ресурсы памяти (мнемические). На основе когнитивных ресурсов происходит ориентировка человека в окружающем мире (физическом и социально-психологическом) и в самом себе как индивиде, субъекте и личности. Они не взаимозаменимы. Каждый из этих ресурсов позволяет решать определенные жизненные задачи. Чем выше уровень развития когнитивных ресурсов, тем большими возможностями располагает их носитель — человек.

***Ресурсы личностных свойств****.* В эту группу входят черты характера, способности, отношения, социальные установки и другие устойчивые личностные свойства, предопределяющие способы поведения человека в различных жизненных ситуациях, направление жизненной активности, эффективность выполняемых действий. В них аккумулирован жизненный опыт субъекта, включающий в себя не только поведение в тех или иных ситуациях, но также понимание их и отношение к ним. Каждый человек располагает достаточно широким набором личностных свойств, обеспечивающих его необходимыми схемами поведения в основных жизненных ситуациях. Высокий уровень ее развития позволяет человеку эффективно пользоваться ресурсами своих личностных свойств и личностных свойств других людей для решения жизненных задач без ущемления интересов других людей.

***Социально-психологические ресурсы****.* Каждый человек имеет определенный круг общения. В него входят люди, с которыми он связан межличностными отношениями. Они могут быть разными по содержанию, глубине, значимости, силе, устойчивости и другим параметрам. Эти межличностные отношения и связи составляют содержание социально-психологических ресурсов. Высокий уровень развития психологической культуры предполагает знание психологии общения и межличностных отношений, умение устанавливать и поддерживать нужные отношения, хорошо ориентироваться в них и использовать для решения всевозможных жизненных задач без ущерба и ущемления интересов других людей.

***Духовно-нравственные ресурсы****.* В их содержание входят ценности, нравственные убеждения и принципы, которыми руководствуется человек в процессе решения стоящих перед ним жизненных задач. Духовность личности определяется тем, в какой мере они соответствуют существующему в обществе духовно-нравственному идеалу. В этом выражается духовная зрелость личности. Высокий уровень развития психологической культуры предполагает знание собственных духовно-нравственных ресурсов и умение эффективно распоряжаться ими, а также умение ориентироваться в духовно-нравственных ресурсах других людей и выстраивать по отношению к ним адекватную форму поведения.

***Предметно-практические ресурсы****.* Сюда относится система имеющихся у человека практических умений и навыков, необходимых для решения предметно-практических задач. Можно сказать, что это практический опыт. Они делают человека приспособленным к предметной среде и к жизни. Поэтому на протяжении жизни он постоянно расширяет их арсенал. Высокий уровень развития психологической культуры предполагает владение достаточно широким арсеналом практических умений и навыков и умение эффективно распоряжаться им для решения возникающих жизненных задач без ущемления интересов других людей. Сюда относится также знание предметно-практических ресурсов других людей и умение пользоваться ими.

***Индивидные ресурсы****.* К этой группе относятся свойства человека как биологического индивида: нейродинамические, нейропсихологические, межполушарная асимметрия, биологический возраст, биологический пол, конституция, психомоторика, сенсорная организация, система инстинктов и безусловных рефлексов, структура органических потребностей. Эти свойства составляют биологическую основу для развития человека как субъекта и личности: потребностей, черт характера, способностей, самосознания, когнитивных процессов. Они могут благоприятствовать или препятствовать становлению тех или иных личностных черт. При высоком уровне развития психологической культуры человек способен эффективно использовать потенциал собственных или чужих индивидных ресурсов.

***Физиологические ресурсы****.* Речь идет о возможностях человеческого организма, т. е. о здоровье, без которого невозможно решение никаких жизненных задач. Здоровье — это не психологическое образование. Но оно является одним из инструментов личностного бытия и поэтому его следует считать личностным ресурсом. При высоком уровне развития психологической культуры человек относится к своему организму как к важному ресурсу, знает его возможности (сильные и слабые стороны), заботится о нем (тренирует, оберегает, лечит), т. е. выступает как рачительный и эффективный владелец. Также он относится к физиологическим ресурсам других, прежде всего, близких людей.

Успешность и качество жизни зависит от того, в какой мере человек способен разумно распоряжаться имеющимся у него потенциалом личностных ресурсов. Это определяется уровнем развития у него психологической культуры, что предполагает:

1. Знание потенциала своих личностных ресурсов.

2. Владение приемами управление своими личностными ресурсами.

3. Отношение к своим личностным ресурсам как к ценности.

4. Постоянное развитие и совершенствование потенциала собственных личностных ресурсов.

5. Использование своих личностных ресурсов в гуманных целях.

**Сверстники и их влияние на формирование психологической культуры детей**

Межличностные отношения детей достаточно сложны и многоплановы и представляют целостную систему со своей внутренней структурой и динамикой развития. [Межличностные отношения сложны, противоречивы, нередко с трудом интерпретируются. Они не лежат на поверхности (подобно ролевым и деловым) и лишь частично проявляются в общении и поведении детей, требуя специальных методик для обнаружения. Вопрос о необходимости изучения этих отношений неоднократно поднимался различными исследователями, среди них: Коломинский Я.Л., Рояк А.А., Репина Т.А., Мухина В.С., Аркин Е.К., Усова А.П., Аржанова А.И., Кульчицкая Е.И.

Для межличностного общения в современном социуме характерны различные ситуации. Каждому взрослому человеку знакомо состояние неловкости, замешательства, ощущение собственной неполноценности, когда не знаешь, как утешить человека в горе, что ответить на пренебрежительное или вызывающее обращение, каким образом отстоять свою правоту, чем развеселить приунывшую кампанию. Все эти проблемы общие и для взрослых, и для детей. Дети различных возрастов должны уметь решать их самостоятельно, поскольку взрослого может не оказаться рядом. Для этого требуется не только понимать, что происходит, но и владеть определённой техникой общения. Спецификой этой техники может стать детский фольклор как способ разрешения конфликтов. Наблюдения показывают, что дети часто применяют фольклор в различных спорных ситуациях. Одна из важнейших черт детской субкультуры наличие собственного языка общения между детьми, отличающегося особым синтаксическим и лексическим строем, образностью, зашифрованностью. Д.Б. Элъконин при изучении устной и письменной речи учащихся обнаружил своеобразие не только лексических значений и грамматических форм, но и синтаксиса детского языка, например, при несовпадении грамматического и психологического подлежащего. В своих словотворческих опытах ребенок фиксирует резервный потенциал родного языка, возможности его развития, не ведая об этом, вот почему К.И. Чуковский и Р. Якобсон называли детей гениальными лингвистами. Еще одна важная черта детской субкультуры табуирование личных имен в детских сообществах и наделение сверстников прозвищами и кличками. Эта сторона проявления автономизации детской группы, особенно характерная для подростковой и юношеской среды.

Разнообразие характеров, ситуаций, неясности отношений, в которых так трудно разобраться с ходу, заставляют детей почувствовать важность правил не только для игры, но и для того, чтобы регулировать общение, особенно в затруднительных случаях. Это нормы, закрепленные в традиционных словесных формулах, имеющих для детей конкретную силу. Дразнилки против ябед, жадин, плакс – мощное средство, с помощью которого утверждаются нормы коллективной жизни детей и пресекается нежелательное для группы поведение. Передача всего богатства содержания детской субкультуры происходит непосредственно «из уст в уста» в условиях неформального общения на игровых площадках, в летних лагерях, санаториях, больницах. Лишь к концу периода детства, наряду с устными, появляются письменные тексты песенники, девичьи альбомы, «гадалки», сборники анекдотов. Действенность этого средства достаточно высока, поскольку является продуктом общения детей.

Можно наблюдать, как дети поступают в спорных ситуациях и как решают их с помощью фольклора. А инструментом мирного выхода из спорной ситуации стали различные считалки, стишки, дразнилки и т.д. Такой способ решения - освященная традицией детская культурная норма. В четыре - пять лет ее перенимают достаточно поверхностно от старших детей. Через год-два ребенок начинает осознавать ее глубинный смысл и с пафосом утверждает, справедливость жребия, тщательно следя за соблюдением случайности выбора. Например, удлиняются тексты считалок, чтобы невозможно было заранее угадать, на кого попадет последнее слово.

Особое значение для развития личности ребенка, для усвоения им элементарных нравственных норм имеют отношения по поводу игры, так как именно здесь складываются и реально проявляются усвоенные нормы и правила поведения.

Дети проявляют активное стремление к общению со сверстниками в разных видах деятельности, в результате которого формируется «детское общество». Это создает определенные предпосылки для воспитания коллективных взаимоотношений. Содержательное общение со сверстниками становится важным фактором полноценного формирования личности, осваивают умения коллективного планирования, учатся согласовывать свои действия, справедливо разрешать споры, добиваться общих результатов. Все это способствует накоплению морального опыта.

Каждый ребенок занимает в группе сверстников определенное положение, которое выражается в том, как к нему относятся сверстники. Степень популярности, которой пользуется ребенок, зависит от многих причин: его знаний, умственного развития, особенностей поведения, умения устанавливать контакты с другими детьми, внешности и т.д. Тем самым были выявлены симптомы детского неблагополучия в коллективе. Данные, полученные в результате изучения работ различных авторов, свидетельствуют о том, что на первых этапах исследования детской группы основными симптомами детского неблагополучия являются малая общительность ребенка или, наоборот, открыто конфликтующее со сверстниками поведение. Малая общительность - объективно существующее явление. У таких детей резко снижены основные характеристики общения по сравнению с остальными членами группы. Малая общительность в большинстве рассматриваемых различными авторами случаев свидетельствует о наличии конфликтов между ребенком и сверстниками, о чем говорят суженность ее сферы, неучастие ребенка в стабильных игровых объединениях детей, отсутствие взаимных симпатий между детьми. Симптом малообщительности, проявляемый внешне одинаково, - сложное явление.

Малообщительные дети занимают разное положение в сфере оценочных и избирательных отношений в группе. Проведенное А.А. Рояк исследование позволило разделить малообщительных детей на три подгруппы: 1) первоначально стремятся к общению, позже отходят от него из-за недостаточно доброжелательного отношения сверстников; 2) первоначально стремятся к общению, но позже отходят от него, несмотря на доброжелательное отношение сверстников; 3) с момента прихода в группу взаимно со сверстниками не стремятся к общению. Кроме малообщительных детей, внимание исследователей привлекли также открыто конфликтующие со сверстниками дети. В их отношениях со сверстниками также имеются серьезные осложнения. Как и в случае с малообщительными детьми, у всех открыто конфликтующих со сверстниками детей отношения в группе оказались осложненными.

Открыто конфликтующие со сверстниками дети были разделены на несколько групп: 1) дети, которые активно стремятся к контактам со сверстниками, но последние настойчиво не желают принимать их в игру; 2) дети, контакты которых с ровесниками, несмотря на обоюдное желание, нередко сопровождаются конфликтами. Неблагополучие детей внутри каждой из групп вызывается различными психологическими причинами.

Так, малая общительность может вызываться отсутствием у ребенка достаточно развитых игровых умений и навыков: сниженной подвижностью, тормозящей реализацию адекватных способов сотрудничества: невозможностью реализовать индивидуальные потребности.

Разными по содержанию причинами вызывается и неблагополучие детей, открыто конфликтующих со сверстниками: недостаточное владение игровыми навыками, сочетаемое с отсутствием развитых способов положительного общения; неправильная сформированность потребности в совместной игре, преобладание эгоистических, авторитарных тенденций.

Таким образом, становится очевидной необходимость исследовать личность ребенка в группе, в той конкретной группе, в которую она включена на данном возрастном этапе развития, в опосредованных деятельностью межличностных отношениях детей. Очевидной становится необходимость изучения этих отношений. Именно через эту плоскость отношений ребенок наиболее тесно соприкасается с миром переживаний, ибо без эмоционального «тепла» межличностных отношений, без чьей-либо привязанности в группе он не может быть эмоционально удовлетворен.

Изучение детской субкультуры, игр и любимых развлечений, шуток, шалостей, этикета и способов разрешения детьми конфликтов в различных ситуациях - дает возможность наиболее эффективно осуществлять целостный педагогический процесс.

**Психологическая культура значимых взрослых / родителей - фактор формирования психологической культуры детей**

Особая роль в развитии ребенка, его эмоциональной и личностной сферы, традиционно отводится фактору взаимодействия родителей и ребенка. В процессе постоянного контакта с ребенком, родители помогают регулировать и упорядочивать его аффективные взаимоотношения с окружающим миром, осваивать разнообразные психотехнические приемы аффективной организации его поведения, стабилизации аффективных процессов. Многочисленные психологические исследования показывают, что общение ребенка с близкими взрослыми является главным и решающим условием становления всех его психических способностей и качеств: мышления, речи, самооценки, эмоциональной сферы, воображения и пр.

Первые экспериментальные исследования в области детско-родительских отношений были начаты в 1899 году, разработан опросник, выявляющий мнения родителей о наказании детей. В 30-е годы XX века отмечается быстрый рост исследований родительских установок. На сегодня в зарубежной психологии опубликовано более 800 исследований на тему детско-родительских отношений.

Интерес многих современных исследователей к сфере детско-родительских отношений объясняется значимостью роли взрослого для детского развития, ведь именно семья является источником и опосредующим звеном передачи ребенку социально - исторического опыта и эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, семья всегда была, есть и будет важнейшим институтом воспитания и социализации ребенка.

Анализ современного общества и современной семьи показывает, что многие социальные проблемы часто являются следствием воспитания детей родителями с низким уровнем психологической и педагогической культуры, которая проявляется в безответственном отношении к выполнению своих воспитательных функций, сильной мотивационной ограниченности в решении проблем семейного воспитания, неготовности и нежеланием менять сложившиеся стереотипы воспитания.

Современный ритм жизни, увеличение количества неполных, конфликтных семей, занятость родителей наряду с низким уровнем их психолого-педагогической культуры существенно искажают характер детско-родительских отношений. Это проявляется в объединении и формализации контактов родителей с ребенком, исчезновении совместных форм деятельности, в дефиците теплоты и внимательного отношения друг к другу, что часто приводит к формированию у ребенка неадекватной самооценки, неуверенности в своих силах, отрицательных форм самоутверждения, а в крайних случаях выражается в педагогической запущенности и задержках психического развития.

Однако в настоящее время отсутствует единая система формирования психологической культуры родителей. Нет четкого представления о феноменологии психологической культуры родителей, формах и методах ее формирования в современных условиях.

Для характеристики психологической культуры родителей были выделены два следующих параметра:

1) способы и приемы общения родителей с детьми в ходе воспитательного воздействия: методы словесного воздействия (побуждение, убеждение, увещевание, принуждение), методы контроля, наглядного показа, поощрения, наказания.

2) стиль взаимодействия с ребенком, который синтезирует в себе весь характер компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей и дает интегральную характеристику определенному уровню психологической культуры родителей.

Критерием высокого уровня психологической культуры семьи являются внутрисемейные отношения, в первую очередь по отношению родителей к ребенку. Было установлено, что для родителей с низким уровнем характерны следующие особенности. В отношении к ребенку такие родители воспринимают его незадачливым, непутевым, плохим; испытывают досаду, злость, раздражение по отношению к нему. Такие родители слабо разбираются в сильных и слабых сторонах своего ребенка, поэтому их требования к ребенку расходятся с его реальными возможностями. Нередко они не имеют представлений о способах и методах организации деятельности ребенка, предоставляя ему развиваться самому по себе. Контактируя с ребенком, родители с низким уровнем психологической культуры редко хвалят его, чаще негативно оценивают его деятельность, проявляет неадекватную реакцию на успех ребенка, либо полное безразличие. Часто такие родители, взаимодействуя с ребенком, показывают свое неприятие его индивидуальных особенностей, сочетая с жесткими формами наказания, авторитаризмом, либо могут подчеркнуто игнорировать ребенка, порождая у него чувство ненужности, агрессии.

Родители со средним уровнем психологической культуры постоянно ощущают тревогу за ребенка, стараются оградить его от трудностей и неприятностей жизни, ребенок все время кажется им слабым и беззащитным. Для таких родителей характерно стремление к постоянному самоконтролю, они довольно ответственны, часто внутренне напряжены, им свойственно преобладание утомляемости и озабоченности. Знания закономерностей психического развития, возрастных кризисов у них довольно размыты. Родители имеют не всегда объективные представления о сильных и слабых сторонах личности своего ребенка или видят только сильные, либо слабые стороны его личности, испытывают трудности в прогнозировании дальнейшего развития личности ребенка, не знают каким образом можно организовать деятельность ребенка для его полноценного развития. Родители этой категории либо недооценивают, либо переоценивают реальные возможности ребенка. Одни из них спокойны, другие безразличны, третьи проявляют излишнее волнение и тревогу за успех или неуспех ребенка. Взаимодействуя с ребенком, могут следовать либеральному стилю, предоставляя ребенку свободу выбора, слабо контролируя его деятельность, или, наоборот, стремятся удержать, привязать к себе ребенка, лишить его самостоятельности.

Родителям с высоким уровнем психологической культуры ребенок нравиться таким, какой он есть, они не стремятся активно «переделать» его, уважают его индивидуальность, стараются как можно больше времени проводить с ребенком, заинтересованы в его делах и планах, высоко оценивают интеллектуальные и творческие способности ребенка, хорошо осведомлены о них. Родители доверяют ребенку, поощряют его самостоятельность. Они уверены в себе, хорошо рефлексируют свои собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, у них развито чувство внутреннего долга, активность и самостоятельность. Родители этой категории хорошо прогнозируют дальнейшее развитие всех сторон личности ребенка в соответствии с его реальными возможностями и способностями. Взаимодействуя с ребенком, такие родители часто используют позитивную оценку, похвалу, одобрение деятельности ребенка, последовательны в требованиях к нему.

Перечисленные выше критерии являются элементами психологической культуры родителей, они формируются в виде запретов, советов и указаний. Таким образом, характер семьи изначально содержит в себе противоречивость родительских ориентаций по отношению к ребенку в семье. Различие этих ориентаций обнаруживается в характере и содержании стиля воспитания ребенка, который является одним из наиболее значимых показателей психологической культуры родителей.

Основные элементы психологической культуры родителей могут по-разному детерминировать эмоциональное благополучие ребенка, а также его представления о многообразии тех психологических приемов, которые в дальнейшем помогут ему справиться с различными неблагоприятными факторами окружающей микросреды. Таким образом, взрослые, своим собственным примером, должны научить ребенка быть психологически культурным и иметь определенный уровень психологических знаний и психологической деятельности.

**Выводы**

Психологическая культура является частью общей культуры человека. В самом общем плане ее можно рассматривать как своеобразный личностный инструмент обращения человека с людьми (включая самого себя) как с субъектами, личностями и индивидуальностями. Она представляет важнейшее условие социального бытия человека как субъекта и личности.

Для реализации своих целей человек использует имеющийся у него потенциал личностных ресурсов: мотивационных, когнитивных, эмоциональных, волевых, личностных свойств, социально-психологических, духовно-нравственных, предметно-практических, индивидных и физиологических. Высокий уровень развития психологической культуры предполагает умение эффективно распоряжаться ими.

Психологическая культура человека представляет собой сложное системное образование личности, состоящее из трех взаимосвязанных структурных компонентов: когнитивного, регулятивно-практического и духовно-нравственного (ценностно-смыслового).

Психологическая культура как личностное образование не дана ребенку в готовом виде, а задана в культуре общества: в людях, в межличностных отношениях, в способах и формах общения, а также в тех видах и жанрах литературы, науки и искусства, которые посвящены человеку. Ее развитие у ребенка осуществляется по механизму усвоения (присвоения).

В современном обществе не существует целостной и эффективной системы воспитания психологической культуры. В большинстве своем ее усвоение осуществляется стихийно. В то же время существует объективная необходимость воспитания у людей психологической культуры.

Психологическая культура — это очень многогранное социально-психологическое явление. Ее можно анализировать в структурно-содержательном, функциональном, культурно-историческом, онтогенетическом, психолого-педагогическом, акмеологическом, этнопсихологическом и во многих других аспектах.

В жизни, в житейской психологии, есть огромное количество слов и выражений, касающихся именно психологической деятельности. О работе человека над собой – «душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь...» Мы говорим себе и другим: «сдерживайся», советуем: «не волнуйся», желаем: «радуйся». Обратим внимание на частицу «ся» – «сдерживай себя», «не волнуй себя», «радуй себя».

Для обозначения работы человека в собственном внутреннем мире есть прекрасная часть слова «само», которая означает направленность нашей психологической деятельности на самого себя, действие с самим собой. В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова приводятся такие примеры: «самовосхваление», «самозащита», «самообожание», «самонаблюдение» и даже... «самоснабжение». Но есть и другие, мною очень любимые слова: самостоятельность, самоорганизация, самопознание, самоанализ и др.

Есть в языке приставка для обозначения межличностной деятельности, деятельности общения. Это приставка «со»: сотрудничество, сотоварищ, сослуживец, согласие, сотворчество и т. д.

Итак, психологическая деятельность направлена на самопознание, самовоспитание, самоусовершенствование своей личности, на развитие процессов познания, саморегуляцию своей эмоциональной жизни, преодоление внутриличностных и межличностных конфликтов. Можно сказать, что предметом *э*той деятельности является внутренний мир личности; средством – самопознание и саморегуляция.

**Практическая часть**

Самопознание

1. Для определения способов вашей психологической деятельности дополните предложение: «Когда мне трудно, я поступаю так...»

2. Чтобы педагог-психолог мог учесть ваши интересы в этой области, постарайтесь откровенно и обстоятельно дополнить следующее предложение: «Если бы к нам пришел профессор психологии, я бы у него спросил...» (Постарайтесь задать не менее пяти вопросов. Можете показать свои результаты.)

3. Постарайтесь дополнить список слов, которые начинаются с «само». Обсудите с товарищами их значение. Определите, какие состояния характерны для вас. Чего, как вам кажется, вам недостает? Самопознание, самокритика, самоанализ, самооценка, самоотвержение, самопожертвование, самовнушение, самоубеждение, саморегуляция, самоактивизация, самовоздержание, самопроверка, самоодобрение, самообразование, самонаказание, самоприказ, самообман, самообольщение, самоопределение, самоотречение, само уважение, самоуспокоение.

4. Составьте самостоятельно список слов, которые начинаются на «со». Задание то же.

5. На письменном столе одной старшеклассницы мы увидели следующую записку: «Я сегодня должна написать весь доклад по литературе. Р. S. Ни при каких обстоятельствах не откладывать на завтра». А через некоторое время еще одну на большом листе бумаги большими буквами: «Сегодня я, кроме мороженого, ничего есть не буду (подпись).

Р.S. Это не обсуждается!» Какие черты характера она проявила? Среди слов на «само» из приведенного списка найдите те, которым соответствуют эти высказывания. Вспомните похожие эпизоды из своей жизни

6.Психолог из Санкт-Петербурга В. А. Ананьев предложил короткий, но очень содержательный метод самооценки важной характеристики своего психологического здоровья.

**Тест «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия»**

Обведите кружком цифры, соответствующие тем ответам, которые вам больше всего подходят, и подсчитайте общее количество баллов.

Согласен (2) Согласен до некоторой степени (1) Не согласен совершенно (0)

1 У меня много друзей 2 1 0

2 Похоже, я нравлюсь людям 2 1 0

3 Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор 2 1 0

4 Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации 2 1 0

5 Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь 2 1 0

6 Мне легко любить других людей 2 1 0

7 Мне нравится моя учеба 2 1 0

8 Мне просто выражать свои чувства 2 1 0

9 Обычно я счастлив 2 1 0

10 Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком 2 1 0

11 Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться 2 1 0

12 Мне бы не хотелось многое менять в себе 2 1 0

Общее количество баллов:

22—24 балла. Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

18—24 балла. Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 баллов и менее. Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

**7.Развивающая программа "Психологическая культура личности"**

Составитель: [Раздобарова Ольга Анатольевна](https://urok.1sept.ru/persons/232-604-831)

**Обоснование программы:**

Следует ли знакомить ребенка 7–10 лет с азами психологии? По мнению ученых двадцать первый век – век психологии, поскольку эта наука не только интенсивно развивается, но и смело вторгается как в смежные области научного знания (физиологию, математику, зоологию, физику, педагогику), так и в повседневную жизнь все большего количества людей. Большой интерес к психологии, появившийся у наших современников, к сожалению, иногда сочетается с низким уровнем психологической культуры, незнанием элементарных основ эффективного общения, способов самопознания и методик саморазвития. Сегодня уже очевидно, что воспитание психологически грамотных людей, умеющих изучать самих себя, развивать свою личность, необходимо начинать как можно раньше.Программа “Психологическая культура личности” предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет. Нагрузка дается из расчета один учебный час в неделю.

**Цель** **программы:**

Создание условий для овладения детьми младшего школьного возраста психологическими знаниями, необходимыми им для успешного саморазвития, налаживания контактов со сверстниками и взрослыми,

**Общие задачи:**

1. Способствовать формированию и развитию личности ребенка.
2. Помочь ребенку познать и раскрыть свои способности, проверить свои силы.
3. Помочь ребенку преодолеть трудности, возникающие в школьном обучении.
4. Способствовать развитию у детей навыков общения и сотрудничества.
5. Помочь проблемным детям (неуверенным, замкнутым, с неадекватной самооценкой и т.д.) в преодолении их специфических трудностей.

**Развивающие задачи:**

1. Способствовать формированию кругозора детей.
2. Развивать познавательную сферу личности каждого ребенка: сенсорные, перцептивные, мнемические, мыслительные процессы, речь и творческое воображение.
3. Научение детей пониманию других людей, распознаванию их психических состояний по мимике и пантомимике.
4. Укрепление нравственных ориентиров ребенка.
5. Развитие у детей рефлексивных способностей (личностной рефлексии).
6. Развитие у детей способности к самовыражению.

**Ожидаемый результат:**

Дети познают и разовьют свои способности, поверят в себя. Смогут преодолеть трудности, возникающие в школьном обучении. Разовьют навыки общения и сотрудничества. Преодолеют специфические трудности – неуверенность, замкнутость, неадекватную самооценку и т.д. У них сформируется кругозор. Разовьется познавательная сфера личности: сенсорные, перцептивные, мнемические, мыслительные процессы, речь и творческое воображение. Дети научатся понимать других людей, распознавать их психические состояния по мимике и пантомимике.

Укрепятся их нравственные ориентиры, разовьются рефлексивные способности (личностная рефлексия), способность к самовыражению.

**Тематический план программы курса**(для младших школьников).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Занятие | Количество часов |
| 1. | Вводное занятие. Первый этап диагностики | 1 |
| 2. | Тема 1. Образ "Я". | 1 |
| 3. | Тема 2. Ощущение и восприятие. | 1 |
| 4. | Тема 3. Внимание. | 1 |
| 5. | Тема 4. Память. | 1 |
| 6. | Тема 5. Воображение. | 1 |
| 7. | Тема 6. Эмоции. Второй этап диагностики. | 1 |
| 8. | Тема 7. Мотивационная и эмоционально– волевая сфера. | 1 |
| 9. | Тема 8. Темперамент. | 1 |
| 10. | Тема 9. Разнообразие характеров. | 1 |
| 11. | Тема 10. Мышление. | 1 |
| 12. | Тема 11. Эмпатия и коммуникативные способности. | 1 |
| 13. | Тема 12. Ценностные ориентации личности. | 1 |
| 14. | Тема 13. Психика, как целостная система. | 1 |
| 15. | Заключительное занятие. Третий этап диагностики. | 1 |
| Всего | | 15 |

**Вводное занятие.**

Во время вводного занятия дети подвергаются психологическому тестированию с целью выявления у них:  
а) особенностей самооценки;  
б) исходного уровня социально-психологической адаптированности к условиям жизни.

**Тема 1. Образ “Я”.**Цель: развитие у детей правильных (адекватных реальности) представлении о самих себе, положительного взаимоотношения как важнейших компонентов самосознания личности.

**Тема 2. Ощущение и восприятие.**Цель: расширение представления у детей об способах получения человеком информации вокруг нас и внутри нас: что и как мы видим, слышим, можем попробовать на вкус, потрогать, ощутить запах

**Тема 3. Внимание.**Цель: Развитие произвольного внимания детей. Формирование навыков произвольного внимания, умения сосредоточиваться на предмете или действии в течение достаточно длительного времени.

**Тема 4. Память.**Цель: Развитие у детей всех видов памяти: зрительной, слуховой, кинестетической (памяти па ощущения своего тела). Дети учатся получать максимальный объем информации об окружающем мире, используя все органы чувств.

**Тема 5. Воображение.**Цель: Активизация, развитие творческого воображения у детей.

**Тема 6. Эмоции.**На данном занятии проводится промежуточный этап диагностики психического развития детей с использованием тех же методик, что и на первом этапе.  
Цель: Научение детей различению основных видов человеческих эмоций по выражению лица (мимике) и выразительным движениям (пантомимике), а также умению адекватно выразить свое эмоциональное состояние.

**Тема 7. Мотивационная и эмоционально-волевая сфера.**Цель: Изучение детьми различных причин (мотивов) поступков людей.

**Тема 8. Темперамент.**Цель: Знакомство детей с основными типами темперамента: холерик (вспыльчивый, быстрый человек), флегматик (спокойный, неторопливый человек), сангвиник (веселый, общительный человек), меланхолик (грустный и добрый человек) на материале "Сказки о типах темперамента" (Приложение 5).

**Тема 9. Разнообразие характеров.**Цель: Разбор положительных (доброта, смелость, справедливость, выносливость и др.) и отрицательных (упрямство, жадность, притворство, трусость, ябедничество и др.) черт характера.

**Тема 10. Мышление.**Цель: Обсуждение е детьми параметров оценки ума человека.

**Тема 11. Эмпатия и коммуникативные способности.**Цель: дача характеристики способности к сопереживанию, к пониманию чувств и состояния другого человека (эмпатии). Развитие у детей эмпатии и коммуникативных способностей.

**Тема 12. Ценностные ориентации личности.**Цель: Тренировка у детей навыков определения собственных жизненных ориентаций.

**Тема 13. Психика как целостная система.**Цель: объяснить детям, что каждый человек имеет ощущения и может воспринимать окружающий его мир, обладает вниманием, памятью, эмоциями, волей, умеет думать и решать свои проблемы, способен сопереживать другим людям, имеет собственный темперамент и характер, а также ценностные ориентации. Человек представляет себе, какой он, как его видят окружающие люди и каким он хочет быть. Все это составляет нашу неповторимость и своеобразие. Ведь нет двух одинаковых людей?

**Заключительное занятие.**Цель: провести повторное тестирование детей, посещавших занятия по курсу "Психологическая культура личности" с использованием вышеописанных методик. На основания анализа полученных данных сделать заключение об изменении степени адекватности самооценки каждого ребенка, а также уровня его социально – психологической адаптированности к условиям жизни.

**Приложение 1. Сказка о волшебных зеркалах**

В одном королевстве в семье рыбака родилась маленькая девочка. Накануне ее рождения в рыбацкую деревушку забрела никому не знакомая старушка в старом, залатанном платье, с большим суковатым посохом в руках и тощим мешком за плечами. Ночью только в хижине рыбака, где ждали ребенка, горел свет - и именно в эту хижину постучалась старушка и попросилась переночевать.

Что ж! — сказал рыбак. — У нас тесно и пахнет рыбой. К тому же вот-вот должен родиться ребенок. Но нельзя же старой женщине ночевать на улице. Проходи, найдем для тебя местечко.

Спасибо тебе, — сказала старушка. — Доброта человеческая никогда не ищет благодарности, но всегда ее находит. Твоя дочь будет счастлива в жизни.

С этими словами старушка вошла в хижину, и рыбак постелил ей у очага. К утру на свет появилась маленькая девочка, и родители назвали ее Кари. Старушка ласково посмотрела на ребенка, взяла свой тощий мешок, достала оттуда три маленьких зеркальца и сказала рыбаку:

— Я хочу сделать твоей дочери подарок. Эти зеркала волшебные. Но в чем их волшебство — она узнает, когда вырастет.

Рыбак поблагодарил старушку и с некоторой опаской взял протянутые ею зеркала. Когда старушка ушла, он посмотрел в каждое из них, но везде увидел только свое бородатое лицо с загрубевшей от морского ветра кожей. Рыбак пожал плечами и убрал зеркала далеко на полку...

Прошло шестнадцать лет. Рыбак и его жена забыли о подарке, который был сделан неизвестной старушкой их дочери Кари в день ее появления на свет, а маленькая Кари превратилась в прелестную девушку, которая очень любила веселиться, наряжаться и любоваться своим отражением в старом треснувшем зеркале. Надо сказать, что Кари не очень-то нравилось заниматься домашними делами и помогать родителям. При любой возможности она стремилась избавиться от всех хлопот.

Однажды возле берега напротив рыбацкой избушки бросил якорь большой и красивый корабль. От корабля отошла шлюпка и причалила к берегу. На песок сошли люди в богатых одеждах, в шляпах с яркими перьями и со шпагами на боку. Сразу было видно, что это знатные вельможи. Среди них выделялся высокий и красивый гоноша с умными и немного печальными глазами. Рыбаки вышли на берег встретить необычных гостей. Кари стояла чуть поодаль в толпе рыбацких дочерей. При взгляде на прекрасного юношу сердце ее замерло.

Ее отец как старший среди рыбаков почтительно приблизился к мореплавателям.

— Приветствуем вас, храбрые и трудолюбивые рыбаки! — сказал высокий юноша. — Я принц Агор и приплыл сюда со своими спутниками по велению моей матери — королевы и волшебницы. Она наказала мне именно у вас, среди ваших дочерей найти себе невесту.

Добро пожаловать! — ответил старый рыбак.

— Среди наших дочерей много прекрасных девушек. Выбирай любую из них. Каждая сочтет за честь стать невестой принца из далекой страны. Принц и сопровождавшая его свита поселились в рыбацкой деревушке. Каждый день принц Агор ходил по домам, знакомился с рыбацкими дочерями, делал им подарки, был очень вежлив и добр, но глаза его по-прежнему оставались печальными.

Все девушки деревни изо всех сил старались понравиться принцу, надевали свои лучшие наряды, угощали его приготовленными блюдами, улыбались ему. Надо ли говорить, что бедная Кари с первого мгновения влюбилась в принца и часто потихоньку наблюдала за ним, когда он бродил по берегу моря или задумчиво сидел на камне. Ей, как и другим девушкам, хотелось понравиться принцу, но в их хижину он еще не заходил.

Однажды Кари осталась дома одна. Поставив на стол старое с трещинкой зеркало,

она любовалась в нем собой и причесывала красивые золотистые волосы. Вдруг маленький котенок, играя, зацепил подол ее платья и разорвал его.

Кари ужасно рассердилась и, схватив свой башмак, замахнулась им на котенка. Котенок напугался и прыгнул на стол, а Кари, пытаясь шлепнуть его башмаком, промахнулась, и удар пришелся прямо по зеркалу! Дзииь! — и оно раскололось.

Кари решила поискать, нет ли в доме еще зеркал. И вот на верхней полке в шкафу она нашла три маленьких зеркальца: одно с обратной стороны было зеленое, другое — красное, а третье - голубое.

Кари посмотрелась в зеленое зеркальце и увидела свое симпатичное лицо с огромными серыми глазами и пухлыми губками. «Какая я красивая! — подумала Кари. — Интересно, что обо мне думает принц? Кажусь ли я ему красивой?»

Она поднесла к лицу красное зеркало и чуть не выронила его от удивления. Отражение было совсем другое! Нечеткое, будто в тумане, расплывчатое. «Как странно, — подумала Кари. — Это какие-то необыкновенные зеркала. Интересно, что я увижу в третьем зеркале?»

Она взглянула в голубое зеркало и удивилась еще больше. Оттуда на нее смотрело лицо какой-то другой девушки (ей сначала так показалось): презрительно сощуренные глаза, капризно надутые губы, неприятная усмешка. Кари пригляделась и увидела все-таки знакомые черты. Это было ее лицо, но очень изменившееся.

— Что за чудеса! — воскликнула она вслух. — Кто же мне это объяснит?

— Я могу объяснить, — раздался негромкий голос снизу. Кари посмотрела вниз и увидела на полу котенка, который

лапкой мыл мордочку. Вдруг он заговорил человеческим голосом:

— Это волшебные зеркала. Тебе их подарила добрая Волшебница в день твоего рождения. В зеленом зеркальце ты видишь себя такой, какой представляешься себе самой. В красном — то, как видят тебя другие люди. Захочешь посмотреть на себя чужими глазами — пожалуйста! А в голубом зеркальце — отражение такой, какая ты есть на самом деле. Умывшись, котенок вскочил на подоконник. Но почему же у меня в зеркалах такая разная внешность? — растерянно спросила Кари.

— Волшебные зеркала отражают не внешность, — мурлыкнув, сказал котенок и уточнил: — Не только внешность.

Он зевнул и выпрыгнул в открытое окно...

На следующий день принц Агор пришел в хижину родителей Кари. Ее мать испекла вкусный пирог и угощала им принца и его спутников. Кари сидела за столом напротив принца и очень волновалась. Ее лицо стало еще прелестней от яркого румянца. Принц рассказывал о своих путешествиях и, поглядывая на Кари, иногда чуть улыбался. Кари не могла вымолвить ни слова. К концу разговора старый рыбак — отец Кари спросил Агора:

— Как тебе понравились девушки у нас в деревне? Например, дочь моего соседа — Пента? Правда, красавица? А ее сестричка Тора —добрейшая душа!

Слова отца очень испугали и разозлили Кари: вдруг принцу и в самом деле понравились эти девушки? А ведь она-то. Кари, лучше! И хотя Пента и Тора были ее подругами. Кари в этот момент ненавидела их, и у нее неожиданно вырвалось громкое

восклицание:

— И вовсе они не так хороши, как ты говоришь!

После этих резких слов все замолчали. Принц Агор с удивлением и печалью посмотрел на Кари, которая смутилась и уже пожалела о сказанном. Гости поспешно попрощались и ушли, а Кари схватила свои волшебные зеркала, выскочила из дома и спряталась в скалах, где ее никто не мог увидеть. Она посмотрела в каждое зеркало и расплакалась. Красное зеркальце показало, какой ее представляет сейчас принц Агор: злобной, завистливой гордячкой. Кари винила себя за свои глупые и необдуманные слова, за своенравный характер, а в зеленом зеркальце постепенно таяло лицо беспечной красавицы. И чем больше ругала себя Кари, чем больше находила в себе плохого, тем

безобразней становилось ее отражение в зеленом зеркальце. Ведь оно показывало тот образ, который складывается у человека о себе самом. Прошло несколько дней. Принц Агор обошел уже все дома в рыбацкой деревушке, познакомился со всеми девушками, но видно, так и не сделал своего выбора. Никто из рыбацких дочерей не мог похвастаться особым вниманием принца. Каждый вечер — специально для него — молодежь деревушки устраивала праздничные гулянья, песни и танцы. Но хотя принц пел и танцевал вместе со всеми, глаза его оставались грустными.

Кари тоже несколько раз говорила с ним и даже танцевала, но каждый вечер, заглядывая в заветное красное зеркальце, она видела там самолюбивую и немножко глупую девочку, то есть такую, какой ее видел принц Агор. Правда, теперь это отражение не было таким резким и в нем даже появились некоторые приятные черты, но это было совсем не то. Ведь Кари мечтала о том, чтобы принц полюбил се так же, как она любила его.

Иногда она мысленно просила красное зеркальце показать, какой видят ее родители, и тут же отражение становилось симпатичным, веселым и беззаботным.

Но если она старалась понравиться ему и показаться лучше, чем была на самом деле, то вечером с помощью красного зеркальца с горечью узнавала, что се образ в глазах принца потускнел и даже подурнел.

Она перестала пытаться влюбить в себя Агора и только издали смотрела на пего, и сердце се переполнялось нежностью.

Так дни шли за днями. Родители Кари заметили, что она изменилась. Девушка больше не ленилась, выполняла домашнюю работу, стала более внимательна к родителям и приветлива с подругами. Часто она ласково гладила котенка по пушистой шерстке и разговаривала с ним. но в ответ он только мурлыкал. как будто никогда не умел говорить по-человечески.

Как-то она с удивлением обнаружила, что ее отражения в зеленом зеркальце, то есть тот образ, который представляла она сама, и в голубом, то есть ее настоящий образ, стали очень похожи.

Однажды в конце обычного празднества принц Агор объявил жителям деревушки, что прощается с ними. Музыка смолкла, прекратились веселье, танцы и смех. Все были расстроены, потому что успели полюбить доброго и благородного принца. В наступившей тишине Агор сказал:

Мне очень жаль расставаться с вами. Но срок мой истек, а я не сумел выполнить поручение моей матери-королевы.

Разве нет у нас достойных невест? — с удивлением и огорчением спросил самый древний старик.

Есть, но я искал только одну-единственную, чей образ показала мне мать и кому я сразу отдал свое сердце. Она должна была быть здесь, но я не нашел ее, — ответил принц.

В эту ночь Кари не смогла уснуть от слез и, выйдя потихоньку из дома, отправилась к берегу моря. Вдруг она увидела

людей, и среди них принца, которые шли к скале, чьи уступы уходили вглубь моря. Кари бесшумно последовала за ними. То, что она увидела, поразило и испугало ее.

На самом нижнем уступе скалы, о который бились морские волны, люди остановились, и один из них вбил в трещину в каменной стене большое железное кольцо. К этому кольцу приковали принца Агора, спутав его руки и ноги тяжелыми цепями.

Один из сопровождавших принца людей наклонился к нему и с печалью произнес:

Прощай, принц. Нам очень больно делать это. Но мы не в силах помочь тебе.

Прощайте, друзья. — ответил Агор, голос его был тверд, но полон глубокой грусти. — Вы сделали всё, что могли. Передайте моей матушке, что я прошу ее прощения за то, что не сумел выполнить се наказ.

Люди — а это были спутники принца с корабля — молча покинули мрачную скалу.

Агор остался на уступе один. Он прислонился спиной к каменной стене и замер, будто ожидая чего-то. Кари вышла из-за кустов, где пряталась до этого, и бросилась к принцу.

Я освобожу тебя! — горячо воскликнула она.

Кто ты? — резко обернулся Агор. — А, Кари! Нет, ты не можешь освободить меня. Скорее уходи отсюда, близится иол-ночь...

Я не уйду, я помогу!

Нет! — сурово сказал Агор. — Если ты не уйдешь, то погибнешь вместе со мной. А Дракону нужен только я.

Дракону? Какому Дракону? Я ничего не понимаю!

Хорошо, я все объясню тебе, но после этого ты уйдешь. На меня с детства наложено страшное заклятие. В день своего двадцатилетия я должен быть принесен в жертву злому Дракону. Снять это заклятие может только Любовь, моя любовь к одной девушке, чей образ показала мне мать в своем магическом зеркале. Моя мать, королева и волшебница, сказала мне, что я найду эту девушку в вашей рыбацкой деревушке и, когда узнаю ее, в тот же миг падут злые чары и с меня снимется страшное заклятие. Я долго искал ее, но не нашел. И теперь я стану жертвой Дракона, а ты должна уйти как можно скорее.

Давай вместе убежим отсюда!

Нет. Заклятие нельзя нарушить, иначе огромные беды обрушатся на все королевство.

А есть ли еще другой способ спасти тебя?

Есть... Но это невозможно!

Скажи мне!

Нет. Не скажу. Уходи. Кари, прошу тебя.

Кари стояла на коленях рядом с принцем и плакала от своего бессилия. В этот момент что-то мягкое и пушистое потерлось о ее ногу. Это был котенок.

— Принц не скажет тебе. Кари, — промурлыкал он. — Потому что не хочет спасения такой ценой. Для снятия злых чар нужно, чтобы жертву Дракону...

Его последние слова заглушили грохот и плеск закипевшей воды. Из черных грозовых туч ударили молнии. Прогремел гром. Из глубины моря поднималось огромное черное тело Дракона, покрытое бронзовой чешуей. Ужасная, уродливая голова повернулась в их сторону и посмотрела на них злобными глазами.

Кари очень испугалась. Она сжалась в комок и замерла.

— Беги, Кари! — крикнул принц Агор, пытаясь встать на ноги — цепи мешали ему.

Девушка очнулась от страха и посмотрела на него. Она любила его. Она знала способ спасти его.

Кари вскочила и бросилась к самому краю уступа, на который летели соленые брызги от рассвирепевших морских волн.

Вот я! — громко крикнула она. — Бери меня. Дракон, вместо принца Агора!

Не смей, Кари! — закричал принц и рванулся к ней, разрывая сковывавшие его цепи.

Она обернулась, и в неровном свете сверкающих молний он увидел ее прекрасное лицо.

— Ты! Это ты! Я узнал тебя! Та самая девушка из волшебного зеркала моей матери! — воскликнул принц Агор.

В тот же миг раздался ужасный рев. Это в бессильной ярости рычал Дракон, который вдруг стал рассыпаться, словно сделанный из песка. Через несколько секунд волны успокоились, перестали полыхать молнии, стих ветер и наступила тишина. Злые чары рассеялись.

А на уступе скалы, взявшись за руки, стояли Кари и принц Агор. У их ног валялись разорванные цепи, а рядом сидел котенок и как ни в чем не бывало облизывал свою шерстку.

— Как же я мог сразу не узнать тебя? — тихо спросил принц.

— Я сама не могла узнать себя в этих зеркалах, — улыбаясь, ответила Кари и

достала из кармана три своих драгоценных зеркальца.

— Ах, вот они! «Эти чудесные предметы подарила моя мать-волшебница, превратившись в нищенку, той самой девушке, которую я искал», — сказал принц.

Кари держала перед собой три волшебных зеркальца — зеленое, красное и голубое. И во всех трех отражалось одно и то же лицо — прекрасное, доброе и счастливое...

Такие зеркала бывают только в сказках. А нам приходится самим изучать себя, свои поступки, давать оценку тому, что мы делаем и думаем. Люди, которые умеют давать себе верную оценку, имеют правильный образ себя. Они достойны уважения, потому что сами уважают себя. Надо стремиться к этому, учиться понимать себя, быть настоящим властителем своего Внутреннего Мира.

**Приложение 2. Сказка о внимательном Иванушке.**

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были три брата: старший — Василий, средний — Петр и младший братец — Иванушка. И была у них еще сестрица Аленушка.

Отправилась как-то Аленушка в лес по грибы, по ягоды. А злая Баба Mia схватила ее и утащила в свою избушку па курьих ножках, в черную дремучую чашу, в самую глухомань. Ждали Аленушку братья — не дождались и пошли па поиски. Выходят они па полянку и видят: на пеньке заяц сидит. Братья за луки схватились, а Иванушка их останавливает: «Подождите, братцы любезные, посмотрите внимательно — глаза-то у зайца оранжевые. Не простой это заяц, заколдованный. Авось, поможет он пашу сестрицу сыскать».

Заяц прыг с пенька — и в лес, а братья за ним. Быстро скачет косой, но и братья не лыком шиты — бегать умеют. Но устали они наконец, и умчался от них заяц. Отдохнули немного братья, стали следы длинноухого искать. Но не простая оказалась эта задача. «Нет, — говорит старший брат Василий. — Ничего не получается. Не видно заячьих следов!» — «А ты, Вася, внимательно присматривайся, — отвечает Иван. - Тут травка примята, здесь веточка у куста обломана, а там и отпечаток на сырой земле — пот они заячьи следы». Пошли братья вслед за Иванушкой по следам и скоро нашли зайца с оранжевыми глазами. Опять бросились они в погоню. Почувствовала Баба Яга, что кто-то 4 преследует ее волшебного зайца и начала колдовать. Смотрят братья: вместо одного косого из-за куста три зайца выпрыгнули и кинулись в разные стороны.

«Хитришь - не выйдет! — кричит Иванушка. — За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь, а уж за тремя — и подавно. Один только из них настоящий. Глядите внимательно, братушки! Тот, что на восток побежал, почти весь белый, — не наш, тот, что на запад, слишком темный, — А тоже не тот, а наш-то — вот он, на север улепетывает!» И снова устремились братья за зайцем. Видит Баба Яга, не сумела обмануть Иванушку, и снова колдовство затеяла. Бегут братья и слышат — дивная песня над лугом разносится.

Прекрасные девушки хоровод водят. Петр загляделся на их красоту, свернул с пути и к лугу подался. «Не отвлекайся, Петр! -кричит Иванушка. — Смотри за зайцем внимательно». Но не слушает его Петр, к лугу бежит. Добежал, а никаких девушек и1 нет. растаяли под солнечными лучами -- наваждение одно. Повернул он назад, а братьев и след простыл. Где же их искать?

А Иванушка со старшим братом тем временем дальше бегут. Вот-вот настигнут зайца с оранжевыми глазами. А Баба Яга опять колдует. Налетела гроза ужасная. Гром загрохотал, молнии засверкали, ливень обрушился на братьев. Василий от каждого удара грома приседает, крестится, больше следит за тем, чтоб в лужу не ступить, а за зайцем и следить-то некогда. «Все внимание - на зайца! — говорит ему Иванушка. — Неспроста эта непогода. Отвлечь нас хотят!» Да Василий уже не может за зайцем следить, от дождя прячется. 'Гак и отстал он от Иванушки. Но тот не сдается. Наконец упал заяц, обессиленный, тут его Иванушка и схватил. В ту же минуту очутился он перед избушкой Бабы Яги. Огляделся внимательно вокруг и заметил у крыльца ленточку красную - узнал он Аленушкину ленточку, из косы оброненную. «Ага! — думает Иванушка.

- Вот где сестрица моя!»— Ну-ка, избушка, — скомандовал Иванушка, — поворачивайся к лесу задом, а ко мне передом! Кряхтя, переваливаясь с боку на бок, повернулась избушка на курьих ножках. Взобрался Иван на крыльцо и зашел в избу. Вскинул лук с каленой стрелой и говорит Бабе Яге:

- А ну, старая ведьма, освобождай мою сестрицу Аленушку, а не то конец тебе настанет!

- Да что ты, голубок, не видела я твоей сестрицы, — отвечает старуха.

Оглядел Иван внимательно избу и видит: стоит в углу большущий сундук, запертый на замок, а из-под крышки кончик платья виднеется. Подошел Иванушка к сундуку, сбил

замок, отбросил крышку, и выбралась из сундука сестрица его Аленушка.

Видит Баба Яга: дело се плохо. Испугалась ведьма, прыгнула в ступу и вылетела в печную трубу. Иванушка с Аленушкой на лужайку перед избушкой выбежали. Здесь их уже Василий с Петром ждут. Смотрят они в небо: летит Баба Яга в ступе, виляет из стороны в сторону, потом зацепилась за верхушку сосны и прямо в колючие кусты свалилась.

- Она метлу с собой не взяла, — сказал Иванушка. — Полетела без рулевого управления. Это все из-за невнимательности.

**Приложение 3. Сказка о видах памяти и Карасе, который был невиновен.**

В большом пруду, окруженном ивами и камышами, жило много разных рыб больших и маленьких. Но была у этих рыб одна особенность: они помнили о событиях по-разному. Из-за этого с ними случились всякие недоразумения.

Как-то старого Сома разбудил страшный шум. Оказалось, что несколько обитателей пруда не могли разрешить возникшего спора и приплыли за сонетом к мудрому Сому.

- Что случилось? — спросил Сом, шевеля длинными уса ми.

Все снова закричали.

- Карась — преступник!

- Казнить его!

- Злодей!

- Наказать, чтоб другим неповадно было!

- Говорите по очереди, -- предложил Сом. - Только без всяких выдумок. Как было, так и рассказывайте. Пусть начинает Окунь.

- Да тут и обсуждать нечего! — воскликнул Окунь. — Я все своими глазами видел. Проплывал я мимо, смотрю — недалеко от поверхности воды червяк извивается, а рядом Карась с Голавлем толкаются, ну прямо дерутся. И кричат что-то. Что кричали, я, правда, не запомнил. Но то, что из-за червяка дерутся, — это точно. Тут Голавль к червяку кинулся, вода замутилась, а когда прояснилось - ни червяка, ни Голавля. Я думаю, их обоих Карась слопал. Так и вижу, как он их глотает. У, злодей! Наказать его надо, наказать!

- Говори теперь ты, Щуренок. — велел Сом.

- Я, честно говоря, что видел, не очень помню. Но то, что слышал, до сих пор в голове звучит. Голавль кричал: «Мой червяк! Дай я его схвачу!», а Карась ему: «Не трогай этого червяка!» Голавль опят: "Пусти меня! Я голодный!», а Карась: «Не хватай его — пожалеешь!» Потом шум, плеск - и все. Я так понимаю, Карась Голавлю угрожал, а когда тот не послушался, Карась его и съел.

- Так, - медленно произнес Сом. - Кто еще там был?

- Я, - ответил дрожащий голосок. - Я, Подлещик. Я не так все помню. Я тихо себе плескался. На душе спокойно было, прекрасно. Вдруг рыбы засуетились. Мне сразу тревожно стало, я разволновался. Я вообще рыбка мелкая, чувствительная. Всегда переживаю за всех. А меня любой обидеть норовит...

- Ты не отвлекайся. Подлещик. - сказал Сом. — Рассказывай, как помнишь.

- Нот я и помню — тревогу почувствовал. А потом — плеск, крики. Он! — И Подлещик залился слезами. — Я так перепугался!

- Так что же произошло? Помнишь ты или нет? — настойчиво спросил Сом.

- Я помню только, что мне было очень страшно. И обидно, что вот опять меня во всем обвинят, а на самом деле Карась во всем виноват.

- Ладно. А что скажет сам Карась в свое оправдание?

- А вот что я скажу, — ответил Карась. — Запомнили рыбы все правильно. Но по-своему. Поэтому и неверно поняли, что случилось. Дрались мы с Голавлем — правда, и то, что кричали друг другу, — тоже правда. Да только мы не червяка делили. Не пускал я его к червяку, потому что он на крючке сидел, а на берегу - человек с удочкой. Не послушал он меня, схватил червяка, и поймал его рыбак. Я его спасти хотел, а не съесть.

Мудрый Сом осуждающе посмотрел на Окуня. Щуренка и Подлещика.

- Эх, вы! Требовали наказать невиновного. А все потому, что вы память свою не развиваете. Если бы сумели запомнить и то, что видите, и то, что слышите, и то, что чувствуете, тогда, может быть, сумели бы и понять все правильно.

**Приложение 4. Сказка о борьбе Мотивов**

Иногда с Мотивами случаются и такие истории, как, например, эта, которая произошла в Королевстве Внутреннего Мира одной маленькой девочки.

Однажды собрались Волшебницы-Потребности и их сыновья Мотивы, чтобы посоветоваться. Первой встала Потребность в еде. Она сказала:

- Мы узнали, что там, во Внешнем Мире, па острове, который называется Журнальный Столик, лежит очень вкусная шоколадка. Человек должен питаться. Еда необходима ему. чтобы жить. Я считаю, что Мотивы должны немедленно включить Механизмы Действия, чтобы съесть эту шоколадку.

Ее сразу же поддержал толстенький Мотив Сладкоежка:

Шоколадка очень вкусная и полезная. Я готов прямо сейчас запустить Действие поедания.

Но ведь мама сказала нашей Хозяйке, что шоколадку можно съесть только после обеда. - начал спорить с ним Мотив Совести (это был серьезный и мудрый Мотив). - И наша Хозяйка пообещала это сделать. Надо выполнять свои обещания.

Тут с места вскочил совсем еще маленький, нечесаный человечек - Мотив Неслух. Сам он, правда, называл себя Мотивом Самостоятельности. Он думал, что самостоятельность - это никого ни в чем не слушаться и все делать по-своему.

- Подумаешь! - пискливо закричал он. - Мало ли, что мама говорила! У нашей Хозяйки и своя голова есть! Раз хочется съесть шоколадку, - значит, надо съесть - и все тут!

Но Мотив Совести сказал спокойно и уверенно:

- Я не согласен с Мотивами Сладкоежкой и Неслухом! Паша Властительница Внутреннего Мира хочет стать хорошей, доброй, честной девочкой. Она хочет уважать себя. А если она арушит обещание, разве будет она себя уважать?

Тут все Мотивы разом загалдели, замахали руками.

- Нечего его слушать! - визгливо кричал Мотив Неслух. - Давайте скорее запустим Механизм Действия!

Потребность в еде даже запрыгала на месте от нетерпения. Мотив Сладкоежка махнул рукой и побежал включать Механизм Действия. Но дорогу ему преградил Мотив Совести.

- Ах так! - завопил Мотив Неслух. - Не хочешь нас пускать действовать? Ну, мы тебе покажем!

Мотивы Сладкоежка и Неслух сцепились со строптивым Мотивом Совести. Некоторое время длилась упорная борьба. Раздавались только пыхтение и крики. Но наконец Мотивы Сладкоежка и Неслух сумели справиться со своим противником и быстро связали его. А сами помчались запускать Механизм Действия. В ту же секунду во Внешнем Мире девочка протянула руку, взяла шоколадку и съела ее. И как ни кричал связанный по рукам и ногам Мотив Совести, Хозяйка Внутреннего Мира не услышала его слабого голоса.

Прошло некоторое время. Довольные Мотивы Сладкоежка и Неслух валялись на солнышке. А Потребность в еде даже крепко уснула (у девочки во Внешнем Мире за обедом не было аппетита). Вдруг раздался громкий голос мамы: «Ты уже съела шоколадку?»

Мотив Сладкоежка со страху уполз в кусты, а Мотив Неслух сначала тоже очень испугался, а йотом подбежал к Механизму Действия и запустил речь Хозяйки Внутреннего Мира так, чтобы она солгала. Но Мотив Совести, увидев такое, рванулся и сумел освободиться от веревок. Он подбежал к Механизму Действия, оттолкнул Неслуха и переключил речь Властительницы. И тогда девочка во Внешнем Мире честно призналась в своем проступке...

**Приложение 6. Сказка о Деревьях – Характерах.**

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Они своим внешним видом отражали характеры людей, живших далеко-далеко за горами.

У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям. Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к собственности. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.

На одном Дереве-Характере ветвь Отношение к людям была вытянута, потому что несла черту Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветка Отношение к себе вызывающе торчала веткой Самовлюбленности, где-то опускалась почти до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно поднималась к солнцу среди других, как воплощение Скромности. Ветви Отношение к собственности на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а па других обилием листвы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми. Другие Характеры сплошь были покрыты иголками и поэтому были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками — это прямые Характеры. Твердые Характеры не смогла бы распилить даже бензопила, а легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за землю корнями. Были среди них очень красивые Деревья и безобразные, высокие и стройные, низкие и даже стелющиеся по земле.

Так не похожи были Деревья-Характеры, потому что росли на разных почвах, по-разному согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. (А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?)

Порой налетала в долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Выли и такие, что не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

**Приложение 7. Сказка о профессоре Мышлении и злом Драконе**

Профессор Мышление был очень-очень умным. Он интересовался всем на свете и искал знания повсюду. Когда ему удавалось добыть какие-то новые знания, он складывал их в королевскую Сокровищницу Памяти.

Как-то раз он отправился обследовать дремучий лес, росший на окраине Королевства Внутреннего Мира. Как обычно, профессора Мышление сопровождали два его верных помощника - Анализ и Синтез. А разведчик Восприятие был их проводником.

Разведчик Восприятие шел впереди, а потом возвращался и докладывал профессору, что он видел, слышал и чувствовал. Однажды, вернувшись из разведки, он сказал:

- Видел в лесу широкую тропу и сломанные деревья.

- Что еще? — спросил профессор Мышление.

- На тропе были следы от больших лап. Один конец тропы ведет к реке. А второй я еще не обследовал.

- Давайте проанализируем, - предложил Анализ. - Итак, мы имеем: тропу, на которой отпечатались следы, а тропа ведет к реке. Значит...

- Значит, - подхватил Синтез, - по этой тропе ходит большой зверь. Ходит он к реке на водопой. Тогда второй конец троны ведет к его жилищу.

- Здорово! - восхищенно сказал проводник Восприятие. - Какие вы умные. Я бы не догадался!

- Ты же - Восприятие! - сказал профессор. - Ты только видишь, слышишь, получаешь информацию. А обрабатываю ее я, Мышление, с помощью Анализа и Синтеза. У каждого из нас своя работа.

- Тогда я пойду и посмотрю на жилище этого зверя, - сказал разведчик и ушел.

Некоторое время он двигался по тропе. Скоро он обнаружил, что тропа обрывается у входа в пещеру. Возле пещеры валялись обглоданные кости, а из темноты доносилось тяжелое дыхание и сверкали страшные глаза. Если бы это увидел профессор Мышление, он сразу бы понял, что зверь, живущий в пещере, свирепый и кровожадный, а значит, опасный. Но разведчик Восприятие умел только воспринимать. Он без страха заглянул в пещеру да так и замер, пораженный взглядом огромных красных глаз. Прямо на него выползал громадный Дракон. Его зеленая чешуя тускло поблескивала на солнце, а гребень на спине скрежетал, как старое железо на крыше. Из ноздрей Дракона вырывалось пламя, медленно повернул голову и раскрыл пасть, полную острых зубов. Я пока не буду тебя есть, - прорычал он Восприятию, - Ведь ты не один в моем лесу, верно? Скоро за гобой придут твои друзья, и я полакомлюсь всеми сразу.

Дракон оказался прав. Профессор Мышление, Анализ и Синтез, обеспокоенные долгим отсутствием Восприятия, отправились на поиски и скоро тоже оказались у драконьей пещеры. Увиден свирепого Дракона, профессор не испугался. Он был уверен, что Мышление всегда найдет выход из самого трудного положения.

- Вот вы и здесь! — проревел Дракон. - Я сейчас славно пообедаю.

- Мы пришли к тебе сами, - спокойно сказал профессор. - Дай нам шанс спастись. По старым драконьим обычаям ты должен загадать нам три загадки. Если мы не отгадаем их, тогда ничего не поделаешь - кушай нас на здоровье. Но если мы правильно ответим, ты должен будешь отпустить нас всех.

Дракону не очень понравились слова Мышления, но такой обычай действительно существовал.

- Ну хорошо, - прорычал Дракон, - Я загадаю вам три загадки. Их задавал один психолог. Я не знал ответов, и мне пришлось его отпустить. Слушайте первую загадку:

Без чего безвкусной, пресной кажется нам наша жизнь?

Без чего любая песня нам не трогает души?

Без чего сердца не могут волноваться, трепетать?

Без чего любой в итоге может автоматом стать?

- Давайте проанализируем, - сразу же предложил Анализ, - Итак: что же окрашивает нашу жизнь, придает ей вкус, что позволяет пережинать, слушая хорошие песни, волнует

пае, а отсутствие этого превращает нас в бездушную машину?

- По-моему, все ясно, - скачал Синтез. - Обобщая и собирая все эти признаки воедино, мы легко находим ответ.

- Конечно же, - закончил профессор Мышление, - Это эмоции, чувства.

Дракон недовольно пробурчал:

- Ладно. Первую загадку вы отгадали. Посмотрим, как справитесь со второй:

Сколько будет пять и пять?

Как щебечут птицы?

Почему легко узнать

Наших близких лица?

Все вопросы без труда

Я смогу отставить,

Потому что нас всегда

Выручает...

- В самом деле, ведь я знаю, что пять и пять — будет десять, — пробормотал Анализ. - И могу представить, как щебечут птицы. Что же мне помогает?

- И лица близких людей мы, конечно, сразу узнаем, - добавил Синтез. - Но почему?

И тут глаза Мышления сверкнули догадкой.

- Я понял! - воскликнул он, - Все это мы можем делать, потому что и правила сложения, и щебет птиц, и образы наших друзей - все это хранится в нашей...

- Памяти! - одновременно закончили его мысль Анализ и Синтез.

Дракон удивленно посмотрел на своих пленников, которые почему-то никак не хотели быть съеденными. Уже две загадки из трех были угаданы! Дракон гневно выпустил пламя из пасти и прорычал:

- Ну что ж. Слушайте последнюю, третью загадку. Если вы не сумеете справиться с ней, я проглочу вас сразу, не дожидаясь обеда.

Вмиг раскрыть любой секрет,

Справиться с вопросами,

Правильный найти ответ -

Ну конечно, просто мне!

Разобраться, что к чему,

Можно - без сомнения!

Что угодно я пойму

С помощью...

Дракон презрительно взглянул па пленников, уверенный, что уж с такой загадкой им не справиться. Но, к его удивлению, на лицах Мышления и его верных помощников расцвели довольные улыбки, едва он закончил говорить. Они все уже знали ответ.

- Такие грудные задачи действительно мне по силам, - с гордостью произнес профессор. - Разобраться, что к чему, конечно, смогу, потому что я и есть Мышление!

- Как? — взревел Дракон. - Ты - Мышление?

- Да. А ты сразу не догадался?

Дракон в ярости зарычал. Но нарушить данное слово он не мог. И хотя был очень голоден, он понял, что сегодня пообедать ему не придется.

[**Приложение 8.**](https://urok.1sept.ru/articles/594171/pril8.doc) **Развивающая программа: «Психологическая культура личности»**

Планы занятий.

Вводное занятие.

Во время вводного занятия дети подвергаются психологическому тестированию с целью выявления у них:

а) особенностей самооценки;

б) исходного уровня социально–психологической адаптированности к условиям жизни.

Методика

Для тестирования используются:

– методика Дембо–Рубишшейна. Дети оценивают степень развития у себя таких качеств, как ум, доброта, смелость, коммуникабельность, умение дружить), самостоятельность (желание делать все самому), сила воли, красота – по десятибалльной системе;

– проективные методики ("Рисунок семьи", "Несуществующее животное" Дом – Дерево – Человек").

По окончании чтения курса "Психологическая культура личности", а также в середине учебного года проводятся ретесты.

ТЕМА 1. ОБРАЗ "Я"

Цель: Развитие у детей правильных (адекватных реальности) представлении о самих себе, положительного взаимоотношения как важнейших компонентов самосознания личности.

"Я – какой я есть", "Я – каким меня видят другие", "Я – каким я хочу быть" – различные состояния "Я – образа", представления о которых даются детям посредством чтения сказки И.В. Вачкова "Сказка о волшебных зеркалах" (см. приложение 1). После чтения сказки дети выполняют следующие задания.

Практические занятия

Материал: бумага, цветные карандаши или фломастеры, зеркало.

Задание №1

Нарисуй три зеркала так, как на рисунке, а в них Кари так, как она выглядела в начале и в конце сказки: 1. Я– каким я вижу себя сам; 2. Я– каким меня видят другие; 3. Я – какой я есть на самом деле

Задание №2

Внимательно рассмотри себя в зеркале и ответь на следующие вопросы:

а) Какого цвета твои глаза, волосы?

б) Какого ты роста (сравни себя с чем-нибудь или с кем-нибудь)?

в) Чем внешне ты отличаешься от других детей (твоих друзей и подруг)?

г) Что в твоей внешности является самым привлекательным?

д) Улыбнись, тебе нравится твоя улыбка? Другим людям она тоже очень нравится. Улыбайтесь по - чаще!

Задание №3

Психолог мелом рисует на школьной доске пятиэтажный дом. Это – дом доброты. На пятом этаже живут самые добрые люди. На нижнем – те, у кого доброты меньше всего.

Задание №4

А если бы твоих друзей (Витю, Юру, Настю) попросили поселить тебя в этих волшебных домах, на каком этаже ты бы жил?

Задание №5

Нарисуй себя. Нарисуй себя таким, каким тебя видит мама. Нарисуй себя таким, каким тебя видят Маша, Витя, Катя и другие.

ТЕМА 2. ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

Как мы узнаем о том, что происходит вокруг нас и внутри нас: что и как мы видим, слышим, можем попробовать на вкус, потрогать, ощутить запах.

Форма, величина, материал.

Практические занятия

Задание №1

Назовите по три предмета, которые по контуру имеют форму:

а) треугольника (демонстрируется треугольник);

б) квадрата (демонстрируется квадрат);

в) прямоугольника (демонстрируется прямоугольник);

г) круга (демонстрируется круг);

д) овала (демонстрируется овал).

Нарисуйте по одному предмету, имеющему такую форму.

Задание №2

Дети разбиваются на пары. Один из членов пары должен задумать предмет, находящийся в комнате. Другой должен догадаться, что это за предмет, сравнивая его по форме, величине и материалу, из которого он сделан: "Этот предмет круглый?", "Прямоугольный?", "Он больше, чем книга?". "Меньше, чем стол?", "Он твердый или легкий?", "Он из дерева, пластика, металла?" и т.д.

Задание №3

"Слепой и поводырь" (направлено на развитие тактильно–двигательного восприятия и ориентировку в пространстве).

Дети разбиваются на пары, одному ребенку завязывают глаза, другой берет его за руку и начинает водить по комнате. Разговаривать нельзя ни в коем случае. Можно ощупывать все вокруг.

При выполнении этого задания можно постепенно увеличивать скорость движения. В конце упражнения можно почти бегать. Ребенок с завязанными глазами должен ощупывать все попадающиеся ему под руку предметы.

Выполнять это упражнение нужно не менее 5 минут. Оно очень эффективно для развития слуховых восприятий и осязательных ощущений. По окончании выполнения упражнения психолог обсуждает с детьми возникшую у них новую картину мира. Также это упражнение позволяет выявить степень доверия детей в парах по отношению друг к

другу. Если тот ребенок, у которого завязаны глаза, доверяет своему напарнику – между ними хорошие отношения, если он боится ходить – то он не уверен в том, что напарник (поводырь) сможет оказать ему необходимую помощь и поддержку.

Задание №4

Направлено на развитие слухового восприятия, Закрыв глаза, дети прислушиваются ко всем доносящимся звукам. Психолог создает шум, используя различные предметы (постукивает по столу, скрипит стулом или дверью, шелестит бумагой и т.д.), а дети должны определить, какие предметы издают эти звуки. Психолог отходит на расстояние нескольких метров от детей и произносит некоторые слова или числа. Дети стараются расслышать и повторить их, тем самым проверяется острота слуха детей.

ТЕМА 3. ВНИМАНИЕ

Цель: Развитие произвольного внимания детей. Формирование навыков произвольного внимания, умения сосредоточиваться на предмете или действии в течение достаточно длительного времени.

Чтение и разбор "Сказки о внимательном Иванушке" (см. приложение 2).

Практические занятия

Задание №1

Дети разбиваются на группы по три-четыре человека. В группе дети по очереди закрывают глаза и описывают, во что одеты ребята, с которыми они играют.

Задание №2

В группах по три-четыре человека дети с закрытыми глазами должны сказать, какого цвета глаза и волосы у остальных ребят.

Задание №3

Дети в группах по три-четыре человека. Каждый должен закрыть глаза и назвать остальных ребят, распределив их по росту - от самого маленького до самого высокого.

Задание №4

Один из детей должен, не поворачиваясь, назвать все предметы, которые находятся у него за спиной, описать их форму, размеры, цвет.

Задание №5. Дети в течение пяти минут с закрытыми глазами слушают, какие звуки издает окружающий их мир, затем описывают вслух то, что они услышали.

Задание №6

Психолог говорит детям, что когда он будет хлопать в ладоши, они должны будут принять соответствующую позу:

а) один хлопок - поза аиста - постоять на одной ноге, подняв другую;

б) два хлопка - поза лягушки - присесть, пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами па полу;

в) три хлопка - поза коровы - встать на четвереньки и произнести: "му-му".

Задание№7

Целью упражнения является развитие у детей умения быстро сосредоточиваться

По сигналу психолога дети должны послушать и запомнить, что происходит за дверью, затем - за окном, снова за дверью и опять - за окном. Затем каждый ребенок рассказывает о том, что там происходило.

Задание №8

Целью игры является развитие у детей произвольного внимания. Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу психолога останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление движения меняется после каждого сигнала. Ребенок, не выполнивший правильно задание, выходит из игры.

Задание №9

Игра в "пишущую машинку". Каждому играющему присваивается название одной из букв алфавита, затем придумывается слово или фраза из двух - трех слов. По сигналу психолога дети начинают "печатать": первая буква" хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

Задание №10

Целью игры является развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Психолог договаривается с ними о том, что если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, если слово "вода" - поднять руки вверх, слово "огонь"- произвести вращение руками в лучезапястном и локтевом суставах. 'Тот, кто ошибется, считается проигравшем.

ТЕМА 4. ПАМЯТЬ

Цель: Развитие у детей всех видов памяти: зрительной, слуховой, кинестетической (памяти па ощущения своего тела). Дети учатся получать максимальный объем информации об окружающем мире, используя все органы чувств.

Чтение "Сказки о видах памяти и Карасе, который был невиновен" (приложение 3).

Практические занятия

Задание№1

Приглашается ребенок, желающий поиграть, он должен закрыть глаза. Психолог дает ребенку поочередно в руки какие-либо предметы, которые ребенок должен ощупать и назвать, что это такое. Если ребенок не смог определить некоторые из предметов, он должен описать, какими он почувствовал их на ощупь (холодные или теплые, тяжелые или легкие, твердые или мягкие, шершавые или гладкие, по форме – прямоугольные, круглые и т.д.).

Возможный перечень предметов: книга, ручка, часы, перчатки, заколка для волос и т.д.

Задание №2

Направлено на развитие моторно-слуховой и пространственной памяти. Психолог, переходя из одного места комнаты в другое, принимает в этих местах разные позы (таких мест и поз должно быть 4-5). Затем дети должны обойти те же места и повторить те же позы сначала в том порядке, в котором они были показаны, а затем в обратном.

Задание №3

Целью игры является развитие у детей моторно-слуховой памяти.

Дети стоят около стола психолога. Психолог предлагает одному ребенку прохлопать все, что он ему простучит карандашом. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные и опускают его вниз, если они неправильные.

Ритмические фразы – короткие и ясные по своей структуре.

Задание №4

Целью игры является развитие наблюдательности у детей.

Психолог рассказывает содержание игры: "В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки и нала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Задание №5

Игра направлена на развитие у детей наблюдательности.

В комнате расставлены стулья в произвольном порядке. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, другой ребенок (командир) должен, запомнив дорогу, провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.

Задание №6

Игра, как и предыдущие две, направлена на развитие у детей наблюдательности. 4-5 играющих выстраиваются друг за другом в произвольном порядке. Водящий, посмотрев на детей, должен отвернуться и перечислить, кто за кем стоит. Затем водящим становится другой.

Задание №7

Направлено па развитие памяти и внимания.

Играющие становятся в круг. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий должен хлопнуть в ладоши. Например, запретный номер - шесть. Игра начинается, когда первый ребенок говорит: "один", следующий продолжает счет и так - до шести. Шестой ребенок молча хлопает в ладоши шесть раз. Седьмой говорит: "семь" и т.д.

ТЕМА 5. ВООБРАЖЕНИЕ

Цель: Активизация, развитие творческого воображения у детей.

Практические занятия

Задание №1

Психолог называет любую известную русскую сказку ("Колобок", "Три медведя", "Волк и лиса" и др.). Ребенок должен рассказать ее так, чтобы в ней было все наоборот (заяц охотится за волком, слон величиной с горошину, а мышка - с гору и т.п.).

Задание №2

Дети рисуют:

· животное с другой планеты;

· самый необычный домик;

· доброго волшебника в детстве.

Задание №3

Психолог называет двух сказочных героев из разных произведений. Ребенок должен придумать и рассказать короткую историю, в которой действовали бы оба эти героя.

Задание №4

Психолог играет с детьми в сочинение общих сказок. Один "кусочек" сказки придумывает и рассказывает он, затем продолжают дети и т.д.

Выполнение данного упражнения способствует развитию у детей воображения и способности согласовывать замысел с партнером.

Задание №5

Детям предлагается соединить в связный рассказ два предложения;

· "Далеко на острове произошло извержение вулкана" ... " Поэтому сегодня наша собака укусила соседскую кошку";

· "По улице проехал велосипедист"... "Поэтому у Карлсона заболел живот";

· "Папа поздно пришел домой с работы"... "Поэтому утром я пошел за молоком".

Психолог помогает детям составить связный рассказ, задавая наводящие вопросы (например, ко второму заданию: "Как ты думаешь, куда ехал велосипедист?", "Что он вез? и т.д.) или вставляя в рассказ ребенка фразы, продолжающие его мысль и подталкивающие его к следующему логическому ходу.

Задание №6

Детям предлагается представить, что они превратились:

· в тигра, который пробирается в джунглях;

· в робота;

· в парящего над скалами орла;

· в королеву Франции;

· в инопланетянина;

· в кипящую кастрюлю;

· в авторучку, в которой закончились чернила.

Дети с помощью движений изображают эти образы.

Задание №7

Направлено на развитие воображения, а также на ослабление возбуждения эмоционально расторможенных детей.

Материал: бумага, кисти, краски.

Дети делают "кляксы" красками на бумаге, затем сгибают листок пополам (кляксами внутрь) и, рассматривая кляксы, фантазируют.

ТЕМА 6. ЭМОЦИИ

На данном занятии проводится промежуточный этап диагностики психического развития детей с использованием тех же методик, что и на первом этапе.

Цель: Научение детей различению основных видов человеческих эмоций по выражению лица (мимике) и выразительным движениям (пантомимике), а также умению адекватно выразить свое эмоциональное состояние.

Основные эмоции: интерес, радость, удивление, горе, отвращение, гнев, презрение, страх.

Практические занятия

Задание №1

Тренировка умения распознавать эмоциональное состояние по мимике,

Материал; набор карточек с изображением различных эмоций в виде пиктограмм (5 шт.):

1. Пиктограмма, символизирующая радостное лицо (овал (нос), два полуовала кончиками вниз (брови), полуовал кончиками вверх (рот));

2. Пиктограмма, символизирующая огорченное лицо (овал, нос, две наклоненные черточки, сходящиеся вверху (брови), полуовал кончиками вниз (рот)).

3. Пиктограмма, символизирующая огорченное лицо (овал, нос, две наклонные черточки, сходящиеся сверху (брови), кружочек (раскрытый рот)).

пиктограмма 1 пиктограмма 2 пиктограмма 3

4. Пиктограмма, символизирующая гневное лицо (овал, нос, две наклонные черточки, сходящиеся внизу (брови), небольшой овал, (оскаленный рот));

пиктограмма 4

5. Пиктограмма, символизирующая удивленное лицо (овал, нос), две высоко поднятые черточки (брови), кружочек (рот)).

пиктограмма 5

Описание игры: Дети рассматривают пиктограммы, описывают настроение, которое они символизируют. Затем все карточки разбираются на две половинки и смешиваются. Играющие получают задание вновь собрать их.

Интерес к манипуляциям можно усилить, предложив детям представить и разыграть ситуацию, оправдывающую их будущие действия с пиктограммами. Можно предложить ребенку задание сложить только те лица, которые ему особенно нравятся.

Когда карточки восстановлены, дети получают карандаши, фломастеры и краски. Им предлагается дополнить лицо на карточке недостающими деталями: нарисовать глаза, брови, уши, головной убор, сделать фон.

Задание №2

Тренировка умения распознавать эмоции, выраженные в музыке.

Цель: научить детей распознаванию эмоций.

Материал: шесть карточек с изображением на них детского лица с разной мимикой (карты настроений) - радости, гнева, грусти, удивления, внимания, задумчивости; музыкальные пьесы или произведения, передающие соответствующие вышеперечисленные эмоциональные состояния.

На первом уровне дети получают карты настроений. Прослушав музыкальное произведение, они должны поднять одну из карт. Если все поднятые карты совпадают по настроению с настроением музыки, то эмоции, выраженные в них, не называются.

На втором, третьем и четвертом уроках дети учатся словесно описывать чувства, вызываемые контрастными музыкальными произведениями и соотносить их с картами настроений. Поскольку мимика на картах настроений решена неоднозначно, то дети после прослушивания одного и того же музыкального произведения могут показать две разные карты. Для характеристики музыкальных образов, своих чувств и звучания музыки дети пользуются двумя наборами полярных определений:

веселый - грустный; праздничная - будничная;

бодрый - усталый; теплая - холодная;

довольный - сердитый; задушевная - отчужденная;

спокойный - взволнованный; радостная - грустная;

смелый - трусливый; ясная - мрачная;

медленный - быстрый; красивая - некрасивая.

Задание №3

Направлено на выражение детьми внимания и интереса.

Детям предлагается изобразить охотничью собаку (мимикой и пантомимикой). Собака увидела дичь, застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши навострились, глаза напряженно глядят па добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Задание №4

Направлено на выражение детьми внимания и сосредоточения. Детям предлагается изобразить, как командир сидит за столом и рассматривает карту. Он обдумывает план наступления на врага.

Задание №5

Направлено на выражение интереса и удивления. Детям предлагается представитъ себя путешественниками. Путешественник идет по темной пещере, освещая себе путь факелом. Вдруг в каменной скале он видит маленькую железную дверь. Он отодвигает засов, медленно открывает железную дверь и видит там... слона. Нужно все это изобразить.

Задание №6

Направлено на выражение удовольствия и радости.

Дети слушают рассказ психолога и изображают следующий сюжет. В царском саду росла яблоня с золотыми яблоками. Стала на эту яблоню прилетать Жар-птица и клевать золотые яблочки. Царь приказал своим сыновьям сторожить яблоню. На третью ночь сторожить выпало Ивану-царевичу. Вот притаился он под яблоней и стал ждать... В полночь прилетела Жар - птица и села на яблоню. Дивится Иван-царевич на Жар-птицу. Вся она из золота, глаза хрустальные и сияют ее перышки так, что в саду стало светло как днем. Выпрямился Иван-царевич и схватил Жар-птицу за хвост, но вырвалась она и

улетела, а у Ивана-царевича осталось всего одно перо из ее хвоста. Поднял он руку с пером Жар-птицы - засияло, засветилось все вокруг, и пошел Иван-царевич во дворец. Все, кто встречались ему по дороге, останавливались и изумлялись дивному свету от золотого пера Жар-птицы.

Задание №7

Направлено на выражение эмоции радости.

Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили маленькие чернокожие дети. С веселой улыбкой они стали пританцовывать и петь:

Чудо-остров, чудо-остров,

Жить на нем легко и просто,

Чунга-чанга!

Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.

Задание №8

Направлено на выражение эмоций страдания и печали.

Дети выбирают "путешественника". Он попадает на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают сто и продолжают реветь.

Задание №9

Направлено на выражение эмоций отвращения и презрения.

В одной из своих сказок Г.Х.Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге била очень хорошенькой, но гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать ее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды ее послали навестить мать. Инге нарядилась в самой лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмаков - ну, за это упрекать нечего. И вот тропинка свернула па болото, идти нужно было по грязи. Недолго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти через лужу, не замочив ног. Но едва она наступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю - только пузыри пошли по луже!

Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво. Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы. От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно один возле другого, если же между некоторыми и отыщется щелочка, то туг сейчас же наткнешься на съежившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого отвратительного, холодного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть. Инге превратилась в каменную девочку.

Дети по очереди изображают позу "каменной девочки" и выражение ее лица, застывшее в брезгливой гримасе.

Задание №10

Направлено на выражение эмоции гнева.

Ребенок должен изобразить Гиену. Она стоит у пальмы (стул). В листьях пальмы прячется Обезьянка, Гиена ждет, когда Обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь Обезьянке:

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Задание №11

Направлено на выражение эмоции страха. Детям предлагается принять участие в разыгрывании следующего сюжета. Утенок убежал с птичьего двора, ночь застала его в лесу, пошел дождь, поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы, перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В комнате притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Дети принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т.д. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Включают свет. Дети по очереди подходят к ребенку, изображавшему утенка и слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

ТЕМА 7. МОТИВАЦИОННАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА

Цель: Изучение детьми различных причин (мотивов) поступков людей.

Чтение "Сказки о борьбе мотивов" (см. приложение 4).

Практические занятия

Материал: бумажные карточки, фломастеры, бумага.

Задание №1

Дети рисуют, как, по их мнению, выглядит мотив Неслух, мотив Сладкоежка, мотив Совести.

Задание №2

Дети называют все свои желания, которые пришли им в голову. Психолог записывает их на отдельных карточках. Например, "Хочу, чтобы наступил Новый год", "Хочу конфету" и т.д. Затем психолог рисует круг с человечком в центре и с помощью детей распределяет карточки с желаниями вокруг человечка по степени их важности, чем важнее желание, тем ближе оно должно быть к человечку.

Задание №З

Направлено на развитие произвольности действий и самоконтроля.

Дети разбиваются на пары. Одни из членов пары - заколдованный принц (или принцесса), превращенный злой колдуньей в ледяную статую. Он замирает и его лицо тоже должно быть неподвижно. Второй ребенок в паре - добрый волшебник. Он должен расколдовать принца - сделать так, чтобы он рассмеялся. Чем дольше первый ребенок удержится от смеха или улыбки, тем лучше. Дети меняются ролями и сравнивают, кто продержался дольше.

ТЕМА 8. ТЕМПЕРАМЕНТ

Цель: Знакомство детей с основными типами темперамента: холерик (вспыльчивый, быстрый человек), флегматик (спокойный, неторопливый человек), сангвиник (веселый, общительный человек), меланхолик (грустный и добрый человек) на материале "Сказки о типах темперамента" (см. приложение 5).

Во время обсуждения сказки дети отвечают на вопросы о том, кто из рыцарей выл самым быстрым, подвижным? Какие хорошие черты есть у Сангвиника? Какими качествами превосходит других рыцарей Флегматик? Какие достоинства у меланхолика? Дети также отвечают на вопрос о том, как каждый из них повел бы себя в ситуации, подобной той, в которой оказались рыцари?

Практические занятия

Здание №1

Детям предлагается выбрать себе роль одного из персонажей сказки, а затем пройтись по комнате так, как ходит этот персонаж.

ТЕМА 9. РАЗНООБРАЗИЕ ХАРАКТЕРОВ

Цель: Разбор положительных (доброта, смелость, справедливость, выносливость и др.) и отрицательных (упрямство, жадность, притворство, трусость, ябедничество и др.) черт характера.

Чтение "Сказки о деревьях-характерах" (см. приложение 6).

Практические занятия

Задание №1

Психолог обсуждает с детьми, какие черты характера у сказочных героев - Буратиио, Бабы Яги, Колобка, Кота в сапогах, Мальчика с пальчика, Карабаса Барабаса. Если дети затрудняются в выполнении этого задания, им предлагается перечень черт характера: находчивость, смелость, коварство, простодушие, хитрость, злобность, упрямство, веселость, беспечность, подозрительность.

Задание №2

Дети с психологом обсуждают, чем отличается настойчивость от упрямства, осторожность от трусости, гордость от высокомерия.

Задание №З

Психолог называет черту характера, а дети - противоположную (например, жадный - щедрый).

Задание №4

Психолог читает детям стихотворение В. Семерина "Страшный зверь":

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки –

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может, это - львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!!

Дети получают роли кошки, храброго и глупого мальчиков,

Задание №5

Психолог рассказывает сюжет.

Мальчик-чертенок жил на болоте. Иногда по тропинке мимо болота проходили люди. Чертенку очень нравились люди, он хотел тоже им понравиться, поэтому, как увидит он кого-нибудь, тотчас вспрыгнет на кочку и давай плясать на ней - только грязная вода во все стороны летит. Проходящие почему-то ускоряли шаг, зажимали себе нос, отворачивали от чертенка лицо... Чертенок не знал, что запах тухлой воды неприятен, что кривляние и гримасы пугают, а его мокрая и драная одежда, усеянная улитками и пиявками, вызывает у всех тошноту.

Но вот однажды по этой тропинке шел добрый человек. Он пристегнул к одежде чертенка волшебную булавку и тог стал чистеньким и красивым мальчиком. Мальчик, бывший чертенок, попросился жить к доброму человеку.

Вот стали они жить вместе. Добрый человек говорит: "Открой дверь", - а мальчик ее плотнее закрывает; "Причешись", - а мальчик лохматит себе волосы: "Делай уроки" - а мальчик бежит на улицу.

Добрый человек понял, что из чертенка получился мальчик - наоборот. Он не ругал мальчика, а стал сам все говорить наоборот: "Поколоти эту плаксу-девочку"- и мальчик начинал ее ласкать, и успокаивать: "Включи свет, когда пойдешь гулять"- а мальчик его выключал и т.д. Так они и жили.

ТЕМА 10. МЫШЛЕНИЕ

Цель: Обсуждение с детьми параметров оценки ума человека.

Кто умнее: тот, кто больше всех знает; тот, кто лучше всех может решить любую проблему, помирить поссорившихся, например, или тот, кто имеет больше денег? Чтение и обсуждение "Сказки о профессоре Мышлении и злом Драконе" (см. приложение 7).

Практические занятия

Задание №1

Направлено на развитие мыслительных операций анализа и синтеза.

Материал: детское лото.

Дети разбиваются на пары. Каждый ребенок из пары по очереди берет картинки из детского лото и описывает предмет, нарисовавший на картинке, не называя его. Партнер по игре должен угадать по описанию, что это за предмет.

Задание №2

Направлено па развитие восприятия, наблюдательности и мышления.

Водящий-ребенок загадывает какую-нибудь игрушку. С помощью жестов и мимики он должен показать, какая игрушка задумана. Все угадывают.

Задание №3

Направлено па развитие мыслительных операций анализа и сравнения-сопоставления.

Психолог спрашивает детей, что им нравится в данном явлении, а что нет (почему нравится лето, а почему нет). Предлагается также дать оценку таким понятиям, как дождь, укол, авторучка, будильник, бант.

Задание №4

Направлено на развитие мыслительных операций анализа и обобщения. Психолог просит назвать одним обобщающим словом или словосочетанием следующие 4 предмета:

1. чашка, ложка, тарелка, вилка.

2. яблоко, груша, лимон, банан.

3. голубь, павлин, утка, цапля.

4. собака, корова, свинья, баран.

5. ромашка, кукуруза, крапива, ландыш.

6. зима, весна, лето, осень.

Задание №5

Направлено на развитие умения перевода действий из громкоречевого в умственный план.

Игра "Считалка-бормоталка". Дети учат фразу "Идет бычок, качается". Несколько раз подряд они произносят эту фразу, но в первый раз произносят вслух все три слова, Во второй раз - только первые два слова: "идет бычок", а слово "качается" произносят про себя, хлопнув 1 раз в ладоши. В третий раз произносят только слово "идет", а слова "бычок" и "качается" произносят "про себя", сопровождая каждое из них хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все слова "про себя" и на каждое олово только хлопают в ладоши - три раза. Это выглядит следующим образом:

идет - бычок - качается;

идет - бычок - (хлопок);

идет - (хлопок) - (хлопок);

(хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

Можно использовать следующие фразы: "ехал - грека - через - реку", "Мы - писали - мы - писали - наши - пальчики - устали",

ТЕМА 11. ЭМПАТИЯ И КОММУНИКАТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Цель: Развитие у детей эмпатии и коммуникативных способностей.

Характеристика способности к сoпереживанию, к пониманию чувств и состояния другого человека (эмпатии).

Практические занятия

Задание №1

Психолог просит детей изобразить с помощью голоса:

· как мурлычет кот, когда просит молока;

· как кудахчет курица, потерявшая цыпленка; - как мычит заблудившийся теленок;

· как лает собака, встретившая своего хозяина;

· как гогочут дикие гуси, улетая осенью на юг и прощаясь с Родиной,

Задание №2

Направлено на развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Психолог показывает детям движения или эмоции, а они, как в зеркале, должны тотчас же повторить эти движения или эмоции.

ТЕМА 12. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Беседа с детьми о жизненных ценностях. Что наиболее важно в жизни?

Цель: Тренировка у детей навыков определения собственных жизненных ориентаций.

Практические занятия

Задание №1

Детей просят представить, что они находится в сокровищнице. Но здесь в сундуках хранятся не золото и драгоценные камни. В эти сундуки можно положить все то, что вам особенно дорого в жизни. Дорогим для человека может быть: его хорошее настроение,

здоровье его бабушки, дружба с кем-то, радость видеть довольных тобой родителей и т.д.

У каждого ребенка есть три сундука. Психолог рисует их на доске. Самый большой сундук - для самого дорогого. Сундуки размерами поменьше - для менее дорогих вещей.

ТЕМА 13. ПСИХИКА КАК ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА

Психолог говорит детям, что на протяжении предыдущих занятий они выяснили, что каждый человек имеет ощущения и может воспринимать окружающий его мир, обладает вниманием, памятью, эмоциями, волей, умеет думать и решать свои проблемы, способен сопереживать другим людям, имеет собственный темперамент и характер, а также ценностные ориентации. Человек представляет себе, какой он, как его видят окружающие люди и каким он хочет быть. Все это составляет нашу неповторимость и своеобразие. Ведь нет двух одинаковых людей?

Практические занятия

Материал: фигурка человечка из картона, разрезанная на составные части (шесть деталей).

Задание №1

Направлено на наглядную демонстрацию детям того, что человек - это такое уникальное создание, которое нельзя получитъ только сложив части фигурки (принцип гештальта).

Психолог демонстрирует детям отдельные детали фигурки человека, затем, собрав фигурку, спрашивает: "Это человек? Настоящий?"

Дети: "Нет".

Психолог: "Чего же ему не достает?"

Дети: "Он не живой".

Психолог: "А что есть у живого человека в отличие от этого?"

Дети перечисляют все изученное в курсе "Психологическая культура личности".

Психолог: "Значит, все это и делает человека человеком?"

Дети: "Да".

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

На заключительном занятии проводится повторное тестирование детей, посещавших занятия по курсу "Психологическая культура личности" с использованием вышеописанных методик. На основания анализа полученных данных делается заключение об изменении степени адекватности самооценки каждого ребенка, а также уровня его социально - психологической адаптированности к условиям жизни.

**Литература.**

1. Романов К.М. «Психологическая культура личности», ЛитРес университетское образование,18.09.17.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и исихокоррекционные программы. – М.,1993.
3. Вачков И.В. Психология для малышей. – М.: Педагогика – Прсс, 1996.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., Просвещение,1990.
5. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Как играть с ребенком. – М., 1990.
6. Бабаева Т.И. У школьного порога. – М.: Просвещение, 1993.
7. Познавательные процессы и способности в обучении/Под ред. В. Д. Шадрикова. – М.: Просвещение,1990.
8. Психологическое развитие младших школьников/Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1990.
9. Газман О.С., Харитонова Н.Е. В школу – с игрой. – М.: Просвещение, 1991.
10. Никитин Б.II. Ступеньки творчества или развивающие игры. – М.: Просвещение, 1990.
11. Мухина B.C. Шестилетний ребенок в школе. – М.: Просвещение, 1990.