

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет/филиал **Факультет начальных классов**

Выпускающая кафедра **Педагогики и психологии начального образования**

ВОРОБЬЕВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА К
СВОЕМУ ТелУ**

Направление подготовки/специальность **44.03.02**

Профиль **Психология и педагогика начального образования**

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.пс.н., доц. Мосина Н.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент кафедры педагогики и психологии
начального образования М.В. Сафонова

(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся Черепанов С.А.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические основы отношения к телу у младших школьников...5	5
1.1. Подходы к пониманию отношения к телу в психолого-педагогической литературе.....	5
1.2. Особенности отношения к телу в младшем школьном возрасте.....	21
1.3. Психолого-педагогические приемы и методы отношения к телу в младшем школьном возрасте.....	34
Выводы по Главе 1.....	39
Глава 2 Экспериментальная работа по изучению отношения младших школьников к своему телу.....	41
2.1. Методическая организация исследования.....	41
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение.....	47
2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на принятие собственного тела.....	64
Выводы по Главе 2.....	75
Заключение.....	77
Список используемых источников.....	80
Приложения.....	84

Введение

Актуальность исследования. Младший школьный возраст – это период осознания ребёнком самого себя, мотивов, потребностей в мире человеческих отношений. Этот период жизни очень важен. Отдельная проблема для ребенка, поступившего в школу, – его телесная конституция. Телосложение ребенка определяет его двигательную активность, двигательный стиль, «истоки характера» [5]. Отношение человека к своему телу является неотъемлемой частью самоотношения и аккумулирует в себе его суть, что в последствие определяет дальнейшую судьбу ученика.

Что касается способа взаимодействия с другими людьми, то младший школьник определяется в большой мере тем, как на телосложение ребенка реагируют родители. Так, астеничный, болезненный, со слабой координацией движений ребенок может постоянно раздражать атлетичного отца. Обычно в традиционной культуре полному или хрупкому мальчику предпочитают атлетически сложенные их сверстники. Родители гордятся атлетически сложенным сыном, учитель физкультуры с одобрением смотрит на такого мальчика и охотно поощряет его, если он преуспевает на его занятиях. Убедить взрослых в том, что у детей большие перспективы в изменении телесной конституции, очень трудно. Они ведут себя вполне определенно: одобряют или не выражают восторга в зависимости от телосложения ребенка.

Дети являются наиболее уязвимыми для влияния внешнего окружения, в том числе средств массовой информации, поскольку для них характерен высокий уровень обеспокоенности внешним видом и тем, как их оценивают другие. Изображения худых и красивых моделей в рекламе являются причиной появления сомнений в собственной привлекательности у девочек, что приводит к активному поиску способов достижения идеального тела, которые зачастую не являются адаптивными, а приводят к ухудшению психического и физического здоровья.

И все эти трудности нужно преодолевать день из-за дня. Ведь овладение своим телом, ощущение тонуса, готовность к подвижным играм и соревнованию – все это должно культивироваться в сознании ребенка как чистая радость бытия, как ответственность перед другими. Быть красивым, ловким и сильным, быть чистым и опрятно одетым – значит быть довольным и радовать собой других.

Проблема исследования: особенности отношения детей младшего школьного возраста к своему телу.

Цель исследования: изучение и описание особенностей отношения детей младшего школьного возраста к своему телу.

Объект исследования: самосознание детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: отношение детей младшего школьного возраста к своему телу.

Для достижения поставленной цели в соответствии предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения отношения младшего школьника к своему телу.
3. Проанализировать и описать особенности отношения младшего школьника к своему телу, в том числе, в гендерном аспекте.

Гипотеза: отношение младших школьников к своему телу характеризуется следующими особенностями:

- 1) самооценка и удовлетворенность младших школьников собственным телом взаимосвязаны;
- 2) у младших школьников в преддверии пубертатного периода происходят изменения телесности, следовательно, это влечёт перемены в отношении к собственному телу;

3) девочки в младшем школьном возрасте на пути взросления относятся более критично к своему телу, нежели мальчики

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Сравнительный анализ.
3. Наблюдение.
4. Тестирование.
5. Количественный и качественный анализ данных.

Эксперимент проводился **на базе** средней школы №98 г. Красноярск в 2015 году. В качестве экспериментальной группы выступили учащиеся 4 «Б» и 4 «Г» классов, в количестве 49 человек, из них 31 девочка, 18 мальчиков в возрасте 10-11 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТНОШЕНИЯ К ТЕЛУ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Подходы к пониманию отношения к телу в психолого-педагогической литературе

Понятие «мое тело», с одной стороны, кажется самоочевидным, поскольку каждый может довольно непротиворечиво определить, что является «моим» телом, а что им не является.

Образ тела – сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и традиционными культурными ожиданиями [27]. Существуют разные подходы к пониманию тела в психологии. Ниже представлен их сравнительный анализ.

Таблица 1

Сравнение подходов к пониманию тела

Авторы	В.С. Мухина	У. Джемс.	Е.Т. Соколова	П. Шильдер
Определение	Образ тела - сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и традиционными культурными ожиданиями	Структура личности: Я сознающее (I) или чистое Ego и Я эмпирическое (Me) или познаваемое	Образ тела- сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела	«Образ тела», как субъективный пространственный образ восприятия, который складывается в процессе общения с другими людьми
Структура	Звенья структуры самосознания: притязание на признание половая идентификация, психологическое время личности (индивидуальное прошлое,	«Физическое Я» (тело человека и принадлежащие ему материальные блага), «социальное Я»	Выделила три направления исследований образа телесного «Я» (см. ниже)	«Образ тела» динамичен и складывается из различных фрагментов переживания телесного опыта

Окончание табл. 1

Авторы	В.С. Мухина	У. Джемс.	Е.Т. Соколова	П. Шильдер
	настоящее, будущее), социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности	(общественный статус и социальные роли) и «духовное Я» (совокупность психических особенностей и свойств)		
Факторы, влияющие на формирование тела	Идентификация и обособление как универсальные психологические механизмы формирования самосознания личности	Собственное тело и психические способности, а также материальные, социальные, творческие достижения и т.д.	Собственное тело ребенка, телесные ощущения, телесный опыт	Возрастные изменения самого тела, оценка людей

Первым психологом, в работах которого встречается упоминание и толкование «телесного Я» в структуре психического, был У. Джемс. В структуре личности он выделил две «стороны»: Я сознающее (I) или чистое Ego и Я эмпирическое (Me) или познаваемое [9]. Согласно Джемсу в познаваемый элемент личности («Мое») включено все то, что человек может назвать принадлежащим ему: собственное тело и психические способности, а также материальные, социальные, творческие достижения и т.д. Соответственно он рассматривает три элемента личности: «физическое Я» (тело человека и принадлежащие ему материальные блага), «социальное Я» (общественный статус и социальные роли) и «духовное Я» (совокупность психических особенностей и свойств). Эти же элементы структуры личности могут быть названы и ее уровнями: «различные виды личностей, которые могут заключаться в одном человеке... можно представить в форме иерархической шкалы с физической личностью внизу, духовной – наверху и различными видами материальных (находящихся вне нашего тела) и социальных личностей в промежутке» [9]. Что касается телесного «Я», У.

Джемс намечает перспективу его исследования вопросом, важным для целого направления психологии телесности: «являются ли тела принадлежащими НАМ или они и есть МЫ САМИ?»

Е.Т. Соколова, проведшая анализ теоретических направлений исследования образа физического Я в психологии, упоминает уровневую классификацию Р. Шонца, где «телесное Я» выступает как этап в развитии самосознания ребенка – становление телесной самоидентичности [42]. Для ребенка отправной точкой в освоении окружающего мира становится, прежде всего, его собственное тело. Именно благодаря телесным ощущениям он научается различать: «внутри» и «снаружи», «там и здесь», благодаря присвоению телесного опыта – выделяет себя из картины мира в качестве активного субъекта.

Соколова выделила три направления исследований образа телесного «Я»:

- 1. Образ тела либо интерпретируется в контексте анализа активности определенных нейронных систем (Г. Хэд), и в данном направлении такие понятия, как «схема тела» и «образ тела», тождественны друг другу, либо эти понятия имеют самостоятельное значение (П. Федерн); «схема тела» характеризует устойчивое знание человека о своем теле, в то время как «образ тела» предстает как ситуативная психическая репрезентация собственного тела и рассматривается как результат психического отражения.
- 2. Представители второго подхода Дж. Чанлип, Д. Беннет полагают, что «образ тела» является результатом психического отражения. Они различают «абстрактное тело», то есть тело концептуальное, и «собственное тело», построенное на восприятии своего тела.
- 3. Сторонники третьего направления, в частности Р. Шонс и С. Фишер, «образ тела» рассматривают как сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной формой и функциями. Так, Р. Шонс выделяет четыре уровня в модели

образа тела: схема тела, телесное «Я», телесное представление, концепция тела. Схема тела свидетельствует о стабильности восприятия тела в пространстве. Характер оценки телесного «Я» определяет степень телесной самоидентичности. Телесное представление отражает фантазии человека о своем теле и его ассоциации. Концепция тела соединяется с рациональным мышлением и соответствует формальному знанию о теле [42].

П. Шильдер определяет понятие «образ тела», как субъективный пространственный образ восприятия, который складывается в процессе общения с другими людьми. В статье «Образ тела и социальная психология» (1933) он описывает «образ тела» как телесно-психологическую «карту», т.е. систему представлений человека о собственном теле, как носителе «Я». При этом «образ тела» динамичен и складывается из различных фрагментов переживания телесного опыта. Он трансформируется вместе с возрастными изменениями самого тела, в процессе деятельности человека, в результате оценок других людей, в связи с отдельными жизненными ситуациями [49].

Отличительной особенностью концепции В.С. Мухиной является ориентация на тщательный анализ внутренних условий формирования самосознания, поиск возможностей коррекции выявляемых отклонений. Согласно одному из положений концепции структуры самосознания В.С. Мухиной, образ тела в онтогенезе выступает в качестве первоосновы формирования структуры самосознания и вместе с именем собственным образует ее первичный кристалл, который в значительной мере определяет дальнейшее развитие всего самосознания. В процессе развития образ тела органически включается во все звенья структуры самосознания: притязание на признание половая идентификация, психологическое время личности (индивидуальное прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности.

В концепции В.С. Мухиной идентификация и обособление представлены как универсальные психологические механизмы

формирования самосознания личности (Мухина В.С., 1985). Новорожденный, идентифицируясь с телесностью своих родителей и ближайшего окружения, формирует собственный образ тела. В процессе присвоения ребенком эмоционально-ценностного отношения к нему взрослых и осознания своей телесной идентичности важное значение имеет эмоционально положительно окрашенный телесный контакт ребенка с матерью и другими близкими. Идентификация ярко представлена в инфантильных оценках ребенком своей внешности: "Я похож на папу" или "Я похожа на маму"[27].

Рассмотрев различные словарные статьи по телесному Я, было выдвинуто предположение, что наиболее полное общее определение дается в Терминологическом глоссарии основных терминов динамической психиатрии. Телесное Я определяется как «центральная функция Я, отражающая психическое представление собственного тела и являющаяся в этой связи исходной точкой для развития Я»

Телесное Я:

- Эмоциональный компонент (образ тела- восприятие, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела)
- Когнитивный компонент (концепция тела- знания о теле, как организме, которые могут быть выражены при помощи известных символов)
- Функциональный компонент (схема тела- обеспечивает регуляцию положений частей тела, контроль и коррекцию двигательного акта в зависимости от внешних условий [44].



Рис.1. Структура телесного Я

В представленной структуре телесного Я, отражено авторское понимание данного феномена, сформированное на основе анализа исследований различных психологических телесных феноменов. Данная структура, возможно, не включает некоторые параметры и требует доработки, однако позволяет определить место и роль тех или иных телесных аспектов, изучаемых в психологии. (Автор схемы- Андропова Людмила Олеговна)

Исследователи выделяют различные «образы Я»: реальное, зеркальное, идеальное (В.В. Сизикова, В.В. Столин, Н. Толстых), «образ тела», «схема тела» (А.Н. Дорожевец, В.Е. Каган, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова), социальное «Я» (Ш. Самуэль), феноменальное, беспомощное, межперсональное, фальшивое «Я» (В.В. Столин), настоящее, динамическое, фактическое, вероятное, идеализированное «Я» (Розенберг), ретроспективное, проспективное «Я» (Н.И. Сарджавеладзе). Также в «Я-концепции» выделяется три компонента: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я-зеркальное». Каждый из этих компонентов, в свою очередь, может включать в себя такие аспекты, как: физическое Я, социальное Я, умственное Я,

эмоциональное Я. Поэтому «Я-концепция» может существовать на следующих уровнях: физическом Я-образе (схема тела), социальном (социальные идентичности: половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая), дифференцирующем образе Я (знания о себе в сравнении с другими людьми). Между «Я-образами» могут быть различные соотношения, например, «идеализированное Я» может включать характеристики «настоящего, идеального, будущего Я»; между «идеальным Я» и «представляемым Я» может быть конфликт. В.В. Сизикова изучала положительное влияние «Я-образов» друг на друга, в частности, мотивационное воздействие «идеального Я» [6, 16, 21].

На наш взгляд, достаточно структурированную информацию о подструктурах «Я-концепции» даёт А.А. Налчаджян. Одним из её важных компонентов он считает «образ тела» («телесное Я»): субъективное восприятие тела, в том числе внешности; идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других и «идеала») [28].

Обратимся к описанию внешнего облика человека. Внешность – это анатомические, функциональные и социальные признаки человека, доступные конкретно чувственному уровню отражения. В общей совокупности признаков, отличающих мужчину от женщины и наоборот, огромную роль играет фенотип, морфология, то есть анатомическое строение, физический облик, «внешние признаки пола» (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата). О внешнем облике пишут В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, говоря о восприятии человека в единстве внешних данных: физического облика, конституциональных особенностей, а также всего того, что делает человек со своей внешностью в соответствии с модой, требованиями общества, вкусами, представлением о самом себе и экспрессивного поведения, проявляющегося в действии. Изучением внешнего облика занимаются такие учёные как: Е.Ф. Агильдиева, А.А. Бодалёв, О.Г. Кукосян, В.Н. Куницына, В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская и др. Подробное описание внешнего облика и его

составляющих даёт А.А. Бодалёв. Он включает в него следующие составляющие: физический облик, функциональные признаки, «оформление» внешнего облика [5].

Физический облик характеризуется типом сложения, половыми, возрастными и расовыми особенностями. Тип сложения человека определяется его конституцией – совокупностью морфологических, функциональных и реактивных особенностей организма, сложившихся на основе определённой наследственности и воздействий окружающей среды. Кроме типа телосложения люди делятся по особенностям пропорций. Н.Т. Белякова говорит о том, что абсолютно пропорциональных людей практически не бывает, каждый человек обладает неповторимым комплексом пропорций. Например, антрополог В.В. Бунак установил 3 основных типа пропорций, которые в реальной жизни могут иметь большое число вариантов: узко сложенный (длинные ноги, короткое туловище, узкие плечи и таз), широко сложенный (широкое, длинное туловище, относительно короткие ноги), промежуточный между первыми двумя. Интерес к изучению пропорций тела человека обусловлен представлениями об определённой связи пропорций со здоровьем, деятельностью художников и скульпторов, их значением в определённых областях и профессиях: спорте, балете, модельном бизнесе, телевидении, а также влиянии внешнего облика человека на его определение в социуме (Н.Т. Белякова и др.). Также важнейшим элементом физического облика является лицо человека (В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская). Особенно в лице важны для общей привлекательности глаза, брови, а также волосы.

В отечественной психологии взгляд на образ физического «Я» представлен как комплексное единство восприятий, установок, оценок (А.А. Бодалев, 1982; А.Н. Дорожевец, 1986; В.Н. Куницына, 1968; Е.Т. Соколова, 1989). А.А. Бодалев (1982) показал зависимость между точностью восприятия своей внешности и самооценкой личности. По мнению автора, такие черты внешности, как рост, цвет волос и глаз, форма

носа, являются основными и наиболее общими, дифференцирующими характеристиками для всех людей.

Функциональные (экспрессивные, выразительные) признаки внешнего облика: мимика, жесты, осанка, голос, интонация, речь, походка, позы, взгляд, улыбка, подмигивание и сощуривание глаз, характер движения рук, губ, бровей (А.А. Бодалёв, А.Г. Спиркин, К.Д. Шафранская). Эти признаки относятся к невербальной коммуникации. В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша подробно описывают составляющие невербальной коммуникации: выразительные движения тела (мимика, жесты, позы, походка, контакт глазами), которые входят в кинесику наряду с физиогномикой; звуковое оформление речи (высота, громкость, тембр, мелодичность и т.д.) и др. Об осанке и её роли в создании внешнего облика человека говорят многие исследователи: Н.Т. Белякова, А.А. Бодалёв; Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян; Е.И. Зуев, Т.С. Лисицкая и др. Походка также является важным элементом внешнего облика человека. Она характеризуется ритмом, скоростью, длиной шага и т.д. Неестественность походки проявляется при «скованности» или связана с анатомическими нарушениями и особенностями (А.А. Бодалёв). Её изучением занимались такие учёные как: Н.А. Бернштейн, Бойтендаик, Браун, Вебер, Покорны, Фишер и др [42].

«Оформление» внешнего облика. Данное понятие использует А.А. Бодалёв, а также В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша в определении понятия «кинесика». К нему относятся: одежда, причёска, украшения и т.д. Например, В.Н. Панферов, говоря о важности во внешнем облике экспрессии, эстетической привлекательности, особенно лица, большую роль придаёт не просто волосам, а особенностям их ношения – причёске, что уже относится не к физическому облику, а к его оформлению. Эта составляющая характеризует не природные данные и особенности функциональной выразительности, а конкретные умения человека: одеваться, делать причёску, красиво ходить, говорить, двигаться под музыку, что относится к самопрезентации, самопредъявлению: имидж, стиль и т.д.

На внешний облик человека большое влияние оказывает физическое развитие, в том числе – психосексуальное, включающее в себя процесс полового созревания. Также в физическом развитии большое влияние на основные составляющие внешнего облика оказывают особенности и специфика двигательной сферы.

Е.Т. Соколова (1989), изучая образ внешности у больных ожирением и нервной анорексией, выявила связь между «самопредставлением» и «самоотношением» внутри образа внешности. С одной стороны, повышенная эмоциональная чувствительность к «неприятностям», связанная с телесными недостатками больных, приводит к искажению когнитивного компонента образа тела, а с иной – искаженный когнитивный компонент действует обратно на аффективный компонент образа тела, еще больше усиливая отрицательную оценку испытуемыми своего телосложения. Когнитивная сфера данной группы людей более искажена в силу своей низкой дифференцированности. Высокая эмоциональная сензитивность, легкая фрустрированность, свойственные данной группе, приводят к тому, что даже малейшая неприятность влечет за собой снижение настроения, самооценки, усиление негативного отношения к себе.

Отношение человека к своему телу является неотъемлемой частью самоотношения и аккумулирует в себе его суть.

Когнитивная сторона объектного самоотношения характеризуется повышенным самоконтролем, манипулированием собой, установкой на самокоррекцию. При субъектном отношении действия относительно «Я» определяются усилиями, способствующими самовыражению и самореализации и способствуют повышению уровня пластичности жизнедеятельности. Таким образом, субъектное отношение, в отличие от объектного, основывается на самопринятии и стремлении «быть самим собой».

Отношение как к собственному телу как неотъемлемой части «Я» также может быть, как объектным, так и субъектным. Рассмотрим, чем

характеризуется отношение к телу в когнитивном, эмоциональном и конативном аспектах.

Согласно Н.И. Сарджвеладзе когнитивная сторона субъект – объектного самоотношения характеризуется тем, что личность занимает относительно себя позицию внешнего наблюдателя, как бы дистанцируется от себя. «Я» выступает средством достижения внешней цели, самость имеет инструментальную, а не терминальную ценность. При субъект - субъектном самоотношении когнитивные процессы, связанные с ним, осуществляются с позиции внутреннего наблюдателя. Относительно «Я» преимущественно ставится вопрос «Кто Я?».

Эмоциональная сторона объектного самоотношения обусловлена позицией внешнего наблюдателя, подходящего к себе самому как к средству достижения личностно-значимой цели. Положительные эмоции связаны с повышением уровня собственной эффективности в плане достижения каких-то целей, неудовлетворенность же – с его занижением. При субъектном отношении эмоции относительно себя определяются состоянием удовлетворения и фрустрации потребностей, связанных с самовыражением и самореализацией, с поиском своего человеческого назначения и смысла жизни.

Конативная сторона объектного самоотношения характеризуется повышенным самоконтролем, манипулированием собой, установкой на самокоррекцию. При субъектном отношении действия относительно «Я» определяются усилиями, способствующими самовыражению и самореализации и способствуют повышению уровня пластичности жизнедеятельности. Таким образом, субъектное отношение, в отличие от объектного, основывается на самопринятии и стремлении «быть самим собой» [37].

При объектном отношении к телу человек занимает позицию внешнего наблюдателя. Тело имеет инструментальную ценность: оно должно быть сильным, красивым, здоровым, т.е. хорошим инструментом для достижения

каких-либо целей. Выражение «у меня есть тело» выступает в буквальном смысле, как «у меня есть машина», «у меня есть костюм» и т. п. Конечно о собственности нужно заботиться, поддерживать ее в хорошей форме, но она не есть «Я» и диалог с ней не предполагается. Не осознавая свое тело, его состояние и потребности, человек исключительно на рациональном уровне решает, как ему нужно о нем заботиться. Он исходит из рациональных, сделанных ранее выборов, возникших на основе прошлого опыта или опыта других людей, а во многих случаях искусственно привнесенных. При объектном отношении человек, как бы смотрит на себя глазами Другого и тело выступает как объект оценивания: хорошее — плохое, красивое – некрасивое, устраивает – не устраивает, привлекательное – непривлекательное и т. п.

Властное отношение к телу проявляется в неумении его слышать, осознавать многообразие интроцепции, в недоверии к телесному опыту. О властном отношении к телу свидетельствуют высказывания типа: «Мое тело меня слушается», «Я полностью владею своим телом», «Оно мне подчиняется». При этом эмоции по отношению к своему телу могут быть положительными или отрицательными, но и в том и в другом случае есть глубинное неприятие своего тела, как части «Я», без которой невозможно явление себя миру, бытие в мире. При объектном отношении к телу отсутствует способность чувствовать единство телесной и духовной тканей.

При субъектном отношении тело воспринимается как часть «Я», «Я есть тело». Тело из биомеханической структуры «превращается» в телесность, выражающую внутренний мир человека и являющейся его неотъемлемой частью. Телесность выступает как безусловная терминальная ценность, означающая «быть живым», «быть собой». Благодаря развитой способности чувствовать себя изнутри, углубляется контакт с самим собой, увеличивается осознаваемое внутреннее пространство. Тело выступает в качестве равноправного субъекта, ощущается изнутри, имеет свои потребности и стремления. Подобное отношение проявляется

в высказываниях: «Мое тело доставляет мне радость, расслаблено, любит», «Мое тело чувствует себя спокойно, иногда суетливо, хочет понять себя до конца», «Мое тело разговаривает со мной. Оно наполнено энергией», «Мое тело свободно, не боится, не стыдится». Осознание самочувствования становится возможным, если человек способен довериться внутренней спонтанности, «мудрости тела», открыться своему внутреннему опыту «здесь и теперь» [14].

Отношение становится субъектным, когда человек позволяет себе быть самим собой, принимая себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками. Такое отношение свидетельствует о расширении сознания и увеличении его реалистичности. Партнерское отношение к телу проявляется во внутреннем диалоге, который становится возможным благодаря глубинному самопринятию. В результате такого диалога углубляется самопонимание, повышается уровень пластичности жизнедеятельности и становится возможным аутентичное самовыражение.

Отношение к своему телу чрезвычайно диагностично, т.к. аккумулирует в себе значимые личностные характеристики и выступает в качестве «лакмусовой бумажки» психологического здоровья человека. Чем более выражена психологическая проблема, тем более объектно отношение к телу. Так в состоянии депрессии человек воспринимает свое жизненное пространство как сузившееся, у него теряется острота чувств, изменяется ощущение своего тела. Д. Хелл пишет, что в состоянии депрессии «собственное тело воспринимается менее одушевленным, чем прежде, а в экстремальных случаях — как пустая оболочка» [47].

Отсутствие контакта с собственным телом, отчуждение от него характерно для самовосприятия при наркомании. Сенсорная бедность и негативный локус телесных ощущений тесно связаны с нежеланием быть «здесь и теперь», стремлением уйти в другую реальность. При шизофрении наблюдается крайняя степень разотождествления с собственным телом. «Связка Я-тело – Другой – Мир замещается иной: Я – Тело-Другой-Мир»

[33]. Увеличение степени субъектности по отношению к собственному телу свидетельствует о позитивных изменениях во всей личностной структуре и является неотъемлемой частью развития самоидентичности.

Развитие субъектности происходит в процессе осознание чувственно-динамической телесной ткани и, как показывают наши исследования, возможно в процессе личностно-развивающей работы проводимой с помощью телесно-ориентированных методов [22].

В большинстве исследований образ тела рассматривается в качестве одного из важнейших компонентов самосознания (Р. Бернс, В.С. Мухина, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, И.М. Сеченов, Р.И. Меерович, М.О. Мдивани, Е.Т. Соколова. и др.). В процессе развития образ тела органически включается во все звенья структуры самосознания: притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство личности, реализуемое через права и обязанности.

Воспитываясь даже в полной семье, в которой для его развития созданы все необходимые условия, ребенок, тем не менее, сталкивается с трудностями формирования положительного образа своего тела.

Термин «образ» – это символ и ментальные построения, которые противопоставлены реальности физического опыта. Нельзя сказать, что образы нереальны, но их реальность отлична от телесного феномена. Образ обретает реальность, когда объединяется с чувством или ощущением. Ментальное здоровье подразумевает, что образ совпадает с реальностью. В этом случае образ себя согласован с внешним видом тела и с чувствами.

Е.Т. Соколова (1989), изучая образ внешности у больных ожирением и нервной анорексией, выявила связь между «самопредставлением» и «самоотношением» внутри образа внешности. С одной стороны, повышенная эмоциональная чувствительность к «неприятностям», связанная с телесными недостатками больных, приводит к искажению когнитивного компонента образа тела, а с другой – искаженный когнитивный компонент действует обратно на аффективный компонент образа тела, еще больше усиливая

отрицательную оценку испытуемыми своего телосложения. Когнитивная сфера данной группы людей более искажена в силу своей низкой дифференцированности. Высокая эмоциональная сензитивность, легкая фрустрированность, свойственные данной группе, приводят к тому, что даже малейшая неприятность влечет за собой снижение настроения, самооценки, усиление негативного отношения к себе [38].

А.Н. Дорожевец (1986), исследуя динамику аффективно-когнитивных взаимодействий в структуре самосознания, использовал образ физического «Я» или образ внешности. Образ внешности представлен автором когнитивным и аффективным компонентами. Когнитивный компонент – это совокупность представлений индивида о своей внешности или набор признаков, в которых он ее описывает. Аффективный компонент образа внешности характеризует эмоционально-ценностное отношение к своему внешнему облику и складывается из совокупности эмоциональных оценок и субъективной значимости телесных качеств. Автором отмечена прямая зависимость между характером искажения (его величиной и направлением) и особенностями эмоционально-ценностного отношения больных к своей внешности [32]. По его мнению, влияние мотивационно-личностной сферы на процесс самовосприятия осуществляется посредством эмоционально-ценностного отношения к себе.

В социальной сфере образ имеет как позитивный аспект, так и негативный. Каждое человеческое усилие достигает цели благодаря присутствию образа желаемого. Образ бывает опасен на социальном уровне, где его функция открыто признается, и при личном конфликте. Это заметно в семье, где мужчина стремится исполнить свое представление об отцовстве, противопоставляя его потребностям ребенка. Ребенок, которого понуждают измениться, чтобы соответствовать бессознательному родительскому образу, утрачивает ощущение Я, чувство отождествленности и контакт с реальностью.

Особые проблемы как правило возникают у детей, воспитывающихся в обстановке чрезмерной закрепощенности, с подавлением телесного, чувственного начала. Зачастую в результате данного воспитания подросток ведет себя как автомат и теряет гармоничность и естественность манер. Чтобы решать проблему шизоидов, в образовании и терапии необходимо совмещать эмоциональное и ментальное развитие, стараться работать с телом так же, как и с интеллектом. Стоит понимать и осознавать, что спонтанность и удовольствие очень важны для плодотворной и творческой жизни [19].

Подводя некий итог, можно сказать, что при рассмотрении работ, посвященных исследованию Я-телесного, обнаруживается некоторая противоречивость понятий и терминов, употребляемых в контексте данной темы, а также разнонаправленность подходов к ее изучению. Поэтому, опираясь на некоторые исследования отечественных и зарубежных психологов можно выделить семь основных дефиниций Я-физического: схема тела – интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга; образ тела – сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела (Е.Т. Соколова); концепция тела – формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов (Р. Шонц); интернальное тело – архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О.В. Лаврова); телесность – феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире (Д.А. Бескова). Я-телесное – субъект, чье тело является вместилищем его Я и опосредует чувственное и психомоторное взаимодействие субъекта с миром; Я-физическое – продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, включающее в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие. Дефиниции различаются: по рассматриваемой психической реальности Я-телесного (как сенсомоторный эквивалент, когнитивный процесс, подструктура Я-концепции); по

предметному содержанию Я-телесного (рассматриваются как внешность, так и функции тела); по происхождению Я-телесного (формальное знание о теле, архетипическое образование, физиологическая функция мозга) [50].

1.2. Особенности отношения к телу в младшем школьном возрасте

В современной советской системе воспитания младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка семи до десяти-одиннадцати лет (I-III классы школы). В тех странах, где дети идут в школу с шести лет, а продолжительность начального обучения иная, чем в нашей стране, младший школьный возраст имеет, естественно, другие хронологические рамки [29]. В жизни ребенка как особый период он выделился исторически сравнительно недавно. У детей, не учившихся в школе он отсутствовал вообще. Психологические особенности младшего школьного возраста и хронологические вехи как особого звена всего школьного детства также нельзя считать неизменными и окончательными. Если посмотреть с научной точки зрения речь может идти пока об относительно наиболее характерных и устоявшихся чертах этого периода.

Значимая характерная черта возраста с семи до десяти лет определяется в том, что в этих временных рамках дошкольник становится школьником. Это переходный период, когда ребенок объединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Эти личностные качества дополняют его поведение и сознание в виде сложных и порой противоречивых сочетаний. Любое переходное состояние богато скрытыми возможностями развития, которые важно вовремя обнаружить и поддерживать. База многих психических качеств личности закладываются и изменяются в младшем школьном возрасте. Именно поэтому острое внимание ученых направлено на вычленение потенциалов и резервов развития младших школьников. Практическое использование данных

резервов позволит наиболее успешно подготовить детей к дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела в этом возрасте. Формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается отсюда – его большая гибкость и подвижность, открывающие как большие возможности для занятий многими видами спорта и правильного физического воспитания, так и скрывающие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития). Благодаря соразмерности мебели, за которой сидит младший школьник, правильная посадка за партой и столом – это важнейшая обстановка и условия для нормального физического развития ребенка, его осанки, условия всей его дальнейшей работоспособности [33].

У младших школьников энергично крепнут связки и мышцы, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому именно дети более способны к сравнительно размашистым и сильным движениям, но труднее им справляются с мелкими движениями, требующими точности. Окостенение фаланг пясти рук заканчивается к девяти-одиннадцати годам, а запястья - к десяти-двенадцати. Если учесть это обстоятельство, то становится понятным, почему младший школьник с большим трудом справляется с письменными заданиями. Быстро утомляется кисть руки, сложно писать очень быстро и длительно. Перегружать младших школьников, особенно учащихся I-II классов, письменными заданиями не рекомендуется. Встречающееся у детей желание переписать графически грязно написанное задание чаще всего не улучшает результатов: рука школьника быстро утомляется.

У ребенка интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Большой диаметр сонных артерий позволяет получать головному мозгу достаточно крови, что является необходимым условием его работоспособности. Вес черепной коробки заметно увеличивается после семи лет. Значительно увеличиваются лобные

доли мозга, играющие непосредственную роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности человека [39].

Изменяется взаимоотношение процессов торможения и возбуждения. Торможение (самоконтроля, основа сдерживания) становится более заметным, чем у дошкольников. Но несмотря на это склонность к возбуждению еще очень велика, как следствие - непоседливость младших школьников. Разумная и сознательная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей должного взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Вместе с тем к семи годам их общий баланс соответствует новым школьным требованиям к дисциплине, выдержке и усидчивости.

Таким образом, в младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольным, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной, системы, относительно устойчивой становится сердечнососудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного торможения и возбуждения. Исключительную важность все это приобретает потому что начало школьной жизни – это особая учебная деятельность, требующая от ребенка не только значительное умственное напряжение, но и большую физическую выносливость.

Младший школьник уже знает о своей принадлежности к женскому или мужскому полу. Он уже понимает, что это необратимо, и пытается утвердить себя как девочка или мальчик.

Мальчик уже знает, что он должен быть сильным, вежливым, не плакать, уступать дорогу всем взрослым и девочкам. Он уже присматривается к мужским профессиям. И конечно же знает, что такое мужская работа. Самостоятельно пытается что-то сделать собственными усилиями: что-то забить, что-то приклеить. Сильно гордится, когда его старания замечены и одобрены. Мальчики стараются вести себя, как свойственно мужчинам.

Девочка знает, что она должна быть приветливой, ласковой, доброй, женственной, не драться, не лазать по заборам. Активно приобщается к домашней работе. Когда ее хвалят за то, что она рукодельница и хозяйка, она счастлива. Девочки стремятся уподобиться женщинам.

В классе мальчики и девочки при общении друг с другом помнят о том, что они противоположны: когда учитель сажает девочку и мальчика за одну парту, дети смущаются, особенно если окружающие их сверстники реагируют на это обстоятельство. При непосредственном общении у детей наблюдается некое дистанцирование связанное с тем, что они «девочки» «мальчики». Не смотря на все это младший школьный возраст является относительно спокойным в плане выраженной фиксации на полоролевых отношениях.

Особое, подспудное воздействие на половую идентификацию ребенка младшего школьного возраста начинает оказывать языковое пространство родного языка, в котором содержится бесконечное число значений и смыслов, определяющее формирование психологических установок на половую идентификацию.

Младший школьный возраст как предтеча подросткового с его переживаниями. Поэтому важно на протяжении всего младшего школьного возраста формировать позитивное отношение к телу, так как содержанием самосознания в юношеском и подростковом возрасте является образ физического «Я». В этом периоде происходит не только становление мировоззрения и духовного мира, обогащение и осознание о качествах личности, но и овладение своим телом.

Осознание своего физического облика, его эстетического эффекта, является одним из важных условий, активно участвующих в формировании личности и одним из регулирующих факторов поведения любого человека. Та или иная оценка своей внешности влечет за собой изменение самочувствия и может определять характер взаимоотношений между людьми (В.Н. Куницына, 1968).

Взаимосвязь отношения к телу младшего школьника на прямую связана с его будущим. Поэтому благодаря перестройке организма и бурному росту в подростковом возрасте интенсивно повышается интерес к внешности. Многие ученые подчеркивают, что в этом возрасте, когда изменения тела многообразны и становятся важными в социальном функционировании, его физические черты и внешний облик ребенка существенно влияют на ту картину, которую он составил о себе, и на его мысли о том, как он выглядит в глазах других (А.Т. Jersild, 1957). Рисуя свой словесный портрет, подросток значительно чаще, чем взрослые и дети, включает в описание черты своей внешности. Это сводится к тому, что стадия взросления особенно проявляется у подростка именно в изменении внешнего облика. Дети по-разному переживают отсутствие красоты, блестящего интеллекта или физической силы. Кроме того, представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. По мнению И.Ю. Кулагиной (1996), девочка, считающая себя очаровательной, держится совсем иначе, чем ее сверстница, которая находит себя некрасивой, но очень умной. Посредством восприятия и понимания физического облика другого человека, который начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место, он приходит к пониманию себя. Так, И.И. Чеснокова (1977), описывая процесс познания собственных качеств подростком, пишет, что при этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого ребенка, то есть вначале выделяются чисто физические, внешние характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности, и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

В отечественной психологии взгляд на образ физического «Я» представлен как комплексное единство восприятий, установок, оценок (А.А. Бодалев, 1982; А.Н. Дорожевец, 1986; В.Н. Куницына, 1968; Е.Т. Соколова, 1989). А.А. Бодалев (1982) показал зависимость между точностью восприятия своей внешности и самооценкой личности. По мнению автора, такие черты внешности, как рост, цвет волос и глаз, форма

носа, являются основными и наиболее общими, дифференцирующими характеристиками для всех людей.

В.Н. Куницына (1968) подробно анализировала особенности формирования образа тела у подростков. По мнению автора, знания человека, полученные в результате образования, жизненного опыта, оценки физических качеств его внешности другими людьми в большой степени способствуют формированию образа тела. Установлено, что степень и адекватность осознания соматической конституции является одним из необходимых внутренних условий, которое хотя и опосредованно, но активно участвует в формировании личности человека. Наиболее резко это проявляется в случаях патологического отклонения в соматическом развитии человека, как в приобретенном, так и временном. В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда, прическа и выразительное поведение. В этом возрасте процесс закрепления знаний о своем теле и чертах собственной внешности связан с формированием таких важных качеств личности, как уверенность в себе, замкнутость, жизнерадостность, индивидуализм. С взрослением увеличиваются адекватность и объем оцениваемых признаков, расширяется круг используемых понятий и категорий; понижается категоричность суждений, и появляется большая гибкость и разносторонность. В физическом облике другого человека, его одежде, прическе чаще отмечаются признаки, отражающие характер, своеобразие, неповторимость, индивидуальность. Установка воспринимать определенным образом может быть обусловлена также влиянием индивидуальных особенностей, влиянием группового мнения, а также влиянием стереотипов (А.И. Липкина, 1986).

В исследовании Б.В. Ничипорова (1982) было показано, что в подростковом возрасте значительно повышается значимость внешнего облика в структуре ценностей, структурируется представление о собственной внешности и ее элементах. Самооценка внешности складывается в этот

период, приобретая в дальнейшем достаточно устойчивый характер. Образуется и актуализируется в сознании связь между самооценкой внешности и идеалом внешней привлекательности личности. Для здоровых подростков характерно наличие достаточно структурированного идеала внешней привлекательности, но с отсутствием прямой связи между самооценкой внешнего облика, эмоциональным фоном настроения и установкой личности на принятие (непринятие) себя. Опосредованность этой связи задается деятельностью общения [22].

Психологами выделяется проблема так называемого *двигательного стиля* – некоторых составных частей и аспектов равновесия двигательных функций. Так, двигательный стиль демонстрирует равновесие между скоростью и точностью жеста. А. Валлон настаивал на том, что двигательная функция и личность связаны между собой, здесь он отыскивал "истоки характера".

Двигательный стиль и позы отражают не только индивидуальные, но и культурные особенности – младший школьник присваивает динамические движения и статические фиксированные позы через прямую идентификацию со значимыми взрослыми (часто того же пола).

Большое значение приобретает *двигательный контроль*, выраженный в мускульном тонусе, который может заглушать эмоции. Это позволяет до известных пределов регулировать внешние экспрессивные действия.

Особое значение в этот период приобретает *дифференциация действий*. В дошкольном возрасте в процессе двигательного развития у ребенка происходят специализация правой и левой руки. Для ребенка, поступившего в школу, становится чрезвычайно важным окончательно определиться со специализацией правой и левой руки [34].

Считается преорететней, когда одна рука выполняет новые человеческие виды деятельности, она интегрирует и автоматизирует жестикуляционную последовательность. Речь идет об одностороннем доминировании, которое относится не только к руке, а ко всем

симметричным частям тела, наделенным автономной двигательной функцией. Одностороннее доминирование прогрессивно усиливается на протяжении всего детства. В возрастных рамках от 6 до 10-11 лет устанавливается выраженное одностороннее доминирование руки и всех симметричных частей тела, наделенных автономной двигательной функцией. В это время можно определить доминирующую ногу (ту, на которой ребенок прыгает или которой ударяют по мячу), доминирующий глаз (тот, которым смотрят в щелку), доминирующее ухо (то, которым поворачиваются к источнику звука).

Когда ребенок готовится к школе или поступает в первый класс, может оказаться, что доминирующая рука еще не определена. У такого ребенка сразу же возникает множество проблем. Конечно, преобладающее большинство детей становятся правшами, левши – исключение.

Следующая проблема телесного развития – *система скоординированных движений, направленная на достижение результата*. В этом случае речь идет о праксии как системе скоординированных движений – таково определение Ж. Пиаже [24].

Праксию составляют комплексные акты, подчиненные какой-то цели и развивающиеся в период добровольного обучения, даже если вырабатывается автоматизм жестикулярной последовательности: например, надеть рубашку, застегнуться, завязать шнурки, причесаться или уметь пользоваться чем-либо и т.д. Встречается в этом возрасте и трудная, почти невыполнимая конструкция сложной праксии (ребенок не может писать разборчиво). Эти трудности могут распространяться и на более простые действия (ребенку не удается завязать шнурки на ботинках).

Случается, что качество элементарных жестов, необходимых для той или иной деятельности (точность, скорость, сенсорно-двигательная координация и т.д.) искажено. Речь идет о том, что ребенок не может экономно построить пространственно-временную форму жестикулярного ансамбля, подчиненного какой-либо цели. Такие нарушения получили

название диспраксии. К числу нарушений специалисты относят: 1) чисто моторные нарушения (наблюдается плохая праксия: дети плохо владеют жестикулярными элементами и их координацией); 2) нарушения перцепции и представления о теле (схема тела остается расплывчатой, недостаточно дифференцированной и структурированной, упускается возможность приобретения стойкой системы ориентирования на деятельность с предметами); 3) нарушения в построении деятельности во времени и особенно в пространстве и их символизации; 4) аффективные нарушения; они могут быть вторичными или ассоциативными по отношению к самим инструментальным нарушениям как результат отражения их давления на ребенка; они могут носить более глубокий характер [3].

У ребенка младшего школьного возраста появляются множество проблем именно потому, что он идет в школу, где сама система обучения требует от него усилий для овладения своим телом, и в частности, дифференциацией действий и праксией как системой скоординированных движений. Все прочувствованные самим ребенком телесные особенности и полученные от других сведения об этих особенностях формируют у него образ тела и отношение к нему.

Касаясь способа взаимодействия с окружающими, то ребенка определяется в большой мере тем, как на телосложение реагируют его родители. Убедить взрослых в том, что у детей грядут перспективы в изменении телесной конституции, очень трудно, они ведут себя вполне определенно: одобряют или не выражают восторга в зависимости от внешнего облика ребенка. Что дает их чаду информацию о данной внешности, формируя представления о физическом образе, общую картину представлений о себе в голове ребенка.

Занятия фольклорной культурой дают возможность ребенку критично оценить свои достижения или неуспех в физических упражнениях, сравнить себя с другими детьми. Школьник оценивает свои движения, координацию, быстроту реакций и ловкость.

Образ «Я» – это и образ физических данных, особенности телесной конституции. Очень важно правильно строить отношения с ребенком по поводу его телесных особенностей, успехов или неудач в физических упражнениях, специальных учебных или бытовых действиях. Ведь тело открыто для наблюдения, его статика и двигательная активность или пассивность легко просматриваются [16].

Естественно, ребенок младшего школьного возраста благодаря телу может скрывать свои сильные эмоции, подавлять глубинные экспрессивные движения через усиление мускульного тонуса. Сильное переживание горя, душевного страдания или ярости имеет свои врожденные формы выражения. Ч. Дарвин описал эмоции человека в контексте их субъективных переживаний и экспрессивной выразительности. Тело обыкновенно держится прямо, будучи наготове к немедленному действию, но иногда оно наклоняется вперед к обидчику, и мышцы конечностей при этом более или менее напрягаются". Столь же сильна экспрессия других эмоциональных состояний - веселья, злости, обиды. Ребенок уже умеет соотнести свои эмоциональные состояния с телесными проявлениями.

В условиях обучения в школе от ребенка требуется дисциплина, что приводит к сознательному подавлению экспрессии. Подавляемые привычные эмоции формируют у ребенка определенный тип статичных поз и двигательных реакций: скованность и зажатость движений, защитные позы, застывшие позы готовности к агрессии. Так как позы и телесные движения не существуют сами по себе, они рефлекторно связаны и с мимикой ребенка. Именно доминирующие позы, жесты, мимика ребенка свидетельствуют о его доминирующем психическом состоянии.

В психологии существует идея о *хронических энергетических телесных блокировках, возникающих на физическом уровне*. В. Райх называет эти блокировки защитными механизмами или "броней характера" - имеется в виду хроническое мышечное напряжение, связанное с подавлением неприятных эмоций [35].

Напряжение, которое накопилось в скелетных мышцах тела через выраженный мускульный тонус, создает типологию движений и жестов, держит статические выразительные позы. Доминирующее состояние становится читаемым. Сообщают своими внешними телесными проявлениями о своих привычных психических состояниях: подавленный, робкий ребенок, агрессивный ребенок, расторможенный ребенок. В этом случае говорим о языке тела как о *протоязыке*. Привычные выразительные жесты и позы сигнализируют окружающим о внутреннем психическом состоянии школьника до того, как он захочет и поведает о них психологу.

Традиционная культура предъявляет к телу сложившиеся требования: ребенок должен усвоить «правильные» позы, посадку головы, осанку – все то, что создает этнический, национальный тип физической представленности человека. Жители европейской части России и народности Крайнего Севера, являясь жителями России, имеют разные образы и стили телесных выразительных поз и движений, по которым можно "прочитать" исторически обусловленную школу социальных ожиданий, обращенных к телесному образу человека. При этом культура предъявляет и свои ожидания, связанные с половой идентификацией ребенка.

Образ тела – сложное образование, сопряженное с индивидуальными телесными особенностями, полом и традиционными культурными ожиданиями. Очень важно, чтобы ребенок мог себя чувствовать и принимать как уникальное в физическом и психическом плане существо, как представитель своего пола и как представитель своей культуры, своего этноса.

Специальное внимание следует уделять развитию физической культуры ребенка. С первых лет обучения в школе именно на уроках физкультуры дети должны приобретать привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Овладение своим телом, ощущение тонуса, готовность к подвижным играм и соревнованию – все это должно культивироваться в сознании

ребенка как чистая радость бытия, как ответственность перед другими: ведь быть красивым, ловким и сильным, быть чистым и опрятно одетым – значит радовать собой других.

Уроки физической культуры требуют от ребенка овладения своим телом. Соревнуясь со своими сверстниками, ребенок совершает множество физических умений и развивает необходимые для жизни личностные качества. Соревнуясь непосредственно в тесном телесном взаимном общении, ребенок учится рефлексии на других и на себя: он учится "читать" по выразительным движениям, позам, мимике сверстника его намерения, что облегчается самой соревновательной ситуацией; он учится разговаривать диалогами жеста, взгляда и мимики; в то же время он учится "прятать" свои намерения, скрывая свои мимику и телесные выразительные позы, и движения и демонстрируя «обманные» мины, позы и движения. В соревновательных играх ребенок обретает способность не только к тонкой внутренней рефлексии, но и к маскирующим истинные намерения внешним действиям. Обогащение опыта рефлексии ребенка в специальных соревновательных играх продвигает его в плане формирования позитивного отношения к себе и личностного развития.

Соревновательные игры дают целый ряд возможностей для развития личности ребенка. В соревновании дети ориентируются на достижения сверстников. Стремление «быть как все» стимулирует физическое развитие ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. В то же время, соревнуясь, ребенок притязает и на то, чтобы «быть лучше, чем другие». Он начинает борьбу за то, чтобы стать победителем. Стремление к победе стимулирует соревнующегося. Если же ребенок достигает успех, то он обретает позу победителя: голова высоко поднята, плечи развернуты, лицо румяно, глаза сияют [35].

В соревнование заложена возможность и неуспеха в сравнении с другими. В случае неуспеха ребенок сразу ломается - поза его выражает

удрученное состояние: голова опущена, плечи приподняты, взгляд наполнен слезами и печалью.

В подвижной игре командных соревнований ребенок, который подвел свою команду скорее всего посыпятся обидные высказывания сверстников. Обязанность взрослых предупреждать подобные ситуации. Важно показать детям значимость командного духа, сотрудничества и взаимной поддержки. Так как, неуспешный ребенок и так испытывает дискомфорт и чувство глубокого неудовлетворения собой.

Важно, чтобы нереализованное притязание ребенка на успех в физических упражнениях и играх не лишило его стремления к успеху: ребенок может очень быстро отказаться от участия в физических упражнениях и соревнованиях – ведь образ «Я» весьма хрупкое образование, обесценивание своего «Я» и изменение отношения к себе происходят ситуативно. В то же время ребенок может вопреки неудачам стремиться во что бы то ни стало взять реванш. Это может также привести к срыву. И в том и в другом случае ребенок младшего школьного возраста должен пройти избранный им путь. Не следует оберегать его от возможных неудач. Ребенку необходимо научиться владеть экспрессией тела и лица, а также не сдаваться в достижении избранной цели в телесных упражнениях, овладевать телесными действиями и наслаждаться достижениями.

Совершенно точно писал по этому поводу Ж.Ж.Руссо: «Думают только о том, как бы уберечь своего ребенка; этого недостаточно: нужно научить, чтобы он умел сохранять себя... Все дело... в том, чтобы заставить его жить. А жить – это не значит дышать: это значит действовать, это значит пользоваться нашими органами, чувствами, способностями, всеми частями нашего существа, дающими нам сознание нашего бытия» [27].

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что в младшем школьном возрасте продолжается становление знаний о своем теле, его функциональных возможностях. Более глубокий интерес к самому себе, по сравнению с интересом к другим (главным образом, в области своего

физического Я), объясняется характерным для этого возраста углубленным процессом самопознания, и соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании.

1.3. Психолого-педагогические приемы и методы развития позитивного отношения к телу в младшем школьном возрасте

Существуют различные методы формирования позитивного отношения к своему телу. Значимость данных методик велика, так как помогает развивать и поддерживать позитивное отношение. В случае нарушений позитивного отношения к своему телу могут быть сложные отношения с чувствами насыщения и голода, ребенку будет трудно определять, когда он голоден или когда он сыт, есть достаточно высокий риск развития расстройств пищевого поведения (булимия и анорексия); снижение работоспособности, агрессивность, быстрая утомляемость, замкнутость, неуверенность в себе и др. Избежать это можно предупреждением.

Танце-двигательная терапия. Применение этого метода решает сразу несколько задач: снятие эмоционального напряжения у детей после уроков, развитие коммуникативных навыков учащихся, особенно у детей, испытывающих проблемы в общении, снятие мышечного напряжения, развитие праксии, пластики, крупной моторики, а также развитие творческой активности.

Посредством танцетерапии дети учатся чувствовать и понимать своё тело, выражать свое состояние или проблему.

В школе элементы танце-двигательной терапии предлагается применять на уроках ритмики, динамических переменах, динамических паузах на уроке, на психологическом тренинге. Рекомендуется использовать приемы танцетерапии в период адаптации первоклассников.

Основная задача танце-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного «Я». В танце-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Танце-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой [48].

Танце-терапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, соотнося их с личной историей каждого. Одной из главных тем групповой работы является «Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми».

С помощью музыкального движения можно:

- организовать увлекательные физкультминутки для восстановления нормального кровообращения ребенка;
- дать возможность сбросить накопившуюся усталость за день или неделю (а учебная неделя школьника достаточно сложна и насыщена);

Образ тела школьников формируется через положительный телесный опыт, адекватные представления о своем теле, позитивные установки на восприятие своего тела, положительное эмоционально-ценностное отношение к отдельным частям тела и телу в целом.

Спорт. Формирование положительного отношения к телу происходит, когда ребенок активно занимается **спортом**. Двигательные упражнения эффективны тем, что способствуют возврату ребенка к примитивному эмоциональному состоянию, первичной природе человека. Также позволит снять мышечные зажимы в различных сегментах тела, осознать телесные ощущения, лучше познакомиться со своим телом и многое другое.

Метод **эмоционально-образной терапии** позволяет напрямую работать с эмоциональными проблемами, трансформировать эмоциональные состояния посредством работы с образами [25]. При этом на протяжении всего сеанса сохраняется контакт клиента с телесными ощущениями. В конце сессии проверяется психосоматический компонент и идет соматизация позитивного образа, позволяя сразу добиться изменения эмоциональных и телесных переживаний.

На *первом этапе* при клинической беседе выявлялся первичный запрос. Обычно клиент сразу предъявляет недовольство своим телом. Обычно речь о неприятии клиентом своего тела, о несоответствии тела и восприятия его хозяином. И в дальнейшем акцент работы делается на прояснение эмоциональной причины такого негативного отношения и работе с ней. На *втором этапе* проясняется образ актуального негативного состояния в момент «здесь и теперь» и его психосоматические проявления. Используется проективный рисунок «нарисуй свое тело», клиенту предлагается нарисовать образ своего тела. При этом, в описываемой работе рисунок служит основой для начала терапевтического процесса. После того, как клиент нарисовал свое тело, ему предлагается обсудить детали рисунка и отношение к нему. Затем просим клиента принять позу образа тела, представленного на рисунке и описать чувства и ощущения, возникающие при этом. Далее идет работа *методом эмоционально-образной терапии*. В соответствии с методом исследуется связь между созданным образом тела и психосоматическим состоянием клиента («проверка на фиксацию» по Линде) и идет работа по трансформации образа одним из приемов эмоционально-образной терапии. Если новый образ, вызвал положительные эмоции у клиента, делается вывод о том, что желательное состояние достигнуто. При этом важно проверить, насколько комфортно клиенту в новом состоянии, обратить внимание на отсутствие у клиента побочных симптомов. Если побочные симптомы появлялись, проводилась работа по его трансформации. И так до достижения комфортного состояния у клиента. Для завершения

работы клиенту предлагается нарисовать новый позитивный образ тела, побыть в этом образе и запомнить это состояние (поставить внутренний якорь) [25].

В качестве вывода можно выделить ряд преимуществ использования метода эмоционально-образной терапии при работе с негативным отношением к телу.

1. Используя метод эмоционально-образной терапии, производится работа непосредственно с телесно выраженными симптомами эмоции, которые сразу трансформируются в процессе изменения образа эмоции.

2. Переводя телесные симптомы в образы, обходится контроль со стороны сознательного Я, так как нет очевидной логической связи между образом и симптомом. Т.е. процесс клиента идет сразу на подсознательном уровне. Это снимает сопротивление и облегчает трансформацию эмоции.

3. В конце сеанса использование приема соматизации позитивного образа позволяет закрепить достигнутый эффект трансформации сразу на уровне тела.

Декоративно-прикладное искусство (от лат. *deco* — украшаю) — раздел декоративного искусства, охватывающий создание художественных изделий, имеющих утилитарное назначение.

В трудах известных педагогов и психологов обращается внимание на то, что развитие мелкой моторики напрямую связано с раскрытием интеллектуального потенциала личности. (Сухомлинский, Сиротюк) А все виды рукоделия развивают мелкую моторику, точность движений, умение управлять своим телом. Велика значимость таких занятий и для обогащения их духовной жизни, становления эмоционально-целостного отношения к миру, развития эстетических познаний и художественного вкуса, самоутверждения в социуме. [38]

Фототерапия как инструмент коррекции самооценки.

Одним из сравнительно новых методов психологической коррекции, применяемых, в том числе, с целью коррекции самооценки, является

фототерапия. Фототерапия связана с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Фототерапия предполагает как работу с готовыми фотоматериалами, так и создание оригинальных авторских снимков. Использование фототерапии с целью исследования и коррекции самооценки и восприятия собственного тела связано с целым рядом психологических механизмов, тесно связанных с социальной природой и функциями фотографии. Как отмечают А. И. Копытин и Дж. Платтс (2009), «По своей природе фотография социальна: она связана с контактами между людьми и передачей значимых для них чувств и представлений. Ее можно рассматривать как своего рода ритуал, обеспечивающий социализацию и формирование идентичности, включение в разные группы людей с характерной для них системой ценностей, а также ролевое развитие и трансформацию [18].

Таким образом, фототерапия, в особенности разные техники фотопортрета и фотоавтопортрета, могут выступать эффективным инструментом коррекции самооценки. Благодаря многообразию психологических функций она может способствовать формированию у людей со сниженной или нарушенной самооценкой положительного представления о себе и своем физическом Я. Для решения данной задачи могут быть задействованы такие следующие психологические функции фотографии, как объективация; смыслообразование, организация, рефрейминг, отражение динамики изменений, фокусировка и другие [17].

Выводы по главе 1

Анализ литературы по проблеме положительного отношения младшего школьника к своему телу позволяет сделать следующие выводы:

1. Р. Шонс выделяет четыре уровня в модели образа тела: схема тела, телесное «Я», телесное представление, концепция тела.

2. Телесное Я определяется как «центральная функция Я, отражающая психическое представление собственного тела и являющаяся в этой связи исходной точкой для развития Я». Телесное Я включает:

- когнитивный компонент (концепция тела – знания о теле, как организме, которые могут быть выражены при помощи известных символов).
- эмоциональный компонент (образ тела – восприятие, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела).
- функциональный компонент (схема тела – обеспечивает регуляцию положений частей тела, контроль и коррекцию двигательного акта в зависимости от внешних условий).

3. Отношение как к собственному телу как неотъемлемой части «Я» может быть, как объектным, так и субъектным.

4. Опираясь на некоторые исследования отечественных и зарубежных психологов можно выделить семь основных дефиниций Я-физического: схема тела – интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга; образ тела – сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной внешностью и с функциями тела (Е.Т. Соколова); концепция тела – формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов (Р. Шонц); интернальное тело – архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О.В. Лаврова); телесность – феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в

физическом мире (Д.А. Бескова). Я-телесное – субъект, чье тело являетсяместищем его Я и опосредует чувственное и психомоторное взаимодействие субъекта с миром; Я-физическое – продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, включающее в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие.

5. В младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольным, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной, системы, относительно устойчивой становится сердечнососудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. В психологии выделяют проблему так называемого *двигательного стиля* – некоторых составных частей и аспектов равновесия двигательных функций. Так, двигательный стиль демонстрирует равновесие между скоростью и точностью жеста.

6. А.А. Бодалев (1982) показал зависимость между точностью восприятия своей внешности и самооценкой личности. По мнению автора, такие черты внешности, как рост, цвет волос и глаз, форма носа, являются основными и наиболее общими, дифференцирующими характеристиками для всех людей.

7. К основным приемам и методам развития позитивного отношения к телу в младшем школьном возрасте относятся: танце-двигательная терапия (рекомендуется применять на уроках ритмики, динамических перемен, динамических паузах на уроке, на психологических тренингах), спорт, эмоционально-образная терапия, декоративно-прикладное искусство, фототерапия.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СВОЕМУ ТЕЛУ

2.1. Методическая организация исследования

В предыдущей главе было выяснено насколько важно для ребенка, развивающейся личности его внешний облик. Как отмечалось ранее, отправной точкой в освоении окружающего мира становится собственное тело. Прежде чем дети начинают общаться друг с другом они оценивают, сравнивают, идентифицируют. Только после этого решают, подходит ли собеседник на роль друга.

Для изучения отношения младшего школьника к своему телу был подобран следующий методический комплекс.

1. Проективный рисуночный тест «Автопортрет» Е.С. Романовой и С.Ф. Потемкиной применяется в целях диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности).

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Автопортрет имеет несколько линий развития, равно как и вершины его художественного воплощения. Обобщая разнообразие форм автопортретов в живописи, можно выделить следующие:

- изображение лица как центрального; очень часто это графическое изображение;
- изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющем портрет;
- изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту, характеризующих различные возрастные этапы жизненного пути;

- автопортрет—метафора — становится распространенным в последнее время, являясь ареной для всякого рода психологических экспериментов, рассчитанных на самое изощренное воображение зрителя. Например, изображение молодой женщины в подчеркнуто экстравагантном модном костюме, балансирующей на подвешенном в воздухе канате;
- сюжетный автопортрет, выполненный в обычной, вполне реальной ситуации, т.е. в кругу близких друзей, где автор беседует, ест, пьет, прогуливается и т.д.;
- исключительная ситуация, но вполне реальная, при которой изображается участие в каком-либо важном событии, происходящем в действительности;
- изображение вымышленной, фантастической ситуации, в которой автор никогда не был, и все это происходило без него [2].

В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

2. Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT) – невербальная методика, предназначенная для оценки уровня удовлетворенности (неудовлетворенности) своим телом. Опубликовано О. Вулей и С. Роллом в 1991 г.

Стимульный материал теста состоит из двух изображений (фронтального и латерального) человеческого тела, мужского и женского, на листе бумаги размером 27,9 x 43,2 см. Размер рисунка женской фигуры 36,8 см; мужской – 41,9.

Испытуемому предлагают пять карандашей (голубой, зеленый, черный, желтый и красный) и просят раскрасить изображенную фигуру соответствующего пола.

Значения цветов:

- **красный** цвет используется в том случае, когда испытуемого крайне не удовлетворяет какая-либо часть (части) тела. Окрашенные этим цветом части тела оцениваются в **5 баллов**.
- **желтый** цвет – часть тела не удовлетворяет **4 балла**.
- **черный** цвет – нейтральное отношение **3 балла**.
- **зеленый** цвет – удовлетворяет **2 балла**.
- **голубой** цвет – весьма удовлетворяет **1 балл**.

С помощью теста определяются 3 показателя неудовлетворенности телом. **Общий:** рассчитывается среднее значение для всех 16 частей тела. Также вычисляются два комбинированных показателя (CAPT Score 1, CAPT Score 2). Первый из них представляет собой среднее арифметическое оценок следующих частей тела: область живота, верхняя треть бедра, ягодицы, нижняя часть бедра. Второй включает остальные части тела, за исключением генитальной области, т.е. волосы, лицо, ступни, голени, кисти рук, предплечье, плечо, плечевой пояс, грудь (грудная клетка) и верхняя часть живота.

С помощью теста также определяется показатель дискриминативности, позволяющий установить степень дифференцированности образа тела.

Учитываются различно окрашенные области на фронтальном и латеральном изображениях тела. Среднее арифметическое этих двух оценок – показатель дискриминативности (область тела считается дискриминированной или выделенной в том случае, когда она окрашена отлично от всех прилегающих к ней областей) [38].

Для исследования в рамках курсовой работы использовался общий показатель неудовлетворенности телом.

3. Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн.

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной (1981, 1985) нами.

Методика состоит из двух частей. Первая часть построена на методе прямого оценивания, вторая носит проективный характер.

Оптимальным является использование методики на стадии массового опроса для выявления школьников, требующих особого внимания со стороны педагога и психолога.

В работе использовался вариант для младших школьников.

С учетом задач исследования были выбраны следующие шкалы: сильный/ слабый, ловкий/ неуклюжий, привлекательный/ непривлекательный, стройный/ полный, быстрый/ медленный, стильный/ не стильный, другие считают привлекательным/ другие считают непривлекательным.

Таблица 2

Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкая	Норма		Очень высокая
		Средняя	Высокая	
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100 и более
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90-100

Таблица 3

Показатели дифференцированности самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика, балл.		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Девочки	0-6	7-16	Более 16
Мальчики	0-9	10-19	Более 19

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

4. **Наблюдение.** Наблюдение в психологии – описательный психологический исследовательский метод, заключающийся в

целенаправленном и организованном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта. Наблюдением называется целенаправленное, организованное и определенным образом фиксируемое восприятие исследуемого объекта. При наблюдении явления изучаются непосредственно в тех условиях, в которых они протекают в действительной жизни.

Вклад Вильгельма Райха (Reich, 1949) имеет огромное значение и непреходящую ценность. Он утверждал, что защитное поведение, которое именовал «броней характера», «мышечной броней», выражается в напряжении мышц и стесненном дыхании; подавляемая механизмами защиты жизненная энергия может быть терапевтически высвобождена путем телесного контакта (массажа) напряженной группы мышц. С точки зрения Райха, между хроническими энергетическими блокировками на физическом уровне и подавляемыми эмоциями на психологическом уровне существует не просто параллель, а сложное соединение соматических и психических параметров. Райх постулировал, что напряжение, накопившееся в семи кругах мышечной брони, пересекающих тело, в том числе на уровне диафрагмы, действует как барьер на пути свободного течения жизненной энергии вверх и вниз по телу на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Методика Райха способствует восстановлению спонтанного течения жизненной энергии, эмоциональному катарсису [35].

На основе этой теории, были выделены следующие критерии: закрытые позы, блокировки, напряжение в теле. Схема наблюдения представлена в Приложении 1.

Анализ теоретических положений позволил нам выделить критерии и уровни содержания структурных компонентов отношения младшего школьника к своему телу и карту телесных блокировок.

Таблица 4

**Критерии и уровни содержания структурных компонентов отношения
младшего школьника к своему телу**

Критерии	Уровни			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Осознание (образ физического «Я»)	Заниженная/ завышенная самооценка, высокий уровень тревожности, присутствуют страхи, агрессивность	Завышенная самооценка, средний уровень тревожности, присутствуют страхи, агрессивное поведение не наблюдается	Адекватная самооценка, отсутствует тревожность и страхи, агрессивность не наблюдается	Рисунок «Автопортрет»
Принятие/непринятие своей телесности	Полное неудовлетворение своей телесностью (красный цвет) Среднее арифметическое : больше 4 баллов- 5 баллов.	Частичное принятие/непринятие своей телесности Среднее арифметическое: больше 2 баллов до 4 баллов. .	Принятие своей телесности Среднее арифметическое: от 1 балла до 2 баллов.	Тест цветоназначений на неудовлетворенность собственным телом
Хронические энергетические телесные блокировки, возникающие на физическом уровне	Явно выраженные (хронические) телесные блокировки	Единичные случаи проявления телесных блокировок	Отсутствие блокировок	Наблюдение (протоязык)
Самооценка личности	Низкий уровень самооценки при слабом/умеренном/сильном уровне дифференцируемости	Средний/ высокий уровень самооценки при слабом/сильном уровне дифференцируемости	Средний/ высокий уровень самооценки при умеренном уровне дифференцируемости	Дембо — Рубинштейн

Ниже представлено описание полученных результатов исследования.

2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение

На данном этапе исследования был проведен эксперимент, в котором были использованы методики с целью выявления представлений отношения младших школьников к своему телу. В нем приняли участие 49 человек. Из них 23 ученика 4 «Б» класса в возрасте 10-11 лет (13 девочек и 10 мальчиков) и 26 учеников 4 «Г» класса в возрасте 10-11 лет (18 девочек и 8 мальчиков). Всем участникам эксперимента было предложено 3 методики: «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом», «Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн», «Автопортрет».

Анализ результатов по методике «Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн»

С помощью модифицированной методики Дембо-Рубинштейн стало возможным изучить самооценку младшими школьниками своего тела и отдельных компонентов внешности. Результаты исследования приведены ниже.

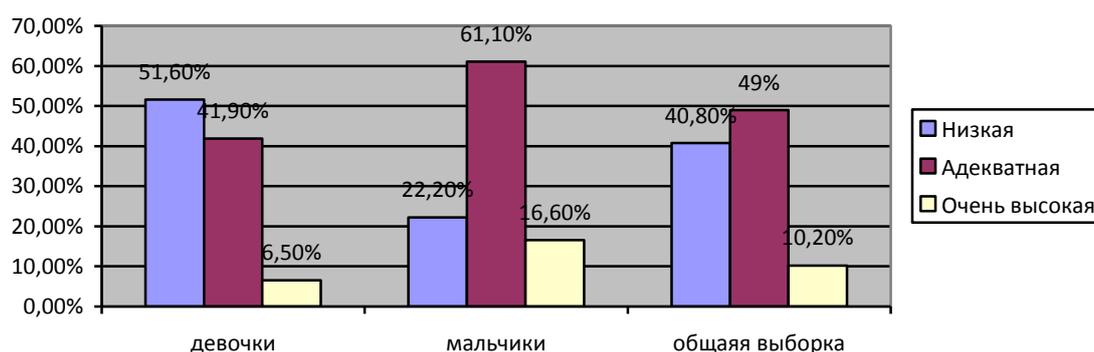


Рис. 2. Распределение по уровням самооценки младших школьников (в процентах)

По общей выборке адекватную самооценку своего тела имеет большинство детей (49%), низкая самооценка свойственна 40,8%. В свою

очередь, очень высокая самооценка у 10,2% детей.

У мальчиков преобладает адекватная самооценка (61,1%), а у девочек – низкая (51,6%). Очень высокая самооценка у мальчиков (16,6%) преобладает над очень высокой самооценкой у девочек (6,5%). В то время как низкая самооценка у девочек (51,6%) преобладает над низкой самооценкой у мальчиков (22,2%).

Результаты по общей выборке показывают, что только у половины младших школьников складывается положительная адекватная самооценка своего тела. Для 40,8% детей характерна низкая оценка собственного тела, недовольство как телом и внешностью в целом, так и отдельными их параметрами. В преддверии подросткового возраста такое отношение к телу может стать фактором, усугубляющим прохождение подросткового кризиса, и требует реализации мер психолого-педагогической помощи детям.

Результаты у девочек показывают, что у половины (51,6%) низкая самооценка. Это говорит о том, что девочки в большей степени озабочены своей внешностью. Они переживают по этому поводу, так как в их возрасте только начинается формирование фигуры, возникают изменения в теле и внешности. Следовательно, при низкой самооценке собственного тела могут вырабатываться комплексы, которые влияют на самооценку личности в целом. Она же в свою очередь повлияет на отношение к другим людям и миру.

У мальчиков противоположная картина. Наблюдается преобладание нормальной и очень высокой самооценки, что является нормой для младшего школьника. Это может свидетельствовать о том, что внешность в младшем школьном возрасте не является ключевым фактором для мальчиков. Такие гендерные различия могут быть связаны с более ранним физическим и психологическим созреванием девочек.

Рассмотрев каждую шкалу, мы определили среднее арифметическое баллов по каждому параметру у мальчиков и девочек. Данные приведены в таблице 5.

Таблица 5

**Средние значения по каждому параметру у девочек и мальчиков
(в баллах)**

Выборка	Сильный/ слабый	Ловкий/ неуклюжий	Привлекательный/ непривлекательный	Стройный/ полный	Быстрый/ медленный	Стильный/ не стильный	Другие считают привлекательным/ другие считают непривлекательным
Мальчики (балл.)	77,8	76	60	69,6	75,3	67,4	60,6
Девочки (балл.)	60,2	61,9	65,3	64,9	67	66,9	61,5

Исходя из данных, мы видим, что по шкалам слабый/ сильный, ловкий/ неуклюжий, стройный/ полный, стильный/ не стильный мальчики оценивают себя выше, чем девочки. А по шкалам привлекательный/ непривлекательный, быстрый/ медленный, другие считают привлекательным/ другие считают непривлекательным девочки оценивают себя выше, чем мальчики.

Рассмотрим гендерные различия. Изучив таблицу, заметим, что для мальчиков в данном возрасте будут важны такие критерии как слабый/ сильный, ловкий/ неуклюжий, стройный/ полный, стильный/ не стильный больше, чем для девочек. Если среднее арифметическое у мальчиков выше по этим показателям, чем у девочек, значит, этот критерий является первостепенным для ребенка. Следовательно, играет роль в формировании самооценки и отношении к себе. Отношение к своей силе и ловкости на протяжении всей эволюции является ключевым для мужчин. Показать свою независимость, добыть пропитание и защитить свою семью- залог зрелого и достойного партнера. Эти априорные компоненты предаются как генетически, так воспитанием своего чада. Именно в преддверии переходного возраста они набирают еще большую значимость для ребенка. И важно не

упустить тот момент, когда мы- взрослые, так необходимы им.

Для девочек более важными оказались такие шкалы: привлекательный/ непривлекательный, быстрый/ медленный, другие считают привлекательным/ другие считают непривлекательным. По этим критериям они оценили себя выше, чем мальчики. Привлекательность как в своих глазах, так и глазах окружающих, для женского пола является важным. К концу четвертого класса девочки постепенно вступают в пубертатный возраст, начинает меняться рисунок тела. Он начинает приобретать женственные формы. И то, как девочка будет относиться к собственным изменениям, в дальнейшем скажется на всю ее жизнь. Чувства бывают различные в этот период: это стеснение за свое тело, страхи и сомнения. Девочка как будто внезапно получает женское тело, которое необходимо «принять» его существование и руководить им. Необходимо отметить, что коррекционно-развивающие программы необходимо составлять учитывая полученные данные.

Была определена степень дифференцированности самооценки. Используя разность между максимумом и минимумом показателей, получаем наглядно различия в оценке школьником разных сторон своей внешности.

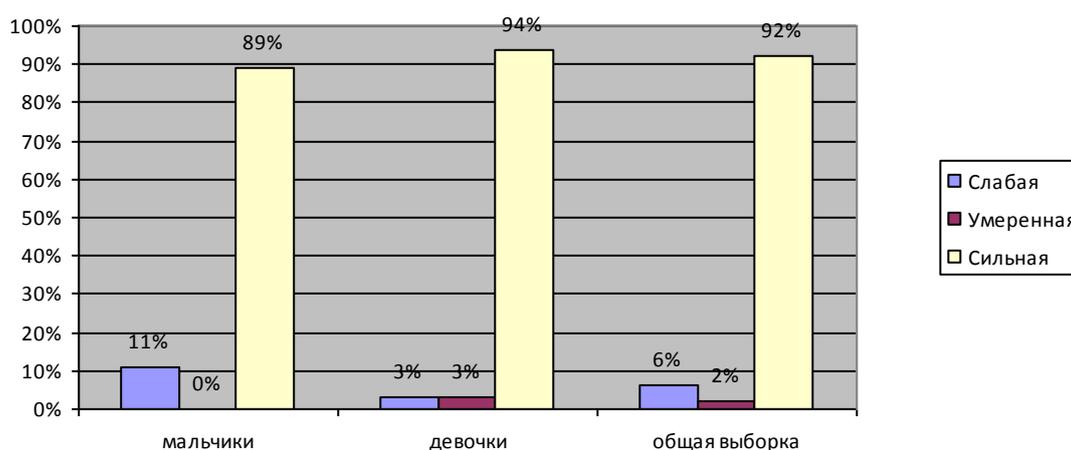


Рис. 3. Распределение младших школьников по уровням дифференцируемости самооценки (в процентах)

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются средняя или высокая самооценка при умеренной степени дифференцированности. Как видно из представленных результатов по общей выборке, у мальчиков и у девочек преобладает сильная степень дифференцированности. Это может говорить о сложности адекватного восприятия собственного тела. Младшие школьники не могут принять или не принять свою внешность целиком. Происходит резкое дифференцирование, дети выделяют некоторые части тела как наиболее/наименее привлекательные. И какой компонент будет в приоритете, такая самооценка будет в целом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

Опираясь на таблицу «Критерии и уровни содержания структурных компонентов отношения младшего школьника к своему телу», мы определили итоговый уровень самооценки тела у младших школьников.

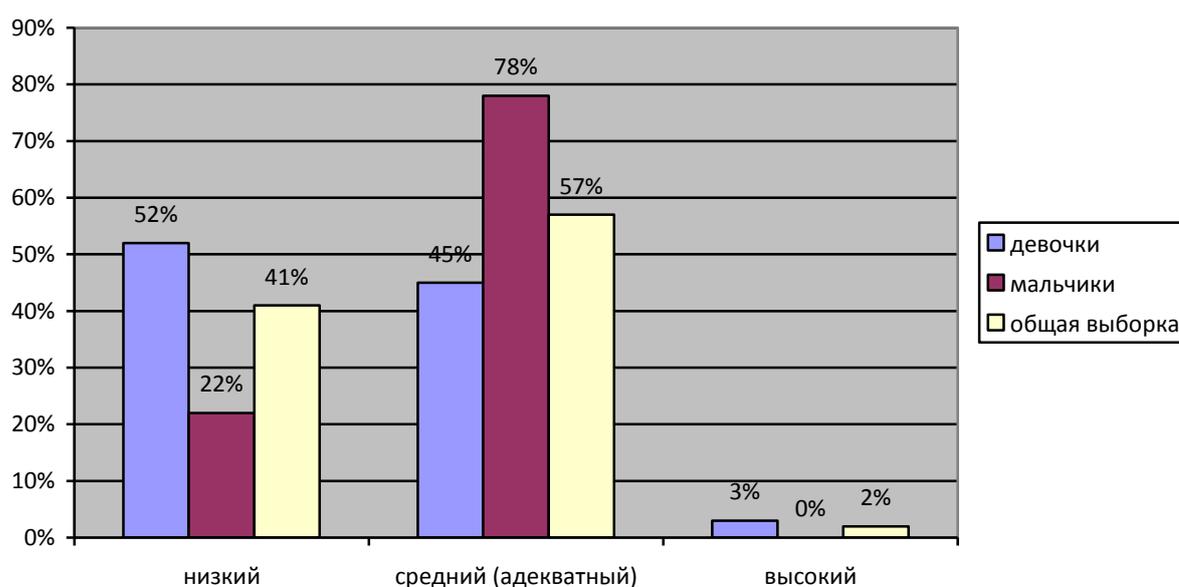


Рис. 4. Итоговый уровень самооценки тела у младших школьников (в %)

На основе данных, полученных в результате проведенной методики Дембо-Рубинштейн, был определен уровень развития самооценки собственного тела. Из рисунка видно, что у мальчиков значительно над всеми преобладает адекватный уровень самооценки (78%), а у девочек низкий (52%) и адекватный (45%).

Из этого можно сделать вывод, что практически у половины детей низкий уровень самооценки тела. Это в свою очередь связано с недовольством конкретными частями тела и отношением окружающих к внешности детей. Для того, чтобы повысить самооценку у младшего школьника, необходимо провести работу с самооценкой отношения к телу. В этом нам помогут критерии, которые указаны выше. Для мальчиков и девочек они будут разные, в силу гендерных различий.

**Анализ результатов по методике «Тест цветоуказания
неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body
dissatisfaction Test, CAPT)»**

В таблице «Критерии и уровни содержания структурных компонентов отношения младшего школьника к своему телу» были выделены уровни: низкий, средний и высокий. Используя методику «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» было введено разграничение баллов среднего арифметического по этим уровням. Полное неудовлетворение своей телесностью больше 4 баллов – 5 баллов (высокий уровень), частичное принятие/непринятие своей телесности больше 2 баллов до 4 баллов (средний уровень) и принятие своей телесности от 1 балла до 2 баллов (низкий уровень).

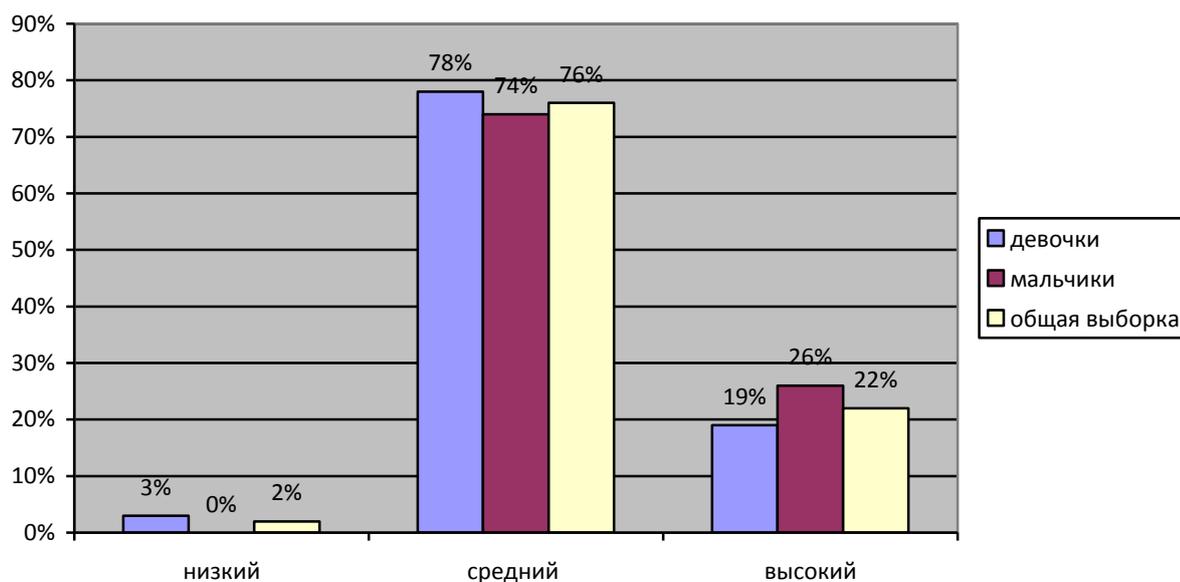


Рис.5. Итоговый уровень неудовлетворенности собственным телом у младших школьников (в %)

Как видно из рисунка 5, у младших школьников преобладает средний уровень неудовлетворенности своим телом – 76% младших школьников отмечают именно его, причем девочек (78%) и мальчиков (74%) примерно равное количество. Это говорит о том, что в целом дети принимают свое тело, но недовольны отдельными его частями. Эту группу можно обозначить как группу риска, так как в процессе физического и личностного созревания дети могут как научиться принимать и любить свое тело, так и зафиксироваться на его недостатках и приобрести определенные комплексы, связанные с телесностью, что негативно скажется и на принятии себя как личности в целом. Таким детям необходима психолого-педагогическая профилактика, направленная на развитие позитивного отношения к телу.

Следующая по численности группа детей (22%) – это младшие школьники, у которых отмечается высокий уровень неудовлетворенности своим телом, мальчиков в этой группе (26%) несколько больше, чем девочек (19%). Высокий уровень неудовлетворенности телом свидетельствует о непринятии своего тела и необходимости коррекционной психолого-педагогической помощи.

Наконец, в исследовании было выявлено 2% детей (девочки), имеющих низкий уровень неудовлетворенности телом. Эти дети позитивно относятся к своему телу, и только ситуационно испытывают легкую неудовлетворенность отдельными его частями. Это чувство можно назвать преходящим, поэтому указанную группу детей можно считать благополучной.

Заметим, что красный цвет карандаша (признак неудовлетворенности) мальчики использовали при выделении генитальных частей тела (21%), торса (26%) и в том случае, когда полностью заштриховывали все тело (11%). Девочки, в свою очередь, использовали этот цвет для генитальных частей тела (55%), груди (16%), волос (9%), всего тела (12%).

Эти результаты говорят о том, что в младшем школьном возрасте дети испытывают смущение и дискомфорт из-за некоторых частей тела, изменяющихся в связи с началом полового созревания. Необходимость работы с такими детьми очевидна. Во избежание негативных последствий различного характера рекомендовано проводить профилактическую работу. Можно предположить, что школьники уже начинают вступать в пубертатный период и рамки возрастной периодизации сместились. Либо это и есть начальная ступень на пути к взрослению. Узнавание себя нового, ведь именно в этом возрасте начинают происходить «превращения» собственного тела.

Анализ результатов по методике проективного рисуночного теста «Автопортрет»

Методика «Автопортрет» была проведена с двумя классами – 4 «Б» и 4 «Г». Данные приведены ниже на рисунке 6.

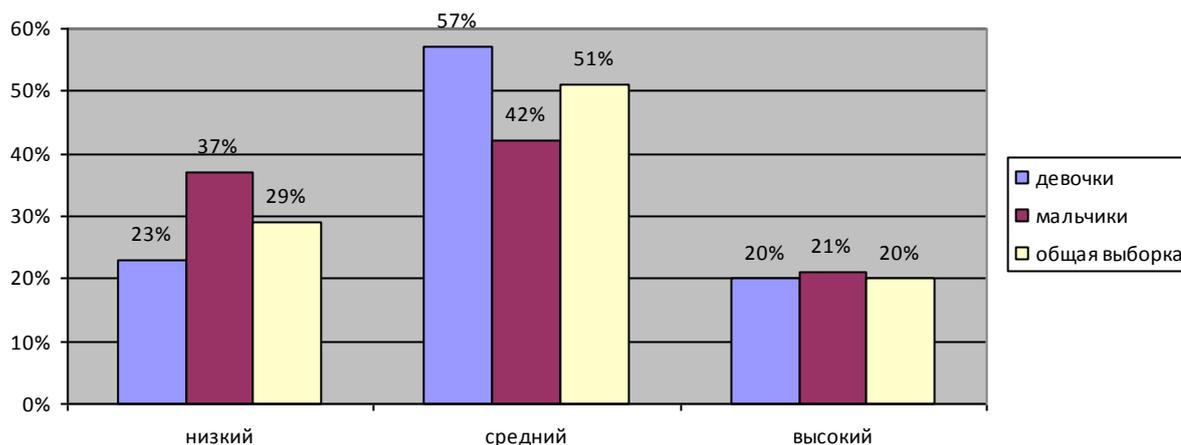


Рис.6. Итоговый уровень осознания (образа физического «Я») у младших школьников (в %)

На рисунке 6 можно заметить, что осознание образа физического «Я» на среднем уровне у 57% девочек и 42% мальчиков. Средний уровень осознания своего физического «Я» преобладает, так же, как и средний уровень в графике неудовлетворенности собственным телом. Это среднестатистический школьник с завышенной либо нормальной самооценкой, что является нормой в младшем школьном возрасте. Присутствуют некие страхи и тревога, тенденция возрастания которой у школьников идет вверх из-за степени нагрузки, дополнительных предметов и других причин. Этот график показывает преимущественное наличие телесных изменений у школьников, и отношения к этим изменениям. Показатели свидетельствуют о том, что дети еще не понимают и не совсем осознают причины этих телесных изменений. Наличие других гипотез имеет место быть. Ребенок мог находиться на этом же уровне и до телесных преобразований из-за малоактивного образа жизни.

На втором месте низкий уровень осознания образа физического «Я»: девочки (23%) и мальчики (37%). Отметим, что и неудовлетворенность собственным телом (высокий уровень) так же занимает вторую позицию. Сюда относятся дети с заниженной либо завышенной самооценкой. Высокий уровень тревожности, присутствие страхов и агрессивности говорит о некой

незрелости. Дети не принимают собственное тело и отчетливо отображают это в методике, показывая на рисунке.

И, наконец, высокий уровень осознания собственного тела у мальчиков (21%) и у девочек (20%) практически на одном уровне. У этих детей адекватная самооценка, отсутствует тревожность и страхи, агрессивность не наблюдается. Можно предположить, что в эта группа школьников девочек и мальчиков активно занимаются спортом, танцами либо посещают дополнительные занятия по ИЗО. Эти занятия значительно повышают уровень принятия собственного тела и развивают все личностные сферы.

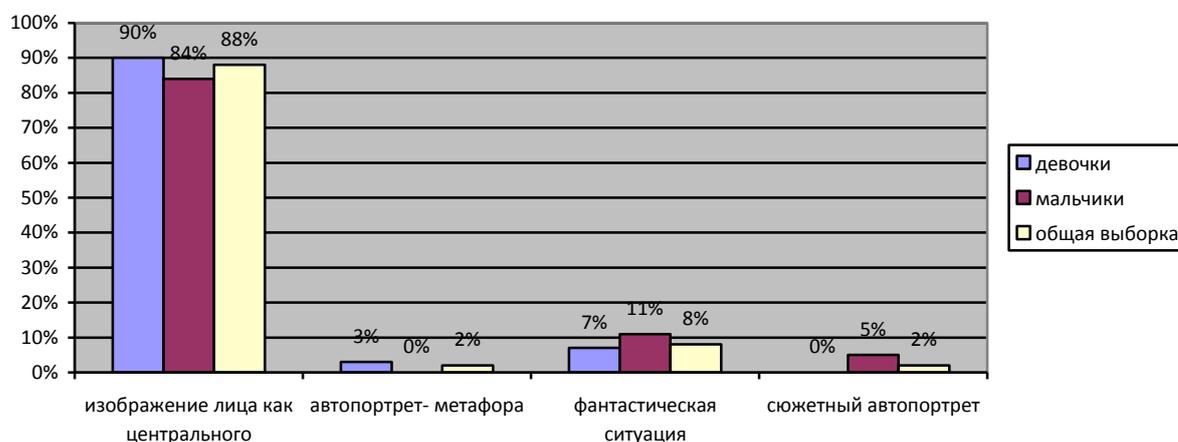


Рис.7. Формы автопортретов в живописи, изображенные младшими школьниками (в %)

Проанализировав детские рисунки, было установлено, что изображение лица как центрального присутствует у 88% детей, практически в равной степени у девочек (90%) и мальчиков (84%).

Автопортрет- метафору изобразили только девочки (3%), а сюжетный автопортрет, выполненный в обычной, вполне реальной ситуации, т.е. в кругу близких друзей, где автор беседует, ест, пьет, прогуливается, был представлен исключительно у мальчиков (5%).

Изображение вымышленной ситуации, в которой автор никогда не был, было представлено как девочками (7%), так и мальчиками (11%).

Рассмотрим три рисунка (приложение 1: рис.8, рис.9, рис.10) детей с различными уровнями неудовлетворенности собственного тела. Ребенок «А» с низким уровнем неудовлетворенности собственного тела, ребенок «Б» со средним уровнем неудовлетворенности собственного тела, и ребенок «В» с высоким уровнем.

Ребенок «А» – девочка с высоким уровнем принятия своей телесности (приложение 1, рис.8). Среднее арифметическое баллов в методике «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ)» составило 1,83. На ее рисунке в методике «Автопортрет» изображена девочка. Расположение рисунка на листе – в центре, это говорит об адекватной самооценке. Изображенная пропорциональная, нормальная по размеру голова свидетельствует об интеллектуальной и социальной адекватности. Нормальная шея – адекватный (сбалансированный) контроль над телесными влечениями. Нормальное, пропорциональное туловище – равновесие потребностей и влечений. Признаков страха и тревожности не наблюдается. Длинные ресницы – признак демонстративности (эмоционально окрашенное поведение личности).

Ребенок «Б» – мальчик со средним уровнем принятия своей телесности (приложение 1, рис.9). Среднее арифметическое баллов в методике «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, САРТ)» составило 3,08. На его рисунке изображен мальчик. Расположение рисунка, как и в первом случае, в центре листа (адекватная самооценка). Пропорциональная, нормальная по размеру голова говорит об интеллектуальной и социальной адекватности. Контроль над телесными влечениями: нарисована длинная шея – потребность в защитном контроле. Туловище, изображенное меньше головы может говорить о отрицании некоторых потребностей и влечений. Рисунок смещен к левой

части листа – интравертированность. Выраженная защита показана в улыбке на рисунке. Демонстративность проявляется в длинных прорисованных ресницах.

Ребенок «В» – мальчик с низким уровнем принятия своей телесности, высокий уровень неудовлетворенности собственным телом (приложение 1, рис.10). Среднее арифметическое баллов в методике «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (The Color-A-Person body dissatisfaction Test, CAPT)» составило 4,83. На его рисунке изображен мальчик. Расположение рисунка в центре листа говорит об адекватной самооценке. Изображена на рисунке большая голова, значит у школьника, скорее всего высокие интеллектуальные и социальные притязания. Относительно головы шея короткая – поведение больше направляется побуждениями, нежели интеллектом; уступки слабостям. Отсутствие туловища на рисунке – потеря схемы тела. Это означает отрицание телесных влечений. Наблюдается тревожность, которая проявляется в сильном нажиме, заштрихованных волосах и перерисовке со стиранием. Интенсивная штриховка – наличие страхов. Крупный рот – зависимость (в том числе и от матери).

Таким образом, можно сделать заключение, что принятие своей телесности связано с самооценкой ребенка. И все это в совокупности отображает внутренний мир ребенка, его интеллектуальное, физическое и психическое развитие. Одна методика дополняет, углубляет и подкрепляет знания, полученные о школьнике в другой методике.

Анализ результатов наблюдения

Было проведено наблюдение за учащимися двух классов: 4 «Г» и 4 «Б». В приложении 1 (таблица 7, таблица 8) представлены карты наблюдения, в которых прописаны критерии наблюдения. В ходе наблюдения за детьми

отмечались следующие признаки: закрытые позы и блокировки, поведенческие особенности.

В этих критериях мы выделили следующие поведенческие проявления: напряжено все тело, глаза, рот (слишком сжатая или неестественно расслабленная нижняя челюсть), шея, грудь и руки, мышцы спины, мышцы живота.

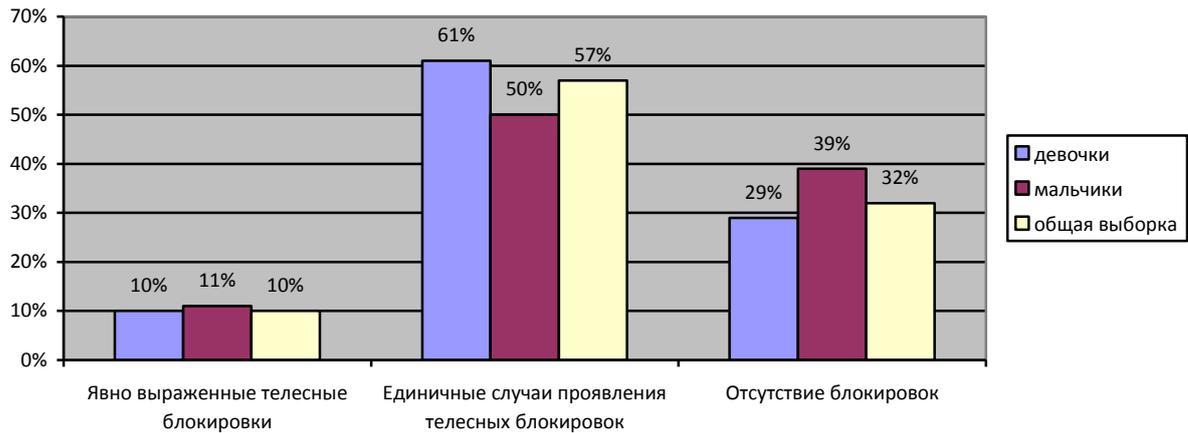


Рис.11. Распределение младших школьников по уровням телесных блокировок

Преобладающим поведением у учащихся 4 «Б» и 4 «В» классов являются единичные случаи проявления телесных блокировок (61% у девочек и 50% соответственно у мальчиков). Общение детей между собой создает естественную среду, где они реагируют на сложившуюся ситуацию исходя из различных факторов. Мышечное напряжение связано с различного рода ситуациями и травмами, переживаемыми индивидуумами в процессе их развития. Процесс формирования характера и «панциря» является диалектическим единством, в котором непрерывно взаимодействуют тело и психика. Общая биоэнергетическая модель предполагает, что чувства и импульсы, выражению которых препятствует страх, видоизменяются, подавляются или скрываются, приводя к телесной ригидности, энергетическому распаду и изменениям личности. Эти теоретические положения свидетельствуют и подтверждают только то, что дети,

находящиеся в зоне риска, нуждаются в работе с ними, иначе произойдут необратимые последствия на пути становления личности.

Вторым по частоте встречаемости является отсутствие телесных блокировок (29% у девочек и 39% у мальчиков). У этих детей открытая, непринужденная поза тела, негативные физические привычки отсутствуют. Мышечные зажимы не подавляют эмоции ребенка, проблемы школьника переживаются спокойно и последовательно решаемы. Так как зажимы тела не наблюдаются, то можно говорить о легко подавляемых переживаниях, об отсутствии невротических симптомов, о здоровом теле, гармонизации энергетического потока, личностном росте.

На последнем месте явно выраженные телесные блокировки (девочки – 10%, мальчики – 11%). Демонстрация неуверенного поведения, характерная застенчивость, стеснение попросить о помощи присущи этой группе детей. Уровень тревожности таких детей достаточно высок, вплоть до агрессии. У младших школьников ярко выражено защитное поведение, которое Райх именовал «броней характера», «мышечной броней», выражающейся в напряжении мышц и стесненном дыхании; подавляемая механизмами защиты жизненная энергия может быть терапевтически высвобождена путем телесного контакта (массажа) напряженной группы мышц.

Проведя сравнительный анализ результатов методик, был выявлен итоговый уровень отношения младшего школьника к своему телу, представленный на рисунке 12. Таблица 9 представлена в приложении 1.

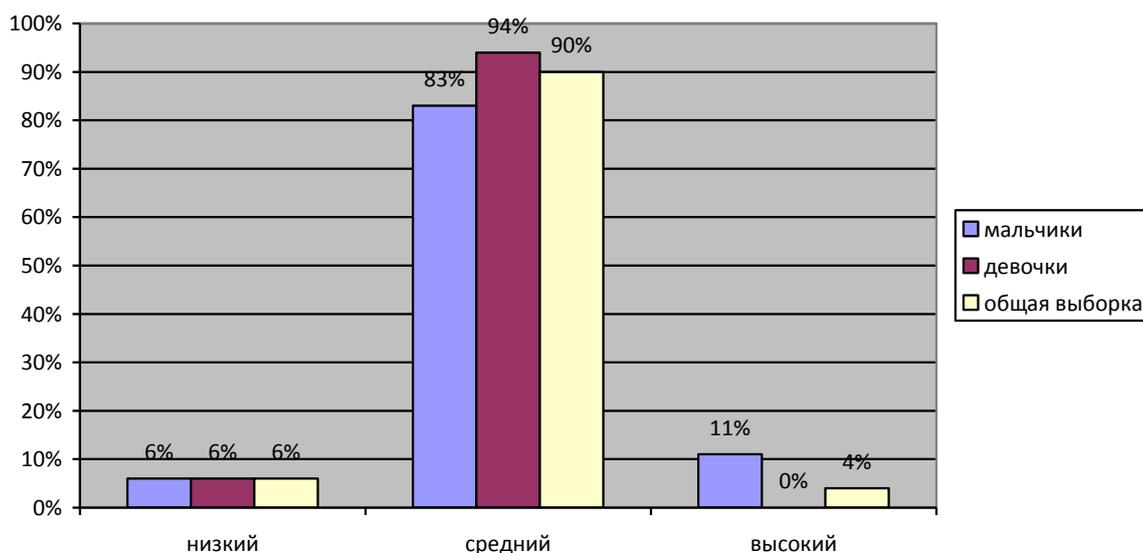


Рис. 12. Итоговый уровень отношения к своему телу у младших школьников развития (распределение в %)

На рисунке 12 показано распределение учащихся по итоговым уровням отношения к собственному телу, из которого видно, что в общей выборке у всех учащихся преобладает средний уровень: как у девочек (94%), так и у мальчиков (83%). Преобладание среднего уровня, как уже говорилось ранее, может быть связано с воспитанием в семье, образом жизни ребенка (подвижным/ малоподвижным), телесными новообразованиями и переменами в отношениях с ровесниками.

Вторую позицию по частоте встречаемости занимает высокий уровень позитивного отношения к телу у мальчиков (11%), девочек в этой группе нет (0 %). Полагаем, что девочки более требовательно относятся к своей внешности, и как научно доказано, у них наступает половое созревание и взросление раньше, чем у мальчиков. Телесные изменения сказываются на внутреннем состоянии школьниц. Это говорит о наличии школьниц в возрасте преддверия пубертатного возраста, находящихся в зоне риска.

На последнем месте по частоте встречаемости – низкий уровень отношения к собственному телу, девочки и мальчики на равных позициях, по 6%. Этим детям будет сложнее проходить пубертатный возраст, так как один

из ключевых составляющих – это принятие себя со всеми вытекающими последствиями. Год за годом будет тяжелее разбить мышечный панцирь и достичь полной гармонии души и тела, если не начать работу прямо сейчас.

Проанализировав все результаты, мы составили целостный портрет младших школьников по уровням отношения к собственному телу.

Для детей с низким уровнем принятия собственного тела характерны: низкий уровень самооценки при слабом/умеренном/сильном уровне дифференцируемости, высокий уровень тревожности, присутствие страхов, агрессивность как вербально выраженная и раздражимость, явно выраженные (хронические) телесные блокировки. Дети с низким уровнем не пользуются популярностью, склонны в большой степени к переживаниям и самобичеванию. В связи с низкой самооценкой довольствуются социальным положением, которое уже имеют. Образ жизни – малоподвижный.

Для детей со средним уровнем принятия телесности характерны: средний/ высокий уровень самооценки при слабом/сильном уровне дифференцируемости. Временами присутствует тревожность, страхи, но агрессивное поведение, как правило, у этих детей не проявляется. Принятие телесности частичное, мышечные блокировки возникают единично и ситуативно, в основном в ответ на раздражитель. Младшие школьники со средним уровнем принятия телесности занимаются спортом, посещают различные развивающие кружки (спортивные, творческие, интеллектуальные). Телесные изменения, которые происходят в данном возрасте, переживаемые детьми могут дать толчок перехода как на низкий, так и на высокий уровень отношения к своему телу.

Для детей с высоким уровнем принятия телесности характерны: средний/ высокий уровень самооценки при умеренном уровне дифференцируемости, отсутствие тревожности и страхов, агрессивность не наблюдается. Отсутствие телесных блокировок. Такие дети активно занимаются различными видами спорта, участвуют в социальной жизни школы. Пользуются у сверстников популярностью, занимают

соответствующий социальный статус. Высокий уровень сопровождается принятием телесности детей безусловно. Немалую роль играет воспитание в процессе становления личности и принятии. Семья – это первый социальный институт, из которого ребенок «выходит в свет».

Таким образом, соединяя все уровни по разным показателям, была выведена общая картина отношения к телу мальчиков и девочек, отображающая представления их о себе. Отсюда мы получили общую выборку из которой можно делать определенные выводы и суждения. Все эти уровни и их критерии можно применить для разных групп детей в данном возрасте для выявления особенностей отношения к телу.

2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на принятие собственного тела

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что младшим школьникам необходимо формировать адекватное представление о теле, об изменениях, происходящих в нем, учить принимать свое тело и внешний облик, учить общаться с использованием тела, преодолевать мышечные зажимы, формировать адекватную самооценку и развивать уверенность в себе.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация позволяет создать условия, в которых младшие школьники будут чувствовать себя позитивно, активно взаимодействовать и интенсивно включаться в работу. Благодаря просветительской работе они узнают возрастные особенности данного возраста, которые позволят узнать особенности тела на данном возрастном этапе, научатся любить и жить в согласии со своей конституцией.

Программа (см. приложение 4) представляет свою систему групповых занятий, которые включают элементы танце- двигательной терапии,

эмоционально-образной терапии, декоративно-прикладного искусства, фототерапии и психологических упражнений.

В ходе констатирующего эксперимента были выделены особенности отношения младшего школьника к своему телу, ведущие к негативному формированию образа тела: завышенной/ заниженной самооценки, полное неудовлетворение своей телесностью, явно выраженные телесные блокировки.

Целью программы является создание условий для формирования умений находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Таблица 6

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи				
	Формирование позитивного образа тела	Развитие адекватной самооценки	Развитие уверенности в себе	Снятие мышечных блокировок	Развитие навыков общения
Когнитивная сфера	- расширение знаний об особенностях тела в данном возрасте; - формирование положительного образа тела.	- расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - развитие установок на познание окружающих людей; - самопознание и саморазвитие; - способствовать пониманию своих внутренних переживаний.	- формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении; - осознание, как уверенное и неуверенное поведение проявляются с помощью тела.	- формирование представлений о мышечных зажимах; - распознавание собственных телесных блокировок.	- знакомство с навыками эффективного общения, в том числе с использованием тела.

Окончание табл. 6

Область психологической реальности	Задачи				
	Формирование позитивного образа тела	Развитие адекватной самооценки	Развитие уверенности в себе	Снятие мышечных блокировок	Развитие навыков общения
Эмоциональная сфера	- отреагирование эмоций, связанных с телом; - принятие своих особенностей тела и внешности	- формирование позитивного сампринятия, принятия других людей.	- усиление волевой активности.		- дать опыт позитивного общения со сверстниками.
Поведенческая сфера	- умение адекватно оценивать свою внешность.	- развитие навыков рефлексии.	- приобретение умений работать над своей внешностью, самосовершенствоваться.	- умение справляться с мышечными зажимами; - развитие пластичности; - приобретение навыков контроля эмоций.	- развитие навыков общения, в том числе, невербальных, с использованием тел.

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 12 занятий по 1-1,5 часу каждое, количество встреч в неделю с интервалом 2-3 дня составляет 2 встречи. Наполнение группы 6 – 9 человек.

Следующим этапом стало выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный (2 занятие)
- II. Развивающий (9 занятий)
- III. Закрепляющий (1 занятие)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.

2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Распознавание собственных телесных блокировок.
3. Приобретение навыков контроля эмоций.
4. Усиление волевой активности.
5. Развитие адекватной самооценки.
6. Осознание своих внутренних качеств.
7. Приобретение умений работать над своей внешностью, самосовершенствоваться.
8. Развитие рефлексии.
9. Расширение представлений о возрастных особенностях тела данного периода.
10. Коррекция негативной установки на собственную внешность.
11. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации общения со сверстниками.

Задачи третьего этапа:

1. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
2. Создание позитивного настроения и завершение работы.
3. Закрепление представлений о позитивном отношении к телу.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель

программы, выполняется основное упражнение.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, который обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя упражнения на принятие своей внешности, развитие адекватной самооценки, развитие представлений о внешности в данном возрасте, преодоление мышечных зажимов, развитие адекватного поведения. И составлено тематическое планирование, представленное в таблице 7. Каждая из перечисленных проблем была учтена при составлении программы занятий (см. таблицу 8, с.69).

Занятия проводятся в просторном помещении. Необходимое оснащение: стулья, доска или флипчарт, магнитофон или ноутбук.

Кроме того: мел или маркер, бумага, карандаши, фломастеры, ручки, ластик, мяч, карематы.

Учебно-тематический план: 12 занятий по 1-1,5 часу каждое.

В тематическом планировании мы сформулировали основные цели каждого занятия, задачи, которые решаются в ходе занятия, привели примерные варианты психологических техник и упражнений, позволяющих достичь поставленных целей. Ведущий программы, при ее реализации может заменить упражнения по своему выбору, сохраняя их направленность на цели и задачи занятия.

Таблица 7

Учебно-тематический план занятий

№ п/п.	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1-1,5
2.	Вводное занятие №2	1-1,5
3.	Мы то, что мы есть	1-1,5
4.	Снятие мышечных зажимов	1-1,5
5.	Снятие мышечных зажимов. Занятие 2	1-1,5
6.	Любовь к себе и миру	1-1,5
7.	Уникальность	1-1,5
8.	Самооценка	1-1,5
9.	Принятие себя	1-1,5
10.	Творчество	1-1,5
11.	Я на фото	1-1,5
12.	Заключительное	1-1,5
Итого		12-18

Таблица 8

Тематическое планирование

№	Тема	Цели	Задачи
1	Вводное занятие	Знакомство	- знакомство участников друг с другом;
1.1.	Знакомство	участников группы,	
1.2	Разминка	информирование о	- подготовка участников к работе;
1.3	Информирование о целях и задачах программы	целях и задачах	- формирование интереса к занятиям;
1.4	Принятие правил занятий		- развитие интереса к самопознанию и рефлексии
1.5	Что такое тело и как научиться любить его.		
1.6	Информационная часть занятия		
1.7	Упражнения на обратную связь		

Продолжение табл. 8

N	Тема	Цели	Задачи
2.	Вводное занятие №2	Продолжить знакомство,	- лучше узнать себя и поверить в свои силы;
2.1	Приветствие	расширить знания о	- избавиться от стереотипных представлений о себе;
2.2	Повторение правил группы	внешности	- изменить свое отношение к себе;
2.3	Упражнение «Ожидание»		- не бояться оценок со стороны
2.4	«Внешность сквозь года»		- принять и полюбить себя;
2.5	Упражнения на обратную связь Свободный отчет		
3.	Мы то, что мы есть	Учиться принимать себя	-подготовить участников к эффективной работе;
3.1	Приветствие		- закрепление предыдущего материала;
3.2	Разминка. «Бомбардировка положительными качествами»		- формирование умения находить позитивное в себе и других;
3.3	Мой портрет		- формирование умения преодолевать трудности, возникающие на пути к общению со сверстниками;
3.4	Осознание тела		
3.5	Копилка трудностей		
3.6	«Образ Я»		
3.7	Домашнее задание		
3.8	Упражнения на обратную связь		
4.	Снятие мышечных зажимов	Создание условий для снятия мышечных зажимов	- развитие способности формирования навыков безоценочного общения;
4.1	Приветствие		- пробуждение и активизация самосознания;
4.2	Проверка домашнего задания		- повышение самооценки участников;
4.3	Упражнение «Танец частей тела»		-принятие собственного тела, знание и понимание его
4.4	Упражнение «Животные»		
4.5	«Отображение»		

Продолжение табл. 8

№	Тема	Цели	Задачи
4.6	Релаксация		возможностей и ограничений; – удовлетворение потребности во внимании и уважении
4.7	Домашнее задание		
4.8	Упражнение «Закончите фразу»		
5.	Снятие мышечных зажимов. Занятие 2		
5.1	Приветствие		
5.2	Уютное место		
5.3	Звучание тела		
5.4	Зажимы по кругу		
5.5	Тело-цветок		
5.6	Домашнее задание		
5.7	Упражнение на обратную связь		
6.	Любовь к себе и к миру	Развить целеустремленность, настойчивость, умение принимать себя	- развитие рефлексии; - усиление волевой активности; - рост настойчивости и целеустремленности; ощущение себя уважаемыми и достойными любви и внимания
6.1	Приветствие		
6.2	Разминка		
6.3	Проверка домашнего задания «Здравствуйте»	Формирование адекватной самооценки; Позитивное восприятие себя и окружающих	- анализ и согласование собственных противоречивых мотивов; - развитие рефлексии; - усиление волевой активности; - рост настойчивости и целеустремленности - развитие мотивации достижения успеха;
6.4	Информационная часть. Тибетское упражнение		
6.5	На какой я ступеньке?		
6.6	Какой я?		
6.7	Письмо самому себе		
6.8	Лучи солнца		

Продолжение табл. 8

N	Тема	Цели	Задачи
7.	Уникальность		<ul style="list-style-type: none"> - обучение умению достигать успех; - снятие страха перед неудачами; - формирование адекватной самооценки; - обретение эмоционального комфорта; - обучение умению ставить перед собой реалистичные цели; - поддержание атмосферы доверия в группе
7.1	Приветствие		
7.2	Разминка		
7.3	Упражнение на закрепление пройденного		
7.4	Я -уникальный		
7.5	«Работа с соленым тестом»		
7.6	Релаксационное упражнение «Цветок»		
7.7	Релаксационное упражнение		
8.	Самооценка	Формировать адекватную самооценку	<ul style="list-style-type: none"> - снятие страха перед неудачами; - формирование адекватной самооценки; - обретение эмоционального комфорта; - обучение умению - поддержание атмосферы доверия в группе - усиление мотивации - развивать личность и самопознание; - развитие самосознания; - корректировка ценностной системы;
8.1	Приветствие		
8.2	Разминка		
8.3	Сходства и различия		
8.4	Чемодан		
8.5	«Рисунок по кругу»		
8.6	Упражнение на обратную связь в группе		
9.	Принятие себя		
9.1	Ритуал приветствия		
9.2	«Я и так могу»		
9.3	«Увеличительное стекло»		

Окончание табл. 8

9.4	«Тайны лица»		-оценка эффективности проведённого занятия поддержание уникальности и значимости каждого ребенка
9.5	Упражнение на обратную связь в группе		
10	Творчество в фотографии	Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ	-актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе -выявление и осознание потребностей, установок и ценностей -обретение или переоценка смысла жизни следование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов -актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности
10.1	Ритуал приветствия		
10.2	«Волны»		
10.3	«Автопортрет»		
10.4	«Самореклама»		
10.5	«Потянулись- сломались»		
10.6	Упражнение на обратную связь в группе		
11.	Я на фото		
11.1	Ритуал приветствия		
11.2	«Глазки, губки, щечки»		
11.3	Совместный фотоколлаж		
11.4	Создание портрета		
11.5	«Показ мод»		
11.6	Упражнение на обратную связь в группе		
12.	Заключительное		
12.1	Ритуал приветствия		
12.2	Чувства и состояние в данный момент		
12.3	«Скульптура и глина»		
12.4	«Совместный танец»		
12.5	Подведение итогов. Ритуал прощания		

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для принятия телесности младшими школьниками, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию адекватной самооценки, снятию телесных зажимов и оптимальных

эмоциональных и поведенческих реакций, и как следствие, нормализации эмоционального состояния детей, комфортному взаимодействию с окружающими.

Выводы по Главе 2

На основе анализа полученных в ходе констатирующего эксперимента данных, мы можем сказать, что:

1. Проявление отношения к своему телу младших школьников представлены тремя уровнями: низким, средним и высоким. Среди младших школьников на низком уровне проявления отношения к телу находятся 6%, на среднем уровне – 90%, на высоком – 4%.

2. Для детей с низким уровнем принятия собственного тела характерно: низкий уровень самооценки при слабом/умеренном/сильном уровне дифференцируемости, явно выраженные (хронические) телесные блокировки.

3. Для детей со средним уровнем принятия телесности характерно: средний/ высокий уровень самооценки при слабом/сильном уровне дифференцируемости. Принятие телесности частичное, мышечные блокировки возникают единично и ситуативно, в основном в ответ на раздражитель.

4. Для детей с высоким уровнем принятия телесности характерно: средний/ высокий уровень самооценки при умеренном уровне дифференцируемости. Отсутствие телесных блокировок.

5. Дети, испытывающие неудовлетворенность своим телом изображали себя в методике «Автопортрет» по-разному. Некоторые изображали себя в виде какого-либо мифического существа, другие изображали компьютерного героя, третьи дорисовывали атрибуты животного происхождения. Наблюдалось грубое несоответствие пропорций, жизненные заштрихованные линии, свидетельствующие о страхах и агрессии.

6. Дети, испытывающие удовлетворенность собственным телом рисовали соблюдали пропорции. Рисовали на листке бумаги, соответствующего им пола героя. Нажим карандаша был легкий, либо уверенный. В рисунке присутствовали атрибуты красоты.

7. Было выявлено, что мальчики менее восприимчивы к изменениям телесности, либо они не так очевидны, как у девочек. На рисунке видно, что у мальчиков средний уровень ниже (83%), чем у девочек (94%), но он компенсируется высоким. То есть у 11 процентов мальчиков высокий уровень принятия телесности.

8. Для помощи младшим школьникам в принятии своей телесности была составлена программа групповых занятий, которые включают элементы танце- двигательной терапии, эмоционально-образной терапии, декоративно-прикладного искусства, фототерапии и психологических упражнений. Предложенная программа может быть использована психологами и педагогами для принятия телесности младшими школьниками, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию адекватной самооценки, снятию телесных зажимов и оптимальных эмоциональных и поведенческих реакций, и как следствие, нормализации эмоционального состояния детей, комфортному взаимодействию с окружающими.

Заключение

Проблема положительного отношения к телу младшего школьника актуальна как в исследовательском, так и практическом, прикладном аспектах, поскольку положительное отношение к телу – это залог благополучного будущего ребенка. Отношение к телу является неотъемлемой частью развития самоидентичности, обеспечивает личности более устойчивую адаптацию в обществе и эффективное использование своих способностей и возможностей. Эта задача важна на протяжении всей жизни, и формируется она в детстве.

Был проведен теоретический анализ психологической литературы, а также определено понятие «отношение к телу». Таким образом, был сделан вывод о том, что отношение к телу является многоаспектным понятием, изучаемым с позиций различных подходов. В настоящее время большинством исследователей отношение к телу определяется, как способность правильно понимать поведение людей.

Важной составляющей человека является физический облик, который характеризуется типом сложения, половыми, возрастными и расовыми особенностями. Ведь осознание своего физического облика, его эстетического эффекта, является одним из важных условий, активно участвующих в формировании личности и одним из регулирующих факторов поведения любого человека.

Интересным фактом будет являться то, что отношение к собственному телу как неотъемлемой части «Я» может быть объектным и субъектным. Характеризуется отношение к телу в когнитивном, эмоциональном и конативном аспектах.

В работе рассмотрены различные приемы и методы, развивающее положительное отношение к своему телу. Как было выяснено, они кардинально отличаются друг от друга и могут быть интересны для более подробного изучения.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс, направленный изучение особенностей отношения к телу у младших школьников.

В ходе исследования было выявлено, что проявление отношения младших школьников представлены тремя уровнями: низким, средним и высоким. Проявление отношения к своему телу младших школьников представлены тремя уровнями: низким, средним и высоким. Среди младших школьников на низком уровне проявления отношения к телу находятся 6%, на среднем уровне – 90%, на высоком – 4%.

Возникает необходимость работы с детьми в препубертатном периоде. Если имеется тенденция понижения принятия телесности за счет внешних изменений, то это повлечёт за собой последствия, которые будут требовать большой и продуктивной работы психолога в будущем. Детям, не принимающих себя телесно, будет сложно наладить отношения в коллективе, с родственниками и близкими. Строить интимные связи с партнером будет проблематично, появляется ряд комплексов, противостоящих естественному и непринужденному общению. И конечно же, воспитание собственных детей таким человеком, отобразится на них не самым лучшим образом.

Для развития у младших школьников позитивного отношения к своему телу мы предложили программу групповых занятий, которые включают элементы танце- двигательной терапии, эмоционально-образной терапии, декоративно-прикладного искусства, фототерапии и психологических упражнений.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении проявления у детей особенностей отношения к телу, влекущего за собой трудности в отношениях с собой, со сверстниками и окружающими взрослыми, проблемы в адаптации и конструктивном взаимодействии. Значимости гармонии души и тела, телесных зажимов и энергетического панциря.

Практическая значимость работы заключается в составлении программы групповых занятий, разработанных на основе тренинга, в которой основным методом коррекции уровня отношения к телу является такой прием как фототерапия, танцетерапия, психологические упражнения.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над коррекцией уровня отношения младшими школьниками к своему телу, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

Список используемых источников

1. Арина Г.А., Николаева В.В. Психология телесности: методологические принципы и этапы клинико-психологического анализа // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007, с. 222-236.
2. Алмазова С.Л. Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности // Психология телесности: теоретические и практические исследования
3. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 236-252.
4. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 520-545.
5. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв М., 1982. 200 с.
6. Бодалев А. А., Столин В.В. Общая психодиагностика. М.: Речь, 2000.
7. Бьюдженталь Д. Двойственность и открытость // Судьба и воля: психология свободы: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. М., 2000.
8. Газарова Е.Э. Тело и телесность: психологический анализ // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 558-573.
9. Джемс У. Психология // Психология самосознания. Под ред. Райгородского Д.Я. Самара, 2000. С.7-34, с. 20
10. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. Ижевск, 2006.
11. Запорожец А. В. Психология действия. М., 2000.
12. Зинченко В. П. Преходящие и вечные проблемы психологии // Послесловие к кн. Риты Л. Аткинсон, Ричарда С. Аткинсон и др. Введение в психологию. М., 2003. С. 649–662.

13. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 10-52.
14. Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. М.: Смысл, 2009. 304 с.
15. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. – 335 с.
16. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1979. 175 с.
17. Копытин А. И.Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003.
18. Копытин А. И. Техники фототерапии. СПб.: Речь, 2010.
19. Коростелина А. В. Образ тела как психологический феномен //2002г. Электронный источник: www.gumer.info. – 1999.)
20. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития //Психология телесности между душой и телом. Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М., 2006. С.410-433.
21. Леви Т.С. Культурно-историческая обусловленность возникновения предметного поля "телесность" // Сайт Телесность [Электронный ресурс]. URL:http://telesnost.ru/omega/psihologiya/kulturnoistoricheskaya_obuslovlennost_vozniknoveniya_predmetnogo_polya_telesnost.htm (дата обращения: 12.08.2015)
22. Леви Т. С. Курс «Психология телесности» в профессионально-личностной подготовке психологов // Знание. Понимание. Умение. 2004. №1.
23. Липес Ю.В. Ремесленные мастерские: от терапии к профессии.
24. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. / Пер. с англ. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007. С. С. 8-53, 77-93.
25. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). М.: Речь, 2000. 272 с.

26. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб: "Ювента", "Наука", 1999. 606 с.
27. Мухина В.С. "Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество.
28. Налчаджян А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Хрестоматия / А.А. Налчаджян. –Самара, 2000. –С. 333 – 393.
29. Никитин В.Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд. – М.: Когито-центр, 2006. 320 с.
30. Никитин В.Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии, 2003.
31. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология / М., Просвещение, 1973. С. 66-97.
32. Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995.
33. Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. М.: Ад Маргинем, 1996. 340 с.
34. Райзман Е.М. «Забота о теле» как социокультурный феномен // Психосоматика: телесность и культура / под ред. В.В. Николаевой. М.: Академический Проект, 2009. С. 35-48.
35. Райх В. Функция организма. АСТ, 1997.
36. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / пер. с англ. СПб.: Питер, 2009. 256 с.
37. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимоотношения с окружающей средой. Тбилиси, 1989.
38. Сахарова В. Психология тела Диагностика отношения к телу. Учеб.- метод. пос.: Речь СПб, 2011.
39. Скугаревский О.А. Образ собственного тела: его компоненты и их динамика в онтогенезе. Сообщение I // Психотерапия и клиническая психология. 2004. № 2. С. 12-16.

40. Скугаревский О.А. Динамика образа собственного тела в зрелом и пожилом возрасте и ее механизмы: сообщение 2 // Психотерапия и клиническая психология. 2004. № 3. С. 4-7.

41. Соколова, Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. – 1985. № 4. С. 39-49.

42. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: изд-во МГУ, 1989. 216 с., с. 23

43. Станковская Е.Б. «Моё чужое тело»: современные формы отношения женщины к себе в аспекте телесности // Мир психологии, 2011, №4. С. 112-119.

44. Телесное Я. Терминологический глоссарий основных терминов динамической психиатрии / Под ред. В.А.Шаповаловой. – [Эл. ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/9/word/telesnoe-ja#a4>

45. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М., 2002.

46. Ухтомский А. А. Доминанта души. СПб., 1996.

47. Хелл Д. Ландшафт депрессии. М., 1999.

48. Хоружий С.С. Герменевтика телесности в духовных традициях и современных практиках себя // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 166 – 192.

49. Цветков А.В., Миронов Д. И. Когнитивные и аффективные компоненты «образа-Я» у младших школьников [Электронный ресурс] // URL:<http://www.teoria-practica.ru/-2-2012/psychology/tsvetkov-mironov.pdf>

50. Шишковская А.В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях.

Приложения

Карта телесных блокировок

Критерии наблюдения

- 1 – напряжено все тело
- 2 – глаза (напряженный взгляд, прищур)
- 3 – рот (слишком сжатая или неестественно расслабленная нижняя челюсть)
- 4 – шея
- 5 – грудь и руки (руки сплетены в замок)
- 6 – мышцы спины
- 7 – ноги (нога на ноге, ноги сплетены)

Приложение Б

Таблица 1.

Результаты методики Дембо- Рубинштейн (4 «Б» класс)

№	Сильный/ Слабый (балл)	Ловкий/ Неуклюжий (балл)	Привлекательный/ Непривлекательный (балл)	Строительный/ Полный (балл)	Быстрый/ Медленный (балл)	Стильный / Не стильный (балл)	Другие считают привлекательным/ Другие считают непривлекательным (балл)	Средняя мера самооценки школьника (медиана)
1.Илья Ю.	87	87	50	90	90	24	50	87
2.Дана К.	56	56	91	50	45	92	63	56
3.Линда Ш.	69	52	50	58	46	44	42	50
4.Виктория К.	55	64	63	65	96	97	96	65
5.Татьяна Б.	55	76	55	55	75	50	50	55
6.Алексей П.	54	54	50	47	53	50	56	53
7.Владислава Д.	42	67	52	55	70	57	0	55
8.Семен П.	80	58	48	50	84	47	48	50
9.Петр Н.	78	79	50	89	81	35	47	78
10.Василиса А.	51	58	50	46	29	47	50	50
11.Вера К.	46	55	78	50	56	61	96	56
12.Роман С.	70	61	76	60	63	86	61	63
13.Екатерина П.	63	72	79	100	100	50	67	72
14.Юрий К.	85	89	86	85	94	90	90	89
15.Евгения К.	47	52	68	50	50	63	54	52
16.Вероника Д.	55	50	91	91	66	50	81	66
17.Андрей О.	100	86	94	96	96	81	79	94
18.Анастасия П.	91	50	96	48	42	89	97	89
19.Ксения Ш.	67	72	60	52	67	84	70	67
20.Анастасия Г.	50	76	91	97	100	64	84	84
21.Максим М.	56	50	47	44	50	83	46	50
22.Станислав С.	91	85	50	59	86	86	59	85
23.Артем М.	55	68	50	100	82	91	50	68

Приложение Б

Таблица 2.

Результаты методики Дембо- Рубинштейн (4 «Г» класс)

№	Сильный/ Слабый (балл)	Ловкий / Неуклюжий (балл)	Привлекательный/ Непривлекательный (балл)	Стройный/ Полный (балл)	Быстрый/ Медленный (балл)	Стильный/ Нестильный (балл)	Другие считают привлекательным/ Другие считают непривлекательным (балл)	Средняя мера самооценки школьника (медиа на)
1.Юлия О.	100	100	100	100	100	100	100	100
2.Ульяна К.	56	56	56	78	89	86	50	56
3.Софья В.	65	56	44	71	55	23	81	56
4.Анна К.	74	86	96	53	81	97	95	86
5.Полина П.	55	75	35	65	61	77	69	65
6.Анна Ж.	50	26	27	26	44	26	29	27
7.Дарья Д.	50	72	50	56	44	36	50	50
8.Ангелина С.	100	100	91	80	97	75	82	91
9.Богдан А.	100	70	78	95	100	98	86	95
10.Анна В.	65	55	86	89	88	98	50	86
11.Виктория Ш.	69	50	37	24	56	44	11	44
12.Анастасия К.	56	62	50	37	56	50	0	50
13.Руслан О.	82	83	50	57	50	64	50	57
14.Диана С.	54	50	54	74	53	52	50	53
15.Елизавета Б.	100	100	83	100	100	100	78	100
16.Виалетта П.	50	60	50	42	50	50	42	50
17.Елена С.	50	56	56	50	50	58	50	50
18.Кристина П.	55	64	77	71	63	100	97	71
19.Виктория С.	61	53	88	96	81	75	50	75
20.Максим Л.	55	55	50	50	75	50	50	50
21.Степан Я.	91	100	76	100	100	80	86	91
22.Роман У.	70	78	57	54	50	52	50	54
23.Сергей П.	92	82	82	71	92	88	83	83
24.Денис Я.	29	50	50	56	34	45	50	50
25.Кирилл К.	84	67	36	50	75	64	50	64
26.Юлия М.	52	65	72	84	68	80	73	72

Результаты методики «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» (4 «Б» класс)

№ п/п	Испытуемые	Область живота	Верхняя треть бедра	Ягодицы	Нижняя часть бедра	Волосы	Лицо	Ступни	Голени	Кисти рук	Плечевой пояс	Грудь (грудная клетка)	Верхняя часть живота	Среднее арифметическое оценок
1	Татьяна Б.	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,75
2	Владислава Д.	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,08
3	Вероника Д.	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4,66
4	Анна Е.	4	5	5	5	3	4	2	4	2	2	2	4	3,5
5	Евгения К.	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1,83
6	Дана К.	5	1	1	4	3	4	2	5	2	4	5	5	3,42
7	Юрий К.	5	2	2	2	3	3	2	2	4	4	5	5	3,25
8	Вера К.	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,08
9	Виктория К.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
10	Максим М.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
11	Юлия М.	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3,75
12	Петр Н.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4,92
13	Андрей О.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
14	Алексей П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
15	Анастасия П.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Семен П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
17	Екатерина П.	1	5	5	5	4	2	5	5	1	1	1	1	3
18	Станислав С.	5	2	2	2	3	5	2	2	5	5	4	5	3,5
19	Роман С.	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4,66
20	Матвей С.	5	1	1	1	2	4	1	1	5	5	5	5	3
21	Линда Ш.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	Ксения Ш.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
23	Илья Ю.	4	5	5	5	3	4	5	5	2	2	4	4	4

Результаты методики «Автопортрет» (4 «Б» класс)

№ п/п	Испытуемые	Изображение лица как центрального	Изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющим портрет	Изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту	Автопортрет— метафора	Сюжетный автопортрет	Исключительная ситуация	Изображение вымышленной, фантастической ситуации
1	Татьяна Б.	+						
2	Владислава Д.							+
3	Вероника Д.	+						
4	Анна Е.				+			
5	Евгения К.	+						
6	Дана К.	+						
7	Юрий К.	+						
8	Вера К.	+						
9	Виктория К.	+						
10	Максим М.							+
11	Юлия М.	+						
12	Петр Н.	+						
13	Андрей О.	+						
14	Алексей П.	+						
15	Анастасия П.	+						
16	Семен П.					+		
17	Екатерина П.	+						
18	Станислав С.							+
19	Роман С.	+						
20	Матвей С.	+						
21	Линда Ш.							+
22	Ксения Ш.	+						
23	Илья Ю.	+						

Приложение Б

Таблица 6.

Результаты методики «Автопортрет» (4 «Г» класс)

№ п/п	Испытуемые	Изображение лица как центрального	Изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющим портрет	Изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту	Автопортрет— метафора	Сюжетный автопортрет	Исключительная ситуация	Изображение вымышленной, фантастической ситуации
1	Богдан А.	+						
2	Ангелина А.	+						
3	Елизавета Б.	+						
4	Анна В.	+						
5	Софья В.	+						
6	Дарья Д.	+						
7	Анна Ж.	+						
8	Кирилл К.	+						
9	Ульяна К.	+						
10	Анна К.	+						
11	Анастасия К.	+						
12	Максим Л.	+						
13	Руслан О.	+						
14	Юлия О.	+						
15	Виолетта П.	+						
16	Кристина П.	+						
17	Полина П.	+						
18	Сергей П.	+						
19	Диана С.	+						
20	Ангелина С.	+						
21	Елена С.	+						
22	Диана Т.	+						
23	Роман У.	+						
24	Виктория Ш.	+						
25	Степан Я.	+						
26	Денис Я.	+						

Карта наблюдения за поведением учащихся

Закрытые позы, блокировки, напряжение в теле							
ФИО	Напряжено все тело	глаза (напряженный взгляд, прищур)	рот (слишком сжатая или неестественно расслабленная нижняя челюсть)	шея	грудь и руки (руки сплетены в замок)	мышцы спины	ноги (нога на ноге, ноги сплетены)
дата							
дата							
дата							

Приложение Б

Таблица 8.

Карта наблюдения за поведением учащихся 4 «Г» класса

ИФ	Закрытые позы, блокировки, напряжение в теле						
	1	2	3	4	5	6	7
Богдан А.							
Ангелина А.	+						
Елизавета Б.			+	+		+	
Анна В.			+	+	+		
Софья В.						+	
Дарья Д.							
Анна Ж.							
Кирилл К.				+			
Ульяна К.							
Анна К.			+	+			
Анастасия К.	+						
Максим Л.							
Руслан О.							
Юлия О.				+	+	+	
Виолетта П.					+		
Кристина П.						+	
Полина П.			+				
Сергей П.							
Диана С.							
Ангелина С.			+				
Елена С.						+	
Диана Т.						+	
Роман У.				+			
Виктория Ш.	+						
Степан Я.	+						
Денис Я.							

Приложение Б

Таблица 9.

Карта наблюдения за поведением учащихся 4 «Б» класса

ИФ	Закрытые позы, блокировки, напряжение в теле						
	1	2	3	4	5	6	7
Татьяна Б.			+				+
Владислава Д.							
Вероника Д.			+				
Анна Е.			+	+		+	
Евгения К.							
Дана К.					+	+	+
Юрий К.					+		
Вера К.							
Виктория К.					+		
Максим М.				+			
Юлия М.					+	+	
Петр Н.			+				
Андрей О.							+
Алексей П.			+				
Анастасия П.	+						
Семен П.			+		+		
Екатерина П.							
Станислав С.			+				
Роман С.							
Матвей С.							
Линда Ш.							
Ксения Ш.				+			
Илья Ю.							

**Итоговый уровень отношения учащихся к своему телу 4 «Б» и 4 «В»
классов**

Имя, фамилия	Итоговый уровень осознания физического образа «Я»	Итоговый уровень принятия/непринятия своей телесности	Итоговый уровень хронические энергетических телесные блокировок, возникающих на физическом уровне	Итоговый уровень самооценки личности	Уровень принятия своей телесности
Богдан А.	высокий	средний	высокий	средний	средний
Елизавета Б.	высокий	средний	средний	средний	средний
Анна В.	средний	низкий	средний	высокий	средний
Софья В.	средний	средний	средний	низкий	средний
Дарья Д.	средний	средний	высокий	низкий	средний
Анна Ж.	средний	низкий	высокий	низкий	средний
Кирилл К.	низкий	низкий	средний	высокий	средний
Ульяна К.	средний	средний	высокий	низкий	средний
Анна К.	средний	средний	средний	средний	средний
Анастасия К.	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
Максим Л.	низкий	средний	высокий	низкий	средний
Руслан О.	средний	средний	высокий	средний	средний
Юлия О.	средний	средний	средний	средний	средний
Виолетта П.	высокий	средний	средний	низкий	средний
Кристина П.	низкий	средний	средний	средний	средний
Полина П.	средний	средний	средний	высокий	средний
Сергей П.	низкий	средний	высокий	средний	средний
Диана С.	высокий	средний	высокий	низкий	средний
Ангелина С.	высокий	средний	средний	средний	средний
Елена С.	высокий	средний	средний	низкий	средний
Виктория С.	средний	средний	средний	средний	средний
Диана Т.	средний	средний	средний	высокий	средний
Роман У.	низкий	средний	средний	средний	средний
Виктория Ш.	средний	средний	низкий	низкий	средний
Степан Я.	средний	средний	низкий	средний	средний
Денис Я.	низкий	низкий	высокий	низкий	низкий
Татьяна Б.	высокий	средний	средний	низкий	средний
Владислава Д.	низкий	низкий	высокий	средний	средний
Вероника Д.	высокий	низкий	средний	средний	средний
Василиса А.	средний	низкий	средний	низкий	средний
Евгения К.	средний	высокий	высокий	низкий	средний
Дана К.	высокий	средний	средний	низкий	средний
Юрий К.	средний	средний	средний	высокий	средний

Окончание табл. 10

Имя, фамилия	Итоговый уровень осознания физического образа «Я»	Итоговый уровень принятия/ непринятия своей телесности	Итоговый уровень хронические энергетических телесные блокировок, возникающих на физическом уровне	Итоговый уровень самооценки личности	Уровень принятия своей телесности
Вера К.	высокий	низкий	высокий	низкий	средний
Виктория К.	средний	средний	средний	высокий	средний
Максим М.	низкий	средний	средний	низкий	средний
Юлия М.	средний	средний	средний	средний	средний
Петр Н.	средний	низкий	средний	средний	средний
Андрей О.	средний	средний	средний	средний	средний
Алексей П.	средний	средний	средний	высокий	средний
Анастасия П.	средний	средний	низкий	средний	средний
Семен П.	средний	средний	средний	низкий	средний
Екатерина П.	средний	средний	высокий	средний	средний
Станислав С.	низкий	средний	средний	средний	средний
Роман С.	средний	низкий	высокий	средний	средний
Артем М.	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
Линда Ш.	низкий	средний	высокий	низкий	низкий
Ксения Ш.	высокий	низкий	средний	средний	средний
Илья Ю.	средний	средний	высокий	высокий	высокий

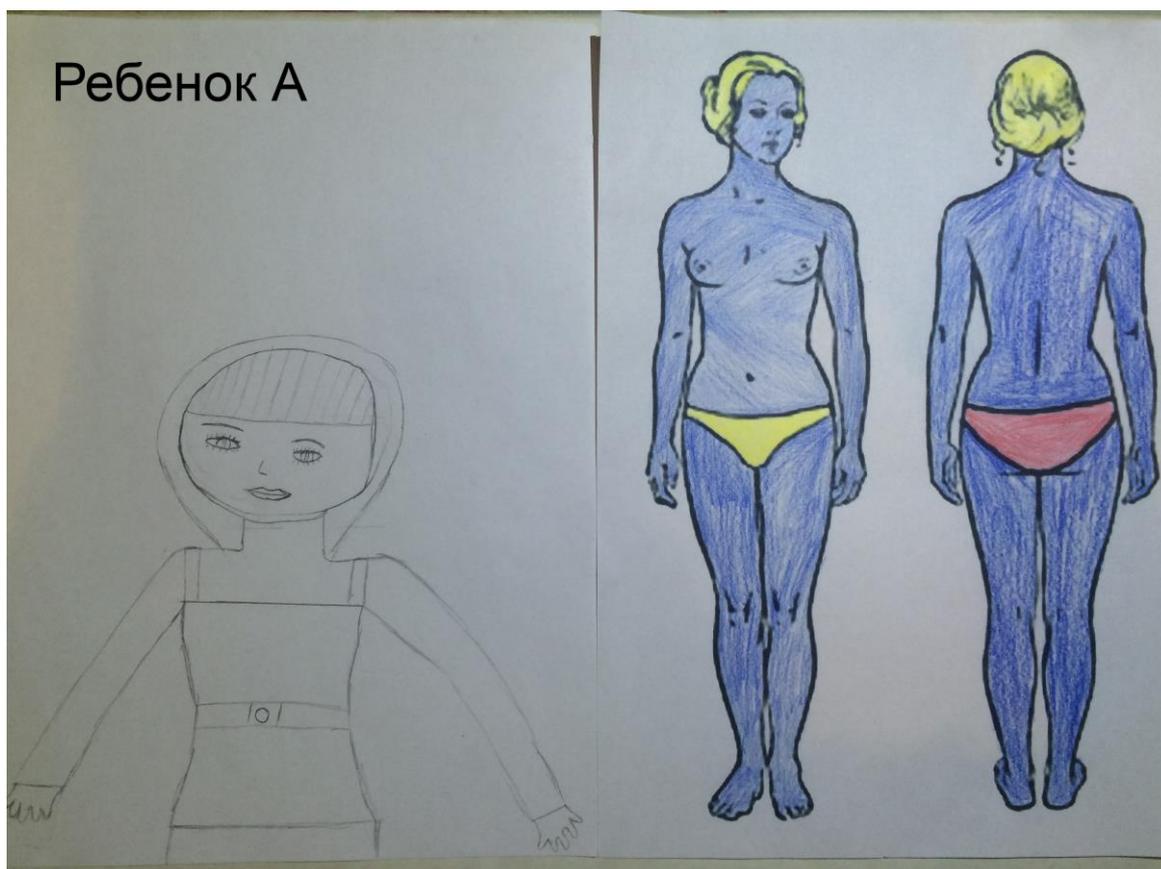


Рис. 8 «Автопортрет» и «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «А»

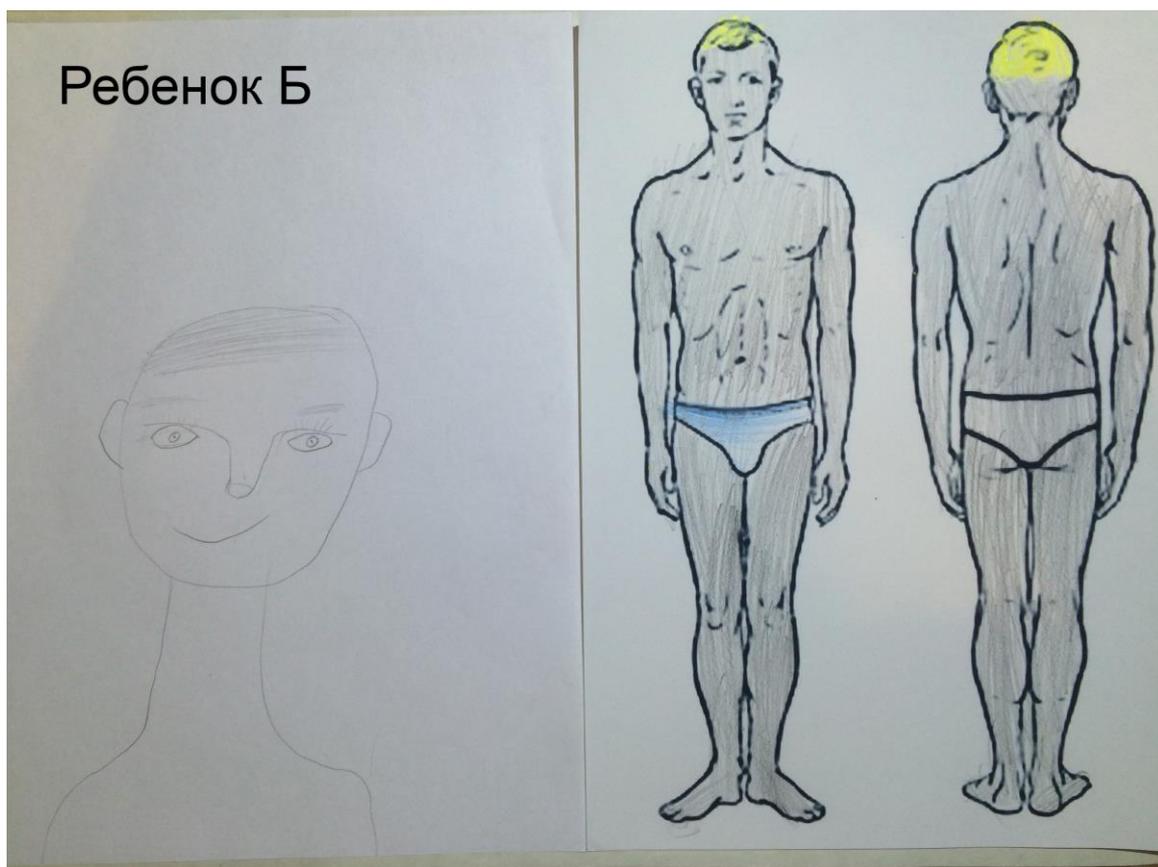


Рис. 9. «Автопортрет» и «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «Б»

Приложение В

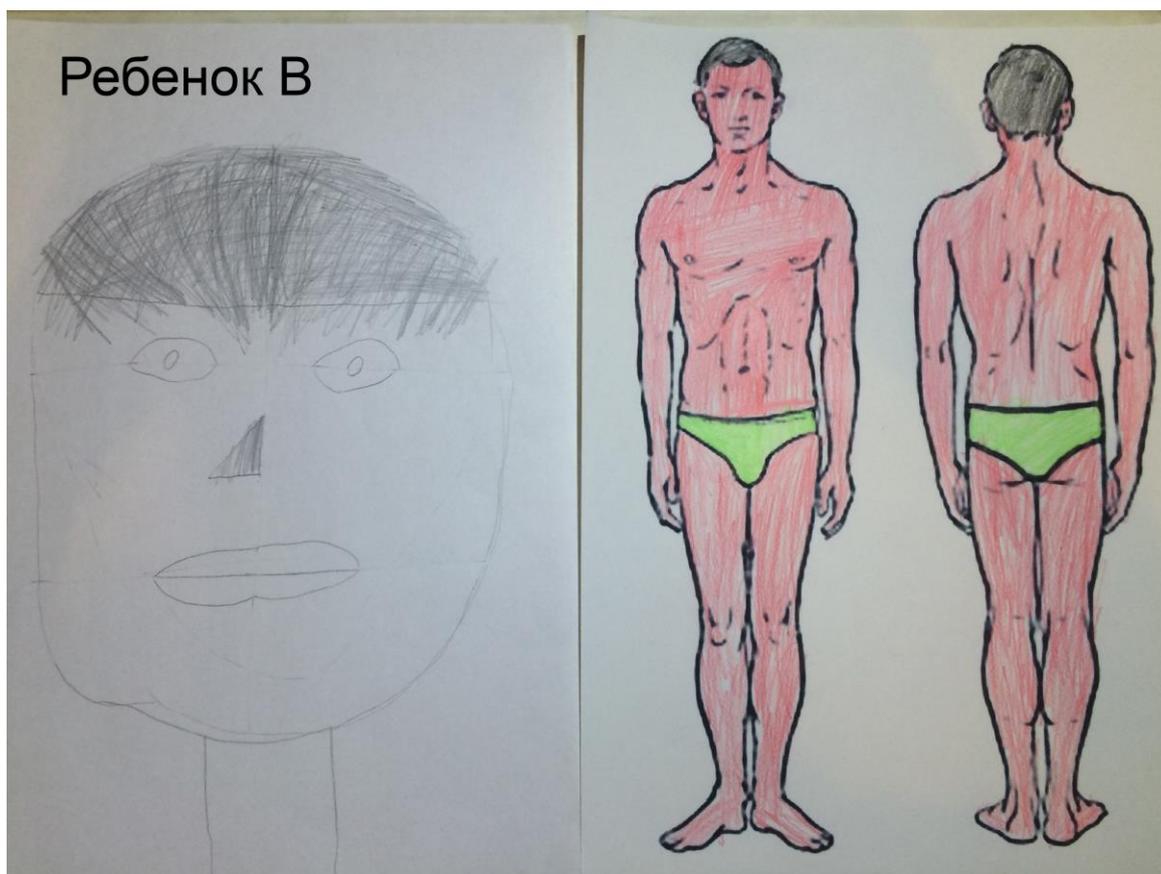


Рис. 10. «Автопортрет» и «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «В»

Программа коррекции и развития отношения младшего школьника к своему телу

Цель программы: создание условий для формирования умений находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Задачи программы:

1. Развитие позитивного восприятия собственного тела.
2. Распознавание и снятие собственных мышечных телесных зажимов.
3. Приобретение навыков контроля эмоций.
4. Усиление волевой активности.
5. Развитие адекватной самооценки.
6. Приобретение умений работать над своей внешностью, самосовершенствоваться.
7. Развитие рефлексии.
9. Расширение представлений о возрастных особенностях тела данного периода.
10. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации общения со сверстниками.

ЗАНЯТИЕ 1

1.1. Знакомство. Тренер здоровается, называет своё имя и предлагает познакомиться всем остальным. Необходимо по кругу, начиная слева от тренера, каждому участнику поздороваться, называть своё имя и увлечение или любимое занятие в жизни. Каждый последующий участник повторяет имя и увлечения, которые называл участник перед ним.

1.2. Разминка. Голубь в портфеле. Тренер держит пустой портфель и сообщает детям следующую инструкцию: « Сейчас я передам этот портфель

одному из вас и задам ему весьма неожиданный вопрос. Получивший портфель должен очень быстро придумать остроумный и оригинальный ответ, после чего должен передать портфель другому члену группы, задав ему новый вопрос. Этот новый вопрос должен отличаться от моего, но не слишком, то есть фактически он должен быть его вариантом. Например, я передаю портфель Ване и спрашиваю его: «Почему ты держишь голубя в портфеле? Ваня быстро отвечает и передаёт портфель Саше, спрашивая его «Почему у тебя в портфеле молоток?». В зависимости от того, к кому вы сейчас обращаетесь, задумывается вопрос, обладающий для него особым смыслом.

1.3. Информирование о целях и задачах занятий. «Дорогие ребята! Мы начинаем занятия, направленные на принятие себя. Принять себя- это значит любить себя и окружающих такими какие они есть.

Легко находить общий язык с товарищами и друзьями, активно понимать участие в творческой, спортивной жизни школы и многое другое.

1.4. Принятие правил в группе. Тренер информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

1. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне занятий. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

2. Активное участие. Нельзя отсиживаться и отмалчиваться.

3. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

4. Искренность в общении.

5. «Я-высказывание». Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем

на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

6. Уважение к говорящему. Говорим только по одному. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

7. Не оценивать говорящего.

8. “Не опаздывать!”

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь.

Опаздывающие или попусту болтающие участники “разрезают” его.

Выделенное в этих правилах записывается на флипчарте. Данный лист висит на флипчарте на всех занятиях.

1.5. Принятие себя.

Принимать что-то – это, прежде всего, давать право этому быть. Принимать другого человека – это значит давать ему право быть таким, какой он есть. Принимать Себя – это значит давать себе право, «разрешить» самому себе быть таким, какой я есть. Принимать окружающую реальность и события – это значит давать им право быть такими, каковы они есть. Принятие – это полное внутреннее согласие с тем, что есть в другом, в себе и в окружающем мире. Не думать, не фантазировать, каким это могло бы быть или каким бы это должно быть, или каким бы это стало бы «если бы...», не думать как бы тебе хотелось, чтобы это было... Просто осознать то, каково оно есть и просто согласиться с этим, «разрешить» этому быть именно таким как есть. Это и есть принятие.

Принимать – это значит доверять себе, другим, окружающей реальности.

Зачем вообще нужна любовь к себе и что это такое? Когда человек любит себя, он:

- пребывает в гармонии с окружающим миром и людьми,

- спокоен, умиротворён,
- обретает дополнительные жизненные силы,
- счастлив, вся его жизнь наполняется радостью,
- легко получает желаемое,
- щедр, сострадателен, милосерден,
- быстро продвигается по пути самоосознания и духовного развития,
- достигает совершенства своей жизни.

1.6. За что я люблю свое тело. Представить художественными за что вы любите себя. Рассказать о них в группе. Рисунки обязательно сохранить. Они потребуются на следующих занятиях.

1.8. Упражнение по обратной связи в группе. Задача данного упражнения мысленно прокрутить всё занятие. Тренер даёт следующую инструкцию: «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните всё, что вы делали сегодня в группе, в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее всё, что происходило с вами в течение этого занятия, ничего, не объясняя, и не интерпретируя».

ЗАНЯТИЕ 2

2.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

2.2. Повторение правил группы.

Добавляем пункты правил с учетом моментов, которые не понравились участникам. Обсуждаем положительные аспекты. Вспоминаем информацию друг о друге, кто запомнился, чем.

2.3. Упражнение «Ожидание»

Цель: актуализировать внимание участников, получить информацию о том, что они ожидают от занятия. Психолог раздает подросткам стикеры в виде листочков, на которых ученики пишут свои ожидания озвучивают их и прикрепляют на дерево.

2.4. «Внешность сквозь года».

Идеал красоты каменного века.

Герои каменного топора и охоты на мамонтов считали красивыми больших женщин: они должны быть либо всегда беременными, либо тучными. Грудь при этом свисала до живота, что считалось привлекательным. (см.приложение 5, стр.142)

Немного позже стали все-таки появляться скульпторы-эстеты, которые изображали большие бедра. (см.приложение 5, стр.143)

Идеал красоты в Древнем Египте.

Развитая раса древних египтян считала, что женщина должна быть стройной и длинноногой. Однако, худоба не поощрялась. Широкие плечи, развитая мускулатура — вот, что ценилось в Египте. (см.приложение 5, стр.144)

Также женщины Древнего Египта уже активно применяли косметику, с помощью которой «уширяли» себе глаза и контрастно выделяли губы. Различные масла и крема также были распространены и помогали как приводить тело в порядок, так имумифицировать умерших. (см.приложение 5, стр.145)

Идеал красоты древних греков.

У греков понимание женской красоты исходило из спартанского воспитания и Олимпийских игр. Красиво — это когда тело совершенно! (см.приложение 5, стр.146)

Например, Геракл довольно долго притворялся девушкой, скрываясь среди иониек. Что свидетельствует о том, что женщины были довольно внушительны. (см.приложение 5, стр.147)

Пышный бюст среди греков не был популярен. Красивые и большие

бедра считались очень женственными и предпочитаемые ценителями моды. (см.приложение 5, стр.148)

Считалось, что у красивой девушки лоб должен был быть большим, а глаза расставлены широко. (см.приложение 5, стр.149)

Идеал красоты римлян.

У Римлян кардинально не отличался эталон женской красоты от греков. Однако, отличия все же имелось: по мнению римлян, нос идеальной красавицы должен быть с горбинкой. Чуть позже, такие носы стали называть аристократическими. (см.приложение 5, стр.150)

Идеал красоты в средние века.

В средние века женский типаж претерпел грандиозные изменения: ценилась мертвенная бледность и худоба. И женщины этого добивались: они простаивали часами на молитвах, паломничали пешком и постились. (см.приложение 5, стр.151)

Грудь не считалось важным атрибутом женской красоты. Точнее ценилось её отсутствие! (см.приложение 5, стр.152, 153)

Однако, на некоторых произведения искусства того времени есть девушки с обозначенными формами: это были служанки и девицы из простонародья. Им разрешалось иметь бюст, подчеркивающий их безвкусицу и грубость.

Идеал красоты в эпоху возрождения.

В эпоху ренессанса происходили плавные изменения. Девушки стали становиться более фигуристыми. (см.приложение 5, стр.154)

Бледность кожи, однако, никуда не ушла. Волосы ценились преимущественно светлые, а лучше, рыжие. Прическа должна быть кудрявой, струящейся. (см.приложение 5, стр.155)

Высокопоставленные дамы кушали неплохо, чем превратили женский идеал во вполне радующуюся жизнью фигуру: округлые формы, вытянутые шеи, упитанные фигуры. (см.приложение 5, стр.156)

Идеал красоты в эпоху барокко.

После ренессанса стали цениться боольшие дамы. Колоритные женщины восхищали своей красотой и изяществом. (см.приложение 5, стр.157)

Женщин себе выбирали исходя из ее форм. (см.приложение 5, стр.158)

Далее наступило время, когда стройное округлое личико с едва наметившимся вторым подбородком, гладкие румяные щечки, маленький подведенный ротик были эталоном всеобщего обожания. (см.приложение 5, стр.159)

Пышные дамы резко перестали привлекать. Женщина в раздетом виде, без корсета, должна была иметь стройную талию, но в то же время ребра не должны были выпирать из- под кожи: упитанность все еще приветствовалась. (см.приложение 5, стр.160)

Ключевым переходом стала мадам де Помпадур: полтора метра роста, стройная, худенькая. На ногах высокие каблочки, которые придумала сама. (см.приложение 5, стр.161)

Идеал красоты в эпоху классицизма.

После эпохи рокко настала пора классицизма. В этот период не поощрялись телесные излишества. Фигура должна была быть не тучной и не худой. (см.приложение 5, стр.162)

Лицо должно быть правильное: симметричное, ровный нос, не худосочное. В общем, возвращался ренессанс.

Идеал красоты в XIX веке.

В XIX веке вернулись пышные формы, которые должны были выпирать из корсетов. Были конечно и разногласия: импрессионисты предпочитали рыхлых и пухлых дам, а прерафаэлиты склонялись к большей стройности, но те и те сходились на обязательном наличии выдающихся форм. (см.приложение 5, стр.163)

Идеал красоты в XX веке.

Спустя почти столетие пышные формы пришли к логическому

завершению. В 20-е годы XX века девушки стали очень худыми. Красивым считались: длинные ноги, короткие стрижки, подчеркивающие длину шеи, глаза, поодведенные карандашами, тонкие выщипанные брови и жемчужные ожерелья на шее. (см.приложение 5, стр.164, 165)

Но после второй мировой войны, все кардинально изменилось: худоба ужасала. Скорее всего, это случилось из-за недостатка еды во время войны. Мужчин стали опять привлекать упитанные, но стройные женщины. (см.приложение 5, стр.166)

После 60-ых, когда народ «оттаял» от военных страхов, опять вернулись худышки, которые и процветают до сих пор. (см.приложение 5, стр.167)

Идеал красоты в XXI веке.

Однако, если вы не обладаете идеальными параметрами (90 x 60 x 90) красоты сегодня, не стоит расстраиваться: мода меняется быстро, и как правило, повторяется.

Беседа. Дети высказываются по кругу. Психолог задает наводящие вопросы.

2.5. Упражнение на обратную связь в группе. Свободный отчёт участников. Тренер даёт следующую инструкцию: «Расскажите о том, что показалось вам самым важным (интересным, полезным и т.п.) за сегодняшний день. Свой рассказ закончите описанием своего состояния (как вы себя чувствуете) «Здесь и сейчас».

ЗАНЯТИЕ 3

3.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам занятия друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

3.2. Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Цель: формирование умения находить позитивное в себе и других.

Ребенок садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

3.3. Мой портрет. Нарисовать свой портрет до посещения школы и сейчас. Составить свой словесный портрет (ответить на вопрос: «Какой я был до посещения школы?» и «Какой я сейчас»). Представление портретов в группе. Обсуждение: какие перемены произошли с участниками, как повлияла на них учёба в школе и общение с товарищами.

3.4. Упражнение: «Осознание тела».

Цель: упражнение помогает осмыслить разнообразные «послания», посылаемые мозгу телом.

Время проведения: 30 минут.

Сегодня вы сможете принять участие в упражнении, которое даст вам возможность научиться лучше понимать послания вашего тела. Сейчас я объясню вам вкратце, почему умение воспринимать себя имеет такое значение.

Вопреки распространенному мнению, что мы чувствуем сердцем или головой, важно помнить, что мы можем чувствовать и с помощью тела. Мышцы нашего тела и его органы посылают мозгу информацию, которую он расшифровывает и воспринимает как сигнал нашего эмоционального состояния. Если мы, к примеру, заметим, что голова становится горячей, что мы напрягаем плечи и мышцы шеи, сжимаем кулаки, это означает, что мы испытываем гнев. Если мы заметим, что мы нахмурились, в горле ком, то это может указывать на то, что мы печальны и т.д. Мы приучаемся игнорировать свои чувства, если родители в детстве говорят нам, например: «Прекрати грустить». Вы сможете сейчас, наблюдая за изменениями своего тела, вновь

обрести многогранность душевных и эмоциональных переживаний.

Кроме того, наблюдение за нашими телесными реакциями дает нам важную информацию о допустимой нагрузке, о том, каким количеством энергии мы располагаем, когда нам необходимо сделать паузу, в каком отдыхе мы нуждаемся. Сам по себе наш мозг не может сказать нам, когда и как мы должны сменять периоды напряжения паузами для отдыха. Наконец, осознание своего тела очень важно для двух процессов — усвоения кислорода и питания — благодаря которым тело получает энергию. Научившись осознавать свои телесные ощущения, мы сможем проверить, достаточно ли глубоко мы вдыхаем и выдыхаем, а, следовательно, поставляем ли мы необходимое количество кислорода телу. Мы сможем почувствовать, пришло ли время принимать пищу и в какой последовательности это нужно делать. Наше телесное восприятие дает нам понять, какие блюда нам лучше всего подходят. Я хочу дать вам возможность потренировать свое телесное восприятие на практике.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Почувствуйте, какими частями тела вы касаетесь стула, пола и т.д. Позвольте себе принять удобное положение и расслабиться... Ощутите, как пол и стул держат ваше тело... (30 секунд) А сейчас обратите внимание на то, как вы дышите. Не меняйте свое дыхание, а именно почувствуйте, как вы дышите на самом деле, т.е. процесс дыхания... Ощутите, как входит и выходит воздух... Заметьте, какие части вашего тела двигаются, когда вы дышите... (30 секунд) Сейчас я буду называть разные части тела. На вдохе вам надо будет концентрироваться на тех частях тела, которые я называю, а на выдохе вы можете позволить напряжению выйти вместе с воздухом. *Называя части тела, делайте паузы в 10 секунд, чтобы у участников было в сумме около 20 секунд для работы с каждой частью, и чтобы они имели возможность минимум по два раза вдохнуть и выдохнуть.* В каком состоянии ваш лоб? Он разглажен или наморщен? В каком состоянии ваши веки? Они спокойно опущены или зажмурены? Что происходит с вашими зрачками? Находятся ли они в покое или двигаются? Видите ли вы

какие-либо зрительные образы? Почувствуйте ваши щеки. Они расслаблены или вы улыбаетесь? Что с вашими ушами? У них такая же температура, как и у лица? Что с вашим носом? Можете ли вы почувствовать маленькие волоски, когда воздух во время вдоха проходит через них? Что делают ваши губы? Влажные они или сухие, закрыты или приоткрыты? Что делает ваш язык? Где он? Чего он касается? Что делают ваши зубы? Как вы их чувствуете? Что делает ваша шея? Чувствуете ли вы какие-нибудь признаки усталости, или ваша голова находится в обычном положении и не клонится на плечи?.. (30 секунд) Сконцентрируйтесь на позвоночнике: от выступающего шейного позвонка до копчика... Какой изгиб принял ваш позвонок в данный момент?.. (30 секунд) Ощущаете ли вы мышцы, удерживающие ваш позвоночник? Ваша спина напряжена или расслаблена?.. (30 секунд) Почувствуйте свои плечи... Они слегка втянуты или же расслаблены, раскрыты?.. В каком положении ваши лопатки? Они расправлены или сведены? Чувствуете ли вы плечевые суставы, не двигая руками? Представляете ли вы себе, как ваши руки двигаются в плечевых суставах? Теперь почувствуйте предплечья, локти, пальцы рук... Вы чувствуете напряжение?.. (30 секунд) Сконцентрируйтесь на сердце. Не пытайтесь посчитать количество ударов, улавливайте только ритм... (30 секунд) Попытайтесь уловить, в каких частях тела отдается биение сердца: в висках, горле, шее, запястьях, в паховой области, в голеностопных суставах или где-нибудь еще... Теперь обратите внимание, как воздух, который вы вдохнули распространяется по всему телу, проследите его движение через нос, затем через трахею в легкие... Почувствуйте, как легкие расширяются и как затем снова сжимаются... (30 секунд) Теперь проглотите слюну и почувствуйте ее движение по пищеводу. Вы чувствуете ваш желудок... Что вы можете заметить? Когда вы в последний раз ели? Вы голодны? Как вы можете это определить? Теперь попытайтесь ощутить свою тонкую кишку... Вы что-то чувствуете? Что с вашей толстой кишкой?... Попробуйте сначала определить часть, которая с правой стороны ведет вверх... Затем

почувствуйте ту, которая проходит по диагонали над животом... затем часть, которая уходит налево в форме S-образной кривой... Можете ли вы уловить происходящие там процессы?.. (*20 секунд*) Теперь почувствуйте свою прямую кишку... Ощущает ли она себя комфортно? Не нужно ли вам сбегать в туалет? Ощущаете ли вы свой задний проход? Он напряженно сжат или расслаблен?... Теперь почувствуйте свои почки, два имеющих форму боба органа в нижней части спины. Ощутите каналы, которые ведут к вашему мочевому пузырю... Чувствуют ли они себя хорошо? Когда вы собираетесь пойти в туалет по-маленькому?

Теперь почувствуйте свои тазовые кости, которые поддерживают ваши внутренние органы... В какую сторону наклонен ваш таз? Почувствуйте свои тазобедренные суставы... Не двигая ногами, представьте себе, что поднимаете и опускаете ноги... Представьте себе, что вы рисуете ступнями круг... Сначала в одном направлении, затем в другом... Теперь почувствуйте ваши бедра... Коленки... Какова их температура? Они теплее или холоднее чем ноги в целом? Почувствуйте вашу голень... Ощущаете ли вы какое-либо напряжение?.. Почувствуйте ваши голеностопные суставы... Покрутите ступни в разные стороны, установите, насколько они подвижны, ощущайте вашу стопу и пальцы ног... Если вы носите обувь и носки, вы можете почувствовать, насколько сжаты ваши пальцы на ногах... А сейчас мысленно совершите путешествие обратно — от пальцев ног до головы. Сравните левую сторону тела с правой. Ощущаете ли вы различия между ними? Сможете ли вы в ходе обратного путешествия ощутить все части тела, или же замечаете провалы в восприятии... (*1 минута*) Теперь попробуйте в одно мгновение ощутить единство вашего тела. Скажите себе тихо: «Это я», — и обратитесь к себе по имени. Затем скажите: «Вот мое тело, в котором я живу»... (*1 минута*) Вдохните побольше воздуха, потянитесь, медленно встаньте, потрясите головой и откройте глаза... Что вы видите?.. Возвращайтесь в большой круг...

Обсуждение:

- Понравилось ли мне упражнение?
- Как я чувствую себя сейчас?
- Ощутил ли я части тела, которых прежде не замечал?
- Где я ощутил напряжение?
- Ощутил ли я левую часть тела иначе, чем правую?
- Какие части тела я с трудом мог ощутить или вообще не смог?
- Что я пережил в последней части упражнения, когда ощущал все свое тело единым?
- Как я использую мое тело в повседневной жизни? Люблю ли я его или использую его как машину?
- Какие части тела я особенно напрягаю?
- Какие телесные сигналы мне сложно расшифровать?
- Что значит, когда части тела холодные (холодные ступни, руки)?
- Что бы я хотел добавить?

3.5. Копилка трудностей. Собираем копилку трудностей, которые возникают при общении со сверстниками(по очереди участники эти трудности перечисляют, а фасилитатор записывает их на доске). Далее по кругу каждый из участников выбирает любую из перечисленных трудностей и рассказывает о том, как её преодолеть.

3.6. Упражнение: «Образ Я»

Цель: более глубокое осознание личностного существования; соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Время выполнения: 5-7 минут.

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

3.7. Домашнее задание «Комплимент». Участники договариваются,

что в течение недели делают друг другу комплименты, искренне. Тому, кто действительно сможет это сделать, будет присуждено звание «Самый внимательный».

3.8. Упражнение на обратную связь в группе. Участники обмениваются впечатлениями о прошедшем занятии.

ЗАНЯТИЕ 4

4.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всех участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

4.2. Проверка домашнего задания «Присвоение звания «Самый внимательный». В группе участники рассказывают, удалось ли им в течение прошедшей недели делать искренне комплименты. Какие возникли трудности, и как удалось с ними справиться. Наиболее успешному при выполнении домашнего задания тренер присваивает звание «Самый внимательный».

4.3. Упражнение “Танец частей тела”

Танец, является очень давним способом для выражения всех накопленных внутренних эмоций. В танце отражается физическая, психическая и эстетическая красота.

В современном мире танец утратил магический смысл. Он стал просто, явлением каждого дня. Танцем можно выразит ряд эмоций, присущих человеку. С помощью его, можно освободится от внутренних зажимов и негодований, которые хранятся годами в нас. Танец говорит, живим языком движений, передовая эти звуки через пластику и грацию. Для танцетерапии не всегда нужно наличие музыки. Музыка может исходить изнутри.

В любом танце можно отследить духовное развитие, любого взятого

народа.

В древности, по танцу можно было с уверенностью назвать принадлежность человека к тому или иному племени. Из любого танца можно познать много информации, которая в нем заложена. Так, например, в индийских танцах, можно увидеть целую историю данного народа.

Сегодня мы с вами проведем такое упражнение.

Цель: Работа по раскрепощению движений в суставах.

Материалы: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- ✓ Почувствовали ли освобождение от зажимов?

4.4. Упражнение «Животные»

Цели: переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями.

Материалы: Медитативная музыка.

Выберите любое животное или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это

животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?
- ✓ Почему было выбрано это животное?
- ✓ Какое движение было наиболее характерным, что оно означает?
- ✓ Как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
- ✓ Какие ощущения испытывали, чувства переживали?

4.5. Упражнение «Отображение»

Цели: Поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие самопринятия и взаимопринятия.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Процедура: Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера – как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас «ведет» ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ На какие движения партнера вы обратили внимание?
- ✓ Что вы чувствовали, когда отражали движения партнера / он

отражал ваши движения?

4.6. Релаксация

4.7. Домашнее задание. Написать не менее 20 положительных качеств о своей внешности смотря в зеркало.

4.8. Упражнение «Закончите фразу»

Цель: повышение самооценки участников. Участники по очереди говорят следующее:

- Сегодня я узнал о том, что я ...
- Мне было приятно, когда ...

ЗАНЯТИЕ 5

5.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

5.2. «Уютное место».

Инструкция. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в каком-то очень приятном и совершенно безопасном месте. Это место целиком ваше, оно создано исключительно для вас. Находясь в нем, вы можете не беспокоиться ни о чем, вас никто не может потревожить, никто за вами не подсматривает, и вы можете делать все, что вам захочется. Вы не должны «делать для кого-то лицо», что-то изображать или как-то стараться. Это место предоставляет вам все те возможности, которые вам необходимы, и вы можете отдыхать, радоваться и получать удовольствие сколько захотите. Это место может быть реальным или придуманным, вы можете поменять его, если первый выбор был не самым желательным. Находитесь там, получайте удовольствие, изучайте это место и не заботьтесь ни о чем, я тоже помолчу, предоставив вам полную

свободу. (Пауза 5-10 минут) Теперь представьте, что к вам в это место пришел какой-то ваш друг, реальный или придуманный. (В некоторых случаях предлагается представить любимое животное.) Это такой друг, который все может понять, который может молча выслушать и своим молчанием поддержать вас и дать совет. Расскажите этому другу обо всех своих трудностях и проблемах. Он ваш друг и благодаря его присутствию вы сами и вниманию, вы что-то поймете важное для вас. Но можете задать вопрос и выслушать его совет. Продолжайте ваше общение столько, сколько вам захочется. (Пауза 5-10 минут). Теперь мысленно попрощайтесь с этим другом, выразите ему благодарность за помощь и надежду на дальнейшие встречи. Так же попрощайтесь с этим прекрасным местом, с благодарностью и намерением еще встречаться. Сохраните в душе и теле все приятные ощущения, которые вы получили, и возвращайтесь в свое тело, на этот стул, в этой комнате. Сделайте глубокий 110 вдох, потянитесь всем телом, руки над головой, с выдохом опускайте руки и откройте глаза.

5.3. Упражнение «Звучание тела».

В этом упражнении можно получить необычный опыт, улучшить свое самочувствие и открыть для себя неосознаваемые чувства и проблемы, связанные с телом.

Участникам группы предлагается представить, как звучат те или иные органы тела. Понятно, что имеется в виду воображаемый звук, который ассоциируется с данным органом или участком тела. Прослушивание тела можно начинать в произвольном порядке и не задается список органов, обязательных для прослушивания. Это делается потому, что человек невольно начинает прослушивать те органы, которые связаны с психологическими или соматическими проблемами. Однако это упражнение можно выполнять и более системно, прослушивая все органы тела по очереди, но это требует значительного времени. Участники разбиваются на пары, которые садятся друг против друга. Сначала один прослушивает свое тело, а другой записывает его ассоциации, потом они меняются ролями. Но

можно выполнять упражнение и индивидуально, запоминая ассоциации. Участников предупреждают, что непроизвольно могут возникать и зрительные образы и их тоже следует отмечать. На выполнение упражнения каждым из участников отводится 5 минут, чтобы в дальнейшем было время обсудить полученный опыт. Групповое обсуждение своих ассоциаций имеет большое значение для обогащения опыта участников. Руководитель обращает внимание на «плохие» звуки, которые указывают на те или иные психологические проблемы участника группы. Обычно в тех местах тела, где звуки дисгармоничные и неприятные, человек испытывает какой-то дискомфорт. Это могут быть болевые ощущения, тяжесть, напряжение и т.д. Если участник захочет, его проблемы могут стать предметом терапевтического сеанса. Большинство участников легко создают звуковые ассоциации, если кто-то упорно ничего «не слышит» это означает, что он либо очень отчужден от своего тела, либо сопротивляется процессу самопознания и терапии. «Новенькие» тоже могут иметь трудности и им необходимо разъяснить, что ничего особенного от них не требуется, что каждый может сказать, что скажем, грузный мужчина ассоциируется с каким-то низким звуком, а хрупкая женщина с высоким. Нет проблем, представить себе звучание красной розы, также можно работать и с собственным телом. Можно провести релаксацию перед началом упражнения, что облегчит выполнение основного задания.

5.4. Упражнение «Зажимы по кругу»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Участники идут по кругу и по команде психолога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком. По окончании каждой части упражнения по заданию психолога

участники группы прислушиваются к ощущениям своего тела, при этом продолжают спокойно идти по кругу и вспоминать обычное для себя напряжение в этом участке тела (свой привычный зажим). Затем участники должны снова постепенно напрячь тело в этом месте, доведя зажим до предела, сбросить через 15-20 секунд. После следует напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с привычным зажимом. Повторять упражнение с собственными зажимами следует от 3-х до 5-ти раз.

5.5 Упражнение «Тело - цветок».

Представьте себе, что в каждом из органов вашего тела, на который вы обращаете внимание, расцветает какого-нибудь цветок. Как всегда, начните тренировку с одного органа, затем переходите к группам органов, затем представьте себе все тело, расцветшее цветами. Ощутите их аромат, попробуйте понять, какие чувства и энергию они вам дают. Как всегда, в тех местах, где вы испытываете физическое или психологическое неблагополучие, образы будут неприятными или негармоничными. В таких случаях возникают образы либо слишком ярких, мясистых цветов с душистым ароматом, либо образы сорной травы, либо сухих, безжизненных цветов, либо колючих растений типа кактусов, либо там никак ничего не вырастает и т.д. Только не вырывайте ничего насильно! Попробуйте модифицировать цветы постепенно, можно и вежливо и аккуратно заменить «не те» цветы на нужные, но всегда ориентируйтесь только на собственное самочувствие, а не на шаблоны внешней красоты или привычки. Например, одной участнице группы понадобилось вырастить у себя под ногами лук, а не цветы, для того, чтобы ощутить свои ноги теплыми, это было для нее очень важно. Если же все благополучно, то просто молча посидите 10 минут, вдыхая нежный аромат цветов и наслаждаясь их красотой, ручаюсь, то получите такой отдых и внутреннее умиротворение, такой заряд психологического здоровья, что его хватит на несколько дней.

5.6. Домашнее задание «Здравствуйте». Участникам предлагается

здороваться с незнакомыми людьми глазами и улыбаться.

5.7. Упражнение на обратную связь в группе. Образный отчёт. В течение 5 мин. Нарисуйте свои впечатления о сегодняшнем дне. Сделайте ваш рисунок в любой манере, главное, чтобы он отражал ваше видение, ваш образ сегодняшнего дня работы. Постарайтесь рисовать так, чтобы никто не видел, что вы рисуете. Завершённые рисунки отдайте мне (Когда все рисунки будут у тренера, он раздаёт их участникам, стараясь, чтобы никому не попал его собственный рисунок.). А теперь, пожалуйста, подумайте, кто автор этого рисунка и подпишите его». После того, как участники справятся с заданием, тренер предлагает каждому назвать автора рисунка и пояснить, почему он пришёл к такому решению.

ЗАНЯТИЕ 6

6.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

6.2. Разминка. Кто я?

Цель: Упражнение особенно подходит для первого занятия и является хорошим способом "сломать лед" и быстро познакомить участников друг с другом. Необходимое время: 30 минут.

Материалы: Бумага, карандаши, ручки.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется. Процедура: Каждому члену группы даются карандаш и бумага. Участники получают следующую инструкцию.

Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и десять раз ответьте письменно на вопрос: "Кто я?" Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения ("Я-...").

После того как закончите составлять этот перечень, приколите листок бумаги на видном месте на груди. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый член группы может громко прочесть свой перечень остальной группе.

6.3. Проверка домашнего задания «Здравствуйте». Участники по очереди, начиная слева от тренера, рассказывают, удалось ли им преодолеть себя поздороваться глазами с людьми. Какие трудности возникали при этом, и какими способами удавалось с ними справляться. Как реагировали окружающие?

6.4. Информационная часть. Тибетское упражнение. Очень важно в жизни принимать себя полностью, как свои сильные, так и слабые стороны, как несомненные достоинства, так и то, что мы считаем своими изъянами в характере или во внешности. Не всегда нам даются правильные установки на безусловную любовь к себе. Очень часто прививается только любовь под условием: если я сам буду соответствовать ожиданиям родителей, то достоин любви и могу любить себя, а если вдруг не соответствую, то значит плохой, не могу любить себя и не достоин их любви.

Но почему так происходит, что человек стыдится своего настоящего лица, ничем неприкрытой искренности в поведении, открытия всех тайных тараканов своей души и разума перед человеком, который ему дорог и чье мнение для него не безразлично? Все опять из детства и из неприятия себя таким, каким он был создан. Он не принимает себя полностью и проецирует свое неприятие на других: ему кажется, что и окружающие его не принимают полностью, осуждают, если и не вслух, то уж точно мысленно за его изъяны. Человек сковывается в обществе других, прячет изо всех сил себя настоящего и постепенно чужая маска прирастает к лицу так, что он уже способен полностью расслабиться и раскрыться лишь в узком кругу самых близких. Если безусловная любовь к себе не привита с детства, то потом уже крайне

сложно привить ее взрослому человеку, обросшему неверными стереотипами о самом себе, какими-то комплексами и страхами, закрытому из-за этого от многих глухой стеной, живущему с чужой маской на лице, зачастую лишенной естественности, но привыкшему к ней. Могут понадобиться месяцы, и даже годы кропотливой работы над собой, чтобы вернуться к себе настоящему, полюбить себя настоящего и открыть себя миру.

Тибетское упражнение на принятие себя.

Закройте глаза и сделайте вдох. На выдохе сверху вниз ладонями обеих рук (пальцы смотрят вверх) погладьте голову, лицо, грудь, живот, ноги, стопы по передней части тела, а потом на задержке дыхания разверните руки пальцами вниз и на вдохе поднимайтесь по задней поверхности ног, ягодиц, дойдите до поясницы и, проведя по талии ладонями, остановитесь на животе.

Потом правой рукой на вдохе поднимитесь от кончиков пальцев левой руки до плеча по внешней стороне и на выдохе опуститесь по внутренней стороне. И также левой рукой поглаживайте правую руку. Обняв себя, правой рукой поглаживайте левую половину спины, а левой рукой - правую половину. Отслеживайте, где комфортно, а где чувствуется дискомфорт.

6.5. Упражнение: «На какой я ступеньке?»

Цель: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку

Время проведения: 5 минут

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней.

Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

6.6. Упражнение «Какой Я?». Цель: формирование адекватной самооценки

Время проведения: 8-10 минут. Попросите вашего партнера или

партнершу уделить вам немного времени. Сядьте друг напротив друга. Посмотрите друг другу в глаза. После этого, пусть он или она расскажет вам о том положительном, что у вас есть. Попросите собеседника начать с описания вашего лица, глаз, тела, постепенно переходя на внутренние качества личности. Возможно, что сначала вам будет сложно быть открытым и искренне принимать ваши достоинства. Но, по мере того, как вы будете повторять это упражнение снова и снова, вам будет легче принимать себя и положительные стороны своей личности. А в результате принятия себя, вам будет легче принимать окружающих вас людей. И вы увидите, как окружающие люди начнут более позитивно принимать вас.

Обратная связь.

Участники делятся своими впечатлениями.

6.7. Письмо самому себе. Тренер предлагает участникам написать письмо самому себе от любого человека или героя, литературного персонажа. Писать его нужно себе как человеку, который любит себя и принимает таким, какой он есть. Желающие могут прочитать свои письма в группе.

6.8. Упражнение на обратную связь. «Лучи солнца». Один доброволец становится в центр круга из остальных участников группы. Группа получает инструкцию: «Сейчас каждый из вас очень медленно и бесшумно подойдет к тому, кто стоит в центре. Остановитесь там, на таком расстоянии от центра, которое соответствует вашему отношению к подростку в центре. Конечно, можно смотреть по сторонам и учитывать, как к нему относятся другие». Это упражнение делается одну мин.- полторы мин. Группа замирает, чтобы запечатлеть взаимное расположение в пространстве. Затем по команде тренера все медленно и бесшумно возвращаются на первоначальные позиции.

Стоящий в центре открывает глаза. Тренер предлагает ему отгадать, кто как к нему относится, если мера отношений будет расстояние от него до человека. Стоящий в центре просит каждого медленно приближаться и останавливает его там, где считает нужным. Группа опять замирает на

некоторое время, чтобы постоять так, как её расставил стоящий в центре. Потом тренер просит стоящего в центре последовательно посмотреть в глаза каждому, а того, на кого он смотрит, тут же занять позицию, которая соответствует его (этого подростка) собственному отношению к тому, кто в центре. Происходит «таинство»: прямо под взглядами стоящего в центре группа преобразуется, становится по-другому. Необходимо дать выговориться стоящему в центре: что его больше всего поразило? Чего он никак не ожидал?

ЗАНЯТИЕ 7

7.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

7.2. Разминка. Медведь перед дровосеками. Мы представляем, что мы во Франции. Мы дровосеки в лесу. Тренер предлагает дровосекам показать, как они валят деревья в лесу, обрубают ветви и распиливают стволы на брёвна. Один доброволец – бурый медведь. Далее тренер сообщает участникам, что будет дальше: «Медведь выходит и громко рычит. Дровосеки пугаются до смерти и безжизненно замирают. Они закрывают глаза и пытаются спасти свою жизнь, сделав вид, что они совершенно неподвижны. А что же делает медведь? Медведь подходит к каждому и проверяет, живые они или нет. Для этого он делает всё, что ему вздумается (не разрешается лишь щекотать дровосеков). Медведь может ворчать или реветь. Тот дровосек, который не выдержит и рассмеется, превращается во второго медведя и т.д. до последнего дровосека».

7.3. Упражнение на закрепление предыдущего материала. Тренер предлагает желающим рассказать о том, сумели ли они продвинуться на пути

к поставленной цели.

7.4. Я уникальный!

Цели: В ходе этого упражнения мы используем методику направленного воображения для того, чтобы подчеркнуть уникальность и значимость каждого ребенка.

Инструкция: Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-либо: Ты уникальный человек!?"? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека?

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь.

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые — по величине. Но каждый из нас несет в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком Давай разыщем твою собственную звезду.

Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то еще столько ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними

Подождите, пока дети подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду.

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку.

Подождите, пока все дети не подадут этот сигнал.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. (Начните говорить более тихим и проникновенным голосом.) Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку.

Снова дождитесь, когда все дети подадут сигнал.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: "Я уникальный и неповторимый человек!"

А теперь ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих тебя детей в классе и возвращайся к нам.

Анализ упражнения:

- Где ты нашел свою особую звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Тебе она нравится?
- Что она сказала тебе?
- Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

7.5. «Работа с соленым тестом»

Задачи: развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие креативности, снятие напряжения, повышение самооценки, развитие навыков

невербальной экспрессии.

Техника проводится как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

Необходимые материалы: мука, вода, соль, пищевая или порошкообразная краска, клеенка, формочки кулинарные в виде фруктов, зверей, людей, домиков и др., скалка, зубочистки, ножницы, стеки.

Ход работы: приготовить тесто по следующему рецепту: смешать два стакана муки, три четверти стакана соли, одну столовую ложку масла, половину или более стакана воды. Затем к этой смеси можно добавить пищевые краски или порошкообразную краску. Готовое тесто может долго храниться в холодильнике в полиэтиленовом пакете.

Сначала необходимо дать ребенку «познакомиться» с тестом, изучить его свойства, поиграть с ним. Психолог может показать разные способы выражения чувств через создание образов из теста, ролевые игры. Во-первых, это могут быть единичные символические образы, скульптурные изображения на различную тематику. Во-вторых, — фигуры или изображения для ролевых игр. Эта работа интересней, так как позволяет трансформировать образы, дополнять их новыми деталями, разрушать и опять создавать. Например, вылепить из соленого теста свой страх и затем разрушить его, украсить, либо трансформировать во что-то другое. Если заняться лепкой героев любимой сказки, то с их помощью в дальнейшем можно проигрывать его проблемные ситуации. Ребенок свободно может изменять ход сказки, придумывать новых героев и др.

7.6. Релаксационное упражнение. “Цветок”

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок,

представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.

7.7. Упражнение на обратную связь в группе. Сжатый отчёт. Тренер даёт следующую инструкцию: «Впечатление от сегодняшнего дня сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (её)». Участники по очереди выполняют задание.

ЗАНЯТИЕ 8

8.1. Приветствие. Тренер здоровается с участниками и предлагает поприветствовать всем участникам друг друга по кругу, начиная слева от тренера. Участники по порядку здороваются и называют свои имена. Можно использовать воображаемые имена, по желанию на каждом занятии участники могут называть себя по-разному.

8.2. Разминка. Смех прибавляет здоровья. Один доброволец – фотограф. Он выходит в центр круга. Остальные – нерадивые клиенты. Они никак не могут улыбнуться для фотосессии. Фотограф может делать всё что угодно, только бы его клиенты рассмеялись, но, ни к кому нельзя прикасаться. Если кто-то улыбнётся или рассмеётся – он выходит из круга и также становится фотографом. Постепенно всё больше и больше участников оказывается в круге, и вот уже смеются все.

8.3. Сходства и различия

Цели: Эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а, с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Материалы: Бумага, карандаш — каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем — восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху "сходства", а справа — "различия". А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу.

- Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?
- Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего?
- Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

8.4. Чемодан. Фасилитатор: «Нам предстоит попрощаться друг с другом, мы расстаёмся, но у нас остаётся цель – развивать свое положительное отношение к телу, научиться любить себя и принимать. Сейчас мы соберём каждому из участников чемодан. В нём будут наши пожелания ему на этот непростой путь. Итак, что мы положим в чемодан для...» Каждый из участников в кругу говорит о том, что он положит в чемодан в путь по усилению учебной мотивации называемому участнику. Собрать нужно чемоданы для всех.

8.5. «Рисунок по кругу».

Задачи: сплочение группы, развитие креативности, повышение самооценки.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Ход работы: ребята рассаживаются по кругу на стульчиках, у каждого в руках карандаш и подготовленный заранее лист бумаги. Расположенный вертикально лист делится на 3 части, и затем 1 и 3 часть заворачиваются вовнутрь подобно конверту. Далее следует инструкция: «Сейчас мы с вами

вместе создадим фантастическое существо. 1-й рисует голову, передает лист 2-му и тот рисует тело, не смотря на голову. Затем передает 3-му и тот рисует ноги. Передает следующему, который разворачивает лист, придумывает имя существу и небольшую историю о нем».

По сигналу психолога начинается рисование. Он может наблюдать за соблюдением правил. Когда фантастические существа готовы, у них есть имена и истории можно провести выставку с обсуждением и комментариями.

8.6. Упражнение на обратную связь в группе. Да! Участники становятся парами друг напротив друга. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Тренер даёт инструкцию: «Мысленно положи все знания, которые вы сегодня принесли с собой, в левую руку, а всё то, что ты узнал сегодня нового - в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!», вы соедините руки одним громким хлопком, сказав при этом «Да!». Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создаёт у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъёма от совместной деятельности. Наступившая после громкого хлопка тишина очень заметна.

ЗАНЯТИЕ 9

9.1. Ритуал приветствия.

9.2. Упражнение «Я и так могу!»

Цель: эмоциональная разрядка.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий даёт следующую инструкцию: «Сведите брови в кучу, как будто хмуритесь как грозное облако. Теперь надуваем слегка щеки, вытягиваем губы вперед, слегка их сжимая (обратите внимание, что когда Вы сводите брови, второе начинает делаться автоматически).

Постепенно начинаем надувать щеки и высвобождать место для нового воздуха с периодическим произношением звука «Б».

Получается: «Б-Б-Б-Б-Б». Добавляем: «Б?-Б?-Б?-Б?-Б?». Затем отвечаем: «Б!-Б!-Б!-Б!-Б!».

Не меняя выражения лица резко открываем рот (верхняя часть лица будет сопротивляться, но ее надо держать) и произносим агрессивно звук «ЫЫЫЫЫЫЫ!» При этом после первых секунд «ЫЫЫ...» необходимо широко раскрыть глаза, подняв брови, как будто удивлены чем-то».

Рекомендации ведущему:

Для ведущего очень важно легко настроить группу на рабочий лад, выработать положительный эмоциональный фон. Голос ведущего должен быть серьезным.

Упражнение подходит для разминки голоса, голосовых связок, снятия эмоционального напряжения.

9.3. Упражнение «Увеличительное стекло»

Цель: самовыражение; стимуляция общения в парах.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: музыкальные записи с чередованием быстрых и медленных ритмов.

Участники группы разбиваются на пары. Задача одного из партнеров - двигаться спонтанно и свободно, задача другого - отражать его движения в несколько преувеличенном виде, т.е. так, как если между ними было бы увеличительное стекло. Через 10-15 минут партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждения полученного опыта в парах.

Примерные вопросы для обсуждения: Что чувствовали в процессе? Насколько сложным было копировать в неувеличении движения другого?

Рекомендации ведущему:

Ведущий должен сфокусировать внимание участников на их чувствах, на их самовыражении, передвигаясь спонтанно.

Важным является то, что каждый участник одновременно переживает свои и чужие чувства.

10.4. Упражнение «Тайны лица»

Цель: борьба со страхами, повышение уверенности в себе, повышение позитивного самовосприятия, освобождение от психофизиологических

«зажимов».

Необходимое время: 40 минут.

Материалы: краски, вода, кисти, салфетки, музыкальные композиции.

Предполагаемый результат: осознание и принятие своего «Я-образа», позитивное самовосприятие.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Ни в одной стране женщины, девушки так повседневно не красятся, как у нас. Знакомые иностранцы все время удивляются после прогулок по нашим улицам: «У вас что, каждый день праздник?» И увлекаются макияжем наши женщины и девушки не только сегодня, западные путешественники всегда с удивлением отмечали привычку россиянок наносить на лицо прямо-таки театральный грим. Наши прапрабабушки, по свидетельствам иностранцев, вообще чернили зубы углем и румянили щеки свеклой, делая лица похожими на маски. И это считалось красивым!

Несколько мазков, нанесенных на лицо и тело, и потухшая женщина/девушка, обычно говорящая ноющим нудным голосом о своих жалобах и страхах, на глазах превращается в привлекательную и обаятельную.

Порой, смотря в зеркало, мы задаем себе вопросы: «Кто Я? Каково мое истинное лицо?» - Когда мы смотримся в зеркало, мы общаемся со своим отражением. От того, как мы себя воспринимаем, как оцениваем, зависят наши взаимоотношения с собой и окружающим миром: друзьями, близкими и даже незнакомыми людьми, а также то, как мы выстраиваем свою жизнь. В лице, теле человека отражаются все движения души. Наши мысли, чувства, эмоции накладывают отпечаток на нашу внешность. Некоторые изменения временны, а другие, более привычные, становятся «визитной карточкой» нашего образа. Когда мы знаем, что с нами что-то не так, нам очень трудно искренне, открыто, полноценно общаться. Мы стараемся защитить себя, и надеваем маски. Маска обеспечивает гладкое общение, роли - реакции, привносит театр в нашу жизнь. И часто случается так, что одна из масок,

может быть 2-3, так прирастают к нашему лицу, что мы уже не можем найти и узнать себя настоящего, быть искренним и спонтанным с самим собой и с другими.

Не используя зеркал попробуйте с помощью красок на лице проявить свою внутреннюю суть. Это может быть ассоциация себя с чем-либо или кем-либо. Это что-то, что выражает Вас, должно проступить из Вас».

Возможные вопросы при рефлексии: 1) Что чувствуете? 2) Что хотелось отразить? 3) Комфортно ли вам в этой маске? 4) Хотелось бы изменить что-нибудь (добавить/убрать)?

Рекомендации ведущему:

Для ведущего перед выполнением этой техники важно создать доверительный эмоциональный фон, так как не каждый участник решится раскрасить свое лицо перед другими.

Обязательным дополнением служит музыка, которая одновременно помогает и отвлечься от других участников - не обращать внимание на их рисунок - «маску», и погрузиться в свои переживания относительно того, что человек представляет в «зеркале». Обязательно высказывание каждого участника, его отношения к своей «маске».

9.5. Упражнение на обратную связь в группе. Да! Участники становятся парами друг напротив друга. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Тренер даёт инструкцию: «Мысленно положи все знания, которые вы сегодня принесли с собой, в левую руку, а всё то, что ты узнал сегодня нового - в правую. И когда я скажу: «Готово, давай!», вы соедините руки одним громким хлопком, сказав при этом «Да!». Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создаёт у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъёма от совместной деятельности. Наступившая после громкого хлопка тишина очень заметна.

ЗАНЯТИЕ 10

10.1. Ритуал приветствия.

10.2. Упражнение «Волны»

Цель: релаксация, выравнивание эмоционального фона.

Необходимое время: 10 минут.

Материалы: музыкальные композиции.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Встаньте, слегка раздвинув ноги и расслабив колени (для этого можно напрячь их в положении стоя и затем слегка сбросить в них напряжение). Расслабьте, опустите ягодицы так, словно вы опираетесь на большой, как у кенгуру, хвост. Следите за тем, чтобы спина и плечи при этом оставались прямыми. Представьте себе, что из вашей макушки в потолок уходит шнур, который чуть поднимает вашу голову вверх. Теперь расслабьтесь; сейчас вы находитесь в исходном положении.

Поместите руки прямо перед собой, ладонями от себя и пальцами вверх так, чтобы кисти были у вас на уровне груди, а локти - на уровне бедер. Сохраняя вертикальное направление кистей рук, медленно отводите их от себя, почти полностью выпрямив в локтях, но, не сводя при этом локти. Вытянув руки до конца, медленно верните их обратно, держа кисти горизонтально и обращая ладони к полу. Несколько раз повторите это волнообразное движение медленно и грациозно. Пусть переход от движения рук вперед к движению назад будет как можно более незаметным.

Теперь приступаем к дыханию. Отводя руки вперед, делайте выдох через рот, а, возвращая их к себе, вдыхайте через нос. Постепенно замедляйте упражнение до тех пор, чтобы ритм ваших движений соответствовал максимально медленному ритму вашего дыхания. Закройте глаза и продолжайте выполнять неторопливые и изящные движения, дыша глубоко и медленно».

Возможные вопросы при рефлексии: Что изменилось? Какие чувства испытываете по прошествии занятия?

10.3. Упражнение «Автопортрет»

Цель. Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание. Участникам группы предлагается принести из дома одну или несколько фотографий со своим изображением (это может быть портрет или изображение в полный рост). Фотография должна по возможности передавать их «сущность» — по крайней мере, некоторые наиболее характерные проявления их личности, отраженные в позе и выражении лица, причёске, одежде, окружающей обстановке и т. д.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например, попросить участников группы объяснить, почему, как им кажется, выбранная ими фотография передает их «сущность», а затем предложить другим сказать, насколько их восприятие данного человека отличается от того, как он себя воспринимает.

Один из вариантов данной техники допускает выбор сразу нескольких фотографий, которые передают чем-то схожие или различающиеся «сущности» человека. Возможно изготовление плаката или автопортрета в смешанной технике, при создании которого используются не только фотографии, но и вырезки из журналов (изображения и тексты) и рисунки.

10.4. Упражнение «Самореклама»

Цель. Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ.

Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание.

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, отражающие, по крайней мере, некоторые их положительные качества и достижения. При этом они могут быть представлены в различных — как официальных, так и неформальных — ситуациях.

В ходе занятия, используя принесенные ими фотографии и дополняя их текстами и рисунками, участники группы изготавливают плакат, который мог бы служить им в качестве своеобразной «саморекламы», то есть представлять их окружающим в их наиболее положительных качествах. Можно дополнить это элементами игры, предложив участникам группы представить себя таким образом, чтобы это позволило им, например, устроиться на хорошую работу. После того как плакаты будут созданы, участники группы показывают их друг другу и обсуждают. Можно допустить такой вариант обсуждения, когда другие говорят, насколько их восприятие положительных качеств данного человека отличается от его восприятия

10.5. Упражнение «Потянулись-сломались»

Цель: осознание и принятие своего тела, позитивное самовосприятие.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура:

Ведущий дает следующую инструкцию: (исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать)

«Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Возможные вопросы при рефлексии: Что чувствовали в процессе? Удалось ли «сломаться»? что почувствовали после этого?

Рекомендации ведущему: Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае). Когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

10.6. Упражнение на обратную связь в группе. Сжатый отчёт.

Тренер даёт следующую инструкцию: «Впечатление от сегодняшнего дня сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (её)». Участники по очереди выполняют задание.

ЗАНЯТИЕ 11

11.1. Ритуал приветствия.

11.2. Упражнение «Глазки, губки, щечки»

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Необходимое время: 5 минут.

Материалы: музыкальные композиции среднего темпа.

Процедура:

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица - по команде ведущего:

«Танцуют глазки» - участники:

- а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;
- б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;
- в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза.

«Танцуют губки» - участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке;

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево.

«Танцуют щечки» - участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Рекомендации ведущему:

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Эта небольшая игра-разминка проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в ТО-терапии, ТД-терапии, ТИ-терапии.

11.3. Совместный фотоколлаж

Цель. Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Процедура:

Участники группы образуют пары, после чего им предлагается совместно создать фотоколлаж, используя для этого вырезки из журналов и личные фотографии. В одних случаях можно предложить им работать молча, в других случаях они могут в процессе работы общаться для того, чтобы определить тему и согласовать свои действия.

В случае необходимости (когда, например, партнеры испытывают тревогу или имеется определенный риск взаимной конфронтации) ведущий может организовать деятельность пар, предлагая им те или иные темы либо порекомендовав разделить общее рабочее

пространство (например, лист ватмана) на индивидуальные «территории».

11.4. Создание портрета

Цель. Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Процедура:

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии со своим изображением. В ходе занятия они образуют пары и некоторое время общаются друг с другом, рассказывая о своих занятиях, интересах и увлечениях. После этого они переходят к созданию «портретов» друг друга. Для этого они должны использовать как одну из готовых фотографий

партнера, так и разные изобразительные материалы и средства, в том числе материалы для создания коллажа. При этом, исходя из того, что они узнали друг о друге, а также из своих впечатлений о партнере, они должны как можно точнее передать его индивидуальные особенности, занятия, интересы и увлечения. Портрет, таким образом, создается в смешанной технике и может представлять собой плакат или иную изобразительную продукцию. После того как «портреты» будут созданы, партнеры должны представить друг друга группе, демонстрируя то, что они создали, и дополняя это своими комментариями.

11.5. Упражнение «Показ мод»

Цель: возможность самовыражения.

Необходимое время: 15-20 минут.

Материалы: музыкальные композиции среднего темпа.

Процедура:

Ведущий дает следующую инструкцию: «Предлагаю Вам разделить на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Предлагаю выстроиться напротив друг друга в шеренгу. «Дома моделей» поочередно представляют свои коллекции одежды (неважно, во что Вы одеты, главное - выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждый из Вас не пройдет по подиуму».

Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

Обратная связь: Участники делятся впечатлениями, чувствами, которые они испытывали на подиуме и «находясь в зале».

Рекомендации ведущему:

Ведущий дает комментарий по ходу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

11.6. Упражнение на обратную связь в группе. Сжатый отчет

Тренер даёт следующую инструкцию: «Впечатление от сегодняшнего

дня сожмите в одно-два слова (фразы) и назовите его (её)». Участники по очереди выполняют задание.

ЗАНЯТИЕ 12

12.1. Ритуал приветствия

12.2. Чувства и состояние в данный момент

Цель. Актуализация выражение и осознание чувств.

Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание.

Участникам группы предлагается в ходе занятия создать один или несколько фотоснимков, которые передавали бы их чувства и состояние в данный момент. На снимках могут быть изображены либо сами участники группы, либо пейзаж или предметы, чем-то «созвучные» состоянию и чувствам автора.

При выполнении этого задания лучше пользоваться «Полароидом» или цифровыми камерами, иначе снимки могут потерять свою актуальность.

12.3. Упражнение «Скульптура и глина»

Цель: восприятие участников друг другом, самораскрытие, осознание ролей уверенного, неуверенного человека.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Процедура:

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу).

Ведущий дает следующую инструкцию: «Сначала придайте форму глине, если бы это был не уверенный в себе человек. Как бы он выглядел? Глина податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами (участникам не разрешается переговариваться).

А теперь представьте, что скульптор лепит фигуру с уверенного человека, отображая на глине его состояние».

Участники так же меняются ролями «скульптора», «глины» после того как дадут названия своим творениям.

Обратная связь.

«В какой роли «глине» было комфортно и в связи с чем? «Скульптор» легко подбирает форму уверенному и неуверенному человеку?»

Рекомендации ведущему:

Перед ведущим предстает яркое видение того, в какой степени присутствует уверенность в себе у каждого участника: как человек создает фигуру, какие прилагает усилия для создания скульптуры и как он в ней себя ощущает. Следует каждому «скульптору» предложить посмотреть на свою скульптуру со стороны. Важно знать его отношение к ней, может ли он ее как-то еще изменить.

Таким образом ведущему предоставляется возможность увидеть самих участников в их «скульптурах». «Глине» же почувствовать - как это - быть уверенным и неуверенным человеком.

12.4. Упражнение «Совместный танец»

Цель: формирование межличностной чувствительности, доверия друг к другу.

Необходимое время: 40-50 минут.

Процедура:

«Разделитесь на 2 группы по 5 человек. Встаньте в круг. Теперь по очереди каждый из Вас встает в круг и просто расслабляет свои мышцы. Те,

кто стоят в круге, помогают ему двигаться из стороны в сторону, слегка толкая. Через некоторое время, когда Вы почувствуете, что участник в круге расслаблен, вы говорите «Сейчас!». Тот, кто стоит в круге после этого слова должен запомнить свои три телодвижения, совершаемые им в круге. И так по очереди. Когда в круге побывает каждый участник, вы по очереди учите своим движениям остальных участников. Таким образом, у Вас получается совместный танец».

Обратная связь: Какие чувства испытывали, находясь в круге? Сложно ли было научить своим движения групппу?

Рекомендации ведущему:

Использование музыки запрещено! Все должно быть построено только на ощущениях участников.

Участникам необходимо не просто выполнить все соединения, но и добавить такие телодвижения, чтобы получился танец (придумать переходы от одного соединения к другому).

Каждая группа в конце упражнения представляет свой «танец». Остальные участники – «зрители». В конце каждого исполнения «танца» аплодисменты «зрителей».

12.5. Подведение итогов. Ритуал прощания.

Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



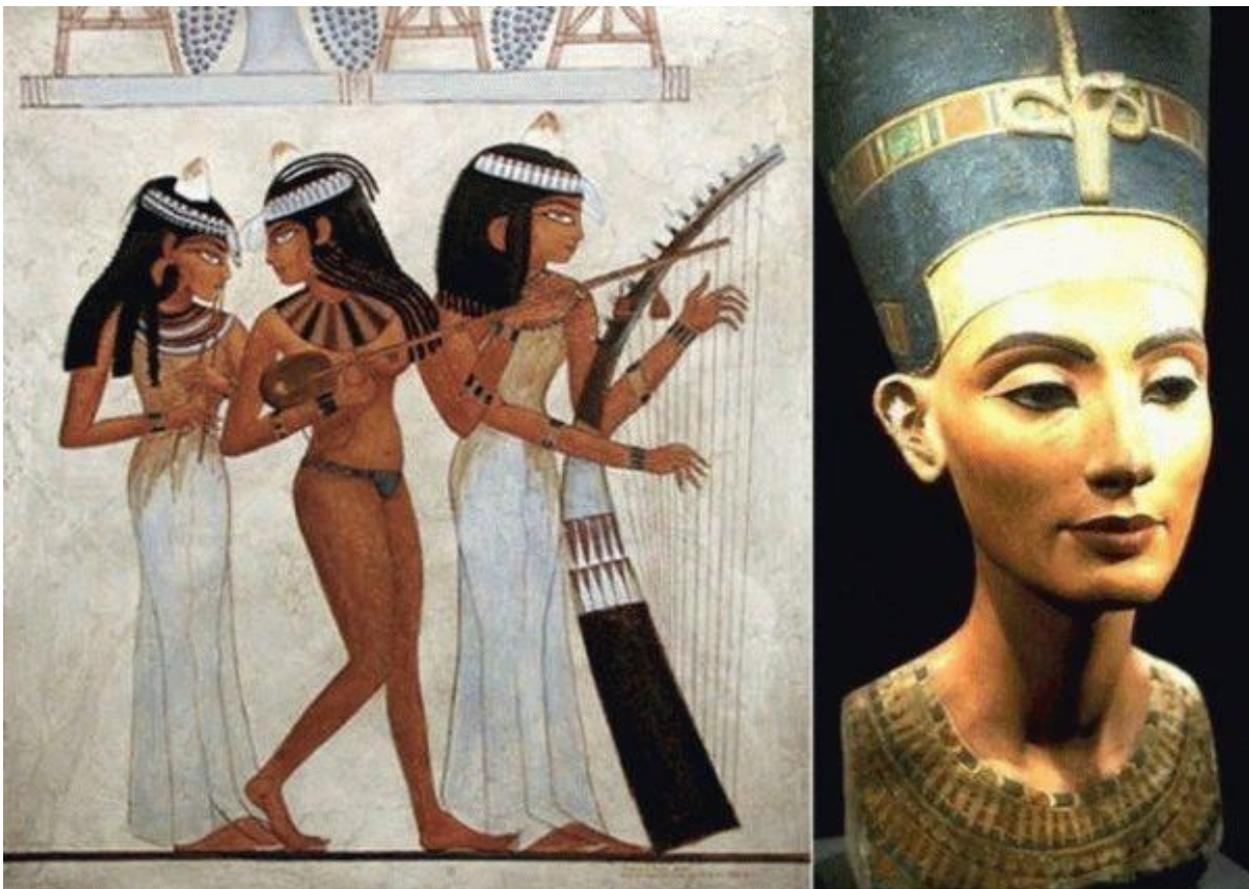
Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



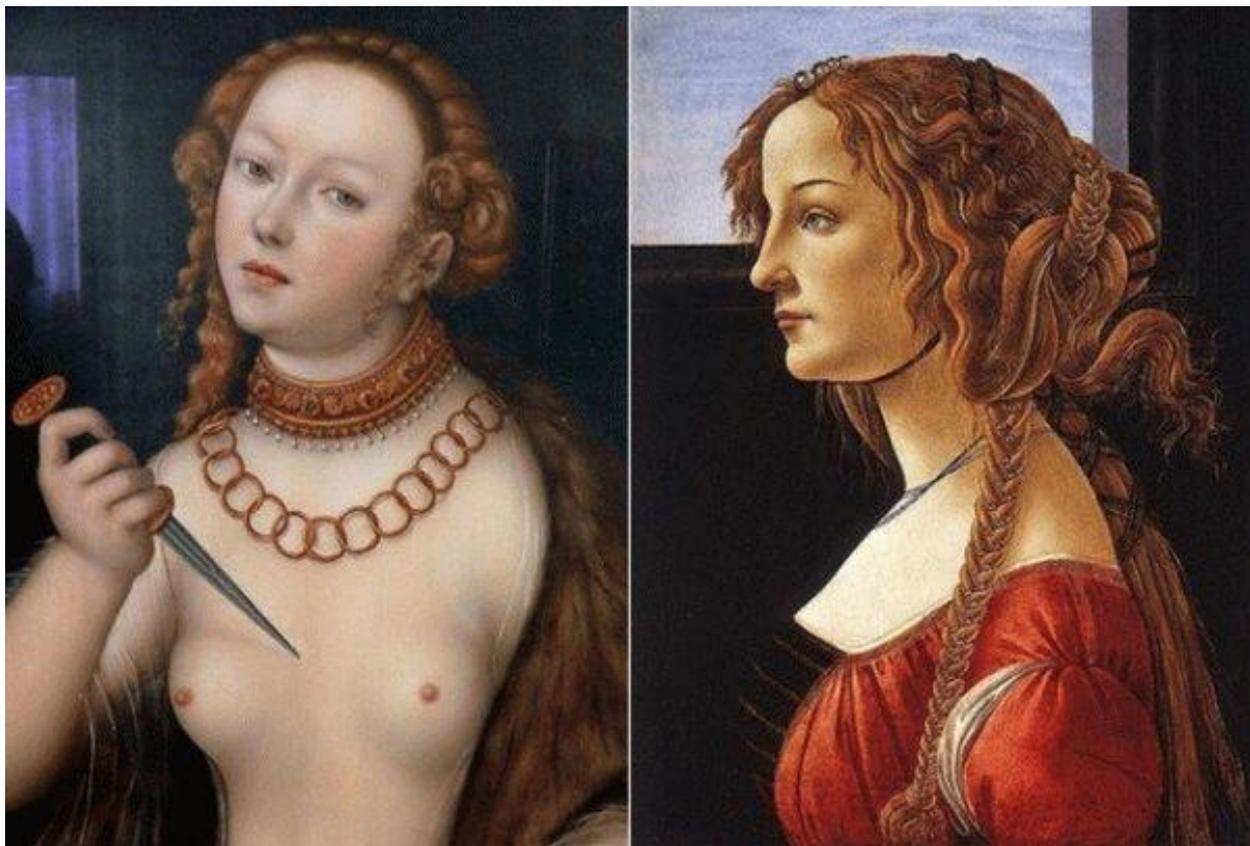
Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



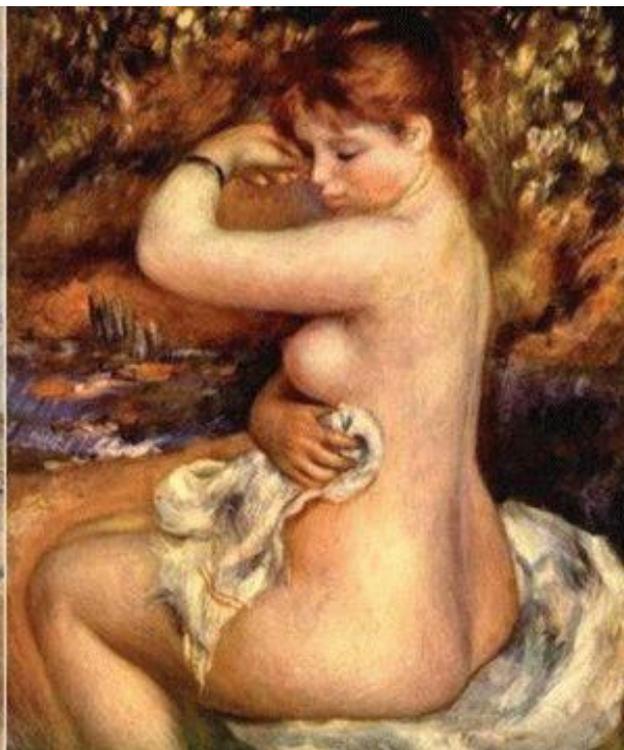
Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2



Приложение Д
Иллюстративный материал к Занятию 2

