

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии детства

ВОРОБЬЕВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Василькова Ж.Г.

Обучающийся
Воробьева Е.А.

Красноярск 2018

РЕФЕРАТ

Тема исследования. Взаимосвязь материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

Актуальность исследования. Проблема взаимосвязей родительского отношения на отношение ребенка к своему телу на текущее время не достаточно описана в литературе. В проделанной работе будет внесен вклад по данной теме исследования.

Цель исследования: изучение и описание взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, определить актуальность исследования.

2. Подобрать испытуемых, диагностический комплекс для изучения взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

3. Организовать и провести исследование взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

4. Разработать и реализовать программу, направленную на формирование оптимального родительского отношения и развитие адекватного отношения к своему телу у младших школьников, и оценить ее эффективность.

Предмет исследования: взаимосвязь материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: удовлетворенность собственным телом ребенка младшего школьного возраста.

Гипотеза: материнское отношение взаимосвязано с удовлетворенностью собственным телом детей младшего школьного возраста, а именно:

1) Эффективный (оптимальный) тип материнского отношения положительно влияет на удовлетворенность собственным телом младшего школьника.

2) Неэффективный (нарушенный) тип материнского отношения отрицательно влияет на удовлетворенность собственным телом младшего школьника.

3) Девочки в младшем школьном возрасте относятся более критично к своему телу, чем мальчики-сверстники.

Методы:

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: тесты, наблюдение (по В. Райху).

3. Методы математической обработки данных (U-критерий Мана-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена)

Методики:

- «Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)»;
- «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (О. Вулей, С. Роллом)»;
- «Измерение самооценки по методике Дембо-Рубенштейн (модификация А.М. Прихожан)»;
- «Автопортрет (Е. С. Романова и С. Ф. Потемкина)».

Теоретическая значимость: вклад в теоретические представления о формировании отношения младшего школьника к своему телу под влиянием материнского отношения.

Практическая значимость: разработанная программа может быть использована для формирования удовлетворенности собственным телом младшего школьника.

Новизна: коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста посредством оптимизации материнского отношения к ним.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, семи параграфов, включающих 21 таблицу и 9 рисунков, заключения, библиографического списка, приложений.

ESSAY

Research topic. Interrelation of maternal attitude and satisfaction with own body of children of primary school age.

The factuality of the investigation. The problem of the relationship of the parental relationship to the attitude of the child to his body at the current time is not sufficiently described in the literature. The work done will contribute to this research topic.

The purpose of the study is to study and describe the relationship between the maternal attitude and the satisfaction of the youngest school age with one's own body.

Tasks:

1. Analyze the psychological-pedagogical literature on the problem of research, determine the relevance of the study.
2. Analyze the subjects, a diagnostic complex for studying the relationship between the maternal attitude and the satisfaction of the children of primary school age with their own body.
3. To organize and conduct a study of the relationship between the maternal attitude and the satisfaction of the children of primary school age with their own body.
4. To develop and implement a program aimed at the formation of an optimal parental relationship and the development of an adequate attitude to one's body in younger schoolchildren, and to evaluate its effectiveness.

Predset issledovaniya: the relationship of maternal attitude and satisfaction with their own body of children of primary school age.

Scope of the study: satisfaction with the body of a child of primary school age.

Hypothesis: the maternal attitude is correlated with the satisfaction of the body of children of primary school age, namely:

1) The effective (optimal) type of maternal attitude positively influences the satisfaction of the younger schoolchild's own body.

2) Ineffective (broken) type of maternal attitude negatively affects the satisfaction of the younger schoolchild's own body.

3) Girls in the younger school age are more critical to their body than peer boys.

Methods:

1. Theoretical: analysis, comparison and generalization of scientific literature on the research problem.

2. Empirical methods: tests, observation (according to V. Raihu).

3. Methods of mathematical data processing (Mann-Whitney U-test, Spearman correlation coefficient)

Techniques:

– «A test questionnaire of a genitive relationship (A.Ya. Varga, V.V. Stolin)»;

– «Test of color designation of dissatisfaction with one's own body (O. Vuley, S. Roll)»;

– «Measurement of self-esteem using the Dembo-Rubenstein method (modification of AM Prikhozhan)»;

– «Self-portrait (E. S. Romanova and S. F. Potemkin)».

Theoretical significance: contribution to the theoretical concepts of the formation of the attitude of the younger student to his body under the influence of the parent relationship.

Practical significance: the developed program can be used to create satisfaction with the younger schoolchild's own body.

Novelty: a correctional and developmental program aimed at creating satisfaction with own body of children of primary school age by optimizing the maternal attitude towards them.

Structure of the work. This work consists of an introduction, seven paragraphs, including 21 tables and 9 drawings, conclusions, a bibliographic list, and applications.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЗАИМОСВЯЗИ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	12
1.1 Подходы к пониманию «Телесного Я» в психолого-педагогической литературе	12
1.2 Особенности отношения к собственному телу в младшем школьном возрасте	28
1.3 Влияние родительского отношения на развитие личности ребенка младшего школьного возраста.....	41
Выводы по Главе 1	54
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СВОЕМУ ТЕЛУ	57
2.1. Методическая организация исследования.....	57
2.2. Результаты эксперимента и их обсуждение	66
2.3. Коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование адекватного образа тела у детей младшего школьного возраста посредством оптимизации отношения к ним матери.....	87
2.4. Результаты контрольного эксперимента.....	105
Выводы по Главе 2.....	110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	113
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	117
ПРИЛОЖЕНИЕ	121

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Младший школьный возраст – это период осознания ребёнком самого себя, мотивов, потребностей в мире человеческих отношений. Отдельная проблема для ребенка, поступившего в школу, – его телесная конституция. Телосложение ребенка определяет его двигательную активность, двигательный стиль, «истоки характера» [5].

Семья является первой социальной средой, в которой берет начало самосознание ребенка. Первые представления ребенка о себе начинают складываться в процессе взаимоотношений с родителями, так как самоотношение у ребенка не вытекает из его знания о себе, оно является перенесенным вовнутрь знаниями и отношениями взрослых плюс собственная активность ребенка.

Что касается способа взаимодействия с другими людьми, то дети определяются в большой мере тем, как на их телосложение 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.

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.

Проблема взаимосвязей родительского отношения на отношение ребенка к своему телу на текущее время не достаточно описана в литературе. В проделанной работе будет внесен вклад по данной теме исследования.

Цель исследования: изучение и описание взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, определить актуальность исследования.
2. Подобрать испытуемых, диагностический комплекс для изучения взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.
3. Организовать и провести исследование взаимосвязи материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.
4. Разработать и реализовать программу, направленную на формирование оптимального родительского отношения и развитие адекватного отношения к своему телу у младших школьников, и оценить ее эффективность.

Предмет исследования: взаимосвязь материнского отношения и удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: удовлетворенность собственным телом ребенка младшего школьного возраста.

Гипотеза: материнское отношение взаимосвязано с удовлетворенностью собственным телом детей младшего школьного возраста, а именно:

- эффективный (оптимальный) тип материнского отношения положительно влияет на удовлетворенность собственным телом младшего школьника;
- неэффективный (нарушенный) тип материнского отношения отрицательно влияет на удовлетворенность собственным телом младшего школьника;
- девочки в младшем школьном возрасте относятся более критично к своему телу, чем мальчики-сверстники.

Методы:

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: тесты, наблюдение (по В. Райху).
3. Методы математической обработки данных (U-критерий Мана-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена)

Методики:

- «Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)»;
- «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом (О. Вулей, С. Роллом)»;
- «Измерение самооценки по методике Дембо-Рубенштейн (модификация А.М. Прихожан)»;
- «Автопортрет (Е. С. Романова и С. Ф. Потемкина)».

Теоретическая значимость: вклад в теоретические представления о формировании отношения младшего школьника к своему телу под влиянием материнского отношения.

Практическая значимость: разработанная программа может быть использована для формирования удовлетворенности собственным телом младшего школьника.

Новизна: коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование удовлетворенности собственным телом детей младшего школьного возраста посредством оптимизации материнского отношения к ним.

Структура работы. Данная работа состоит из введения, семи параграфов, включающих 21 таблицу и 9 рисунков, заключения, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЗАИМОСВЯЗИ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Подходы к пониманию «Телесного Я» 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	«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

Авторы	В.С. Мухина	У. Джемс.	Е.Т. Соколова	П. Шильдер
	прошлое, 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 [9]. В структуре личности он выделил две «стороны»: Я сознающее (I) или чистое Ego и Я эмпирическое (Me) или познаваемое. 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». Что касается телесного «Я», У. Джемс [9] 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 [42], где «телесное Я» выступает как этап в развитии самосознания ребенка – становление телесной самоидентичности. 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 [42], «образ тела» рассматривают как сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной формой и функциями. Так, Р. Шонс [42] 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.

П. Шильдер [49] 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.

Отличительной особенностью концепции В.С. Мухиной [27] 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 [27] идентификация и обособление представлены как универсальные психологические механизмы формирования самосознания личности. 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».

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 представительство 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 (Автор схемы – Л.О. Андропова)

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.

Исследователи выделяют различные «образы Я»: реальное, зеркальное, идеальное (В.В. Сизикова, В.В. Столин, Н. Толстых) [6, 16, 21], «образ тела», «схема тела» (А.Н. Дорожевец, В.Е. Каган, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова) [6, 16, 21], социальное «Я» (Ш. Самуэль) [6, 16, 21], феноменальное, беспомощное, межперсональное, фальшивое «Я» (В.В. Столин), настоящее, динамическое, фактическое, вероятное, идеализированное «Я» (Розенберг), ретроспективное, проспективное «Я» (Н.И. Сарджавеладзе) [6, 16, 21]. 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».

На наш взгляд, достаточно структурированную информацию о подструктурах «Я-концепции» даёт А.А. Налчаджян [28]. 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»).

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. [5]. Подробное описание внешнего облика и его составляющих даёт А.А. Бодалёв [5]. Он включает в него следующие

составляющие: физический облик, функциональные признаки, «оформление» внешнего облика.

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[57].

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, Бойтендайк, 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[48].

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.

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» [21].

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

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

Согласно концепции Н.И. Сарджвеладзе [37] когнитивная сторона субъекта – 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. [17].

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 [47] 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».

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

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.) [37]. 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) [32], 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) [31]; концепция тела – формальное знание о теле, которое выражается с помощью общепринятых символов (Р. Шонц) [50]; интернальное тело – архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О.В. Лаврова) [24]; телесность – феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире (Д.А. Бескова) [8]. 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 собственному 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 [29].

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 пяти 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) [29].

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, представлением о себе должен соответствовать определенный стиль поведения. По мнению И.Ю.Кулагиной (1996) [30], 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) [48], 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) [12] 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) [29] 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) [30].

В исследовании Б.В. Ничипорова (1982) [36] 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 [8] 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 шелку), 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 важная 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 неуспехов 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 рефлексивно 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 [36] 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 [25].

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.

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 Влияние родительского отношения на развитие личности ребенка младшего школьного возраста

Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании личности ребенка основную, долговременную и важнейшую роль. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети; честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; несдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, нередко, сам того не ведая, формирует подобный же тип поведения у своих детей и т.д. [41; 89].

Важнейшая социальная функция семьи – воспитание подрастающего поколения. Семья в современном обществе рассматривается как институт первичной социализации ребенка. Родительство имеет социокультурную природу и характеризуется системой предписанных культурой и обществом норм и правил, регулирующих распределение между родителями функций ухода за детьми и их воспитания в семье: определяющих содержание ролей, модели ролевого поведения. Родители несут ответственность перед обществом за организацию системы условий, соответствующих возрастным особенностям ребенка на каждой из ступеней онтогенеза и обеспечивающих оптимальные возможности его личностного и умственного развития.

Каждый из родителей видит в детях свое продолжение, реализацию определенных установок или идеалов. И очень трудно отступает от них.

Конфликтная ситуация в семье может сильно повлиять на формирование личности ребенка.

Взаимоотношения в семье – психологические отношения субъектов, связанных родством, общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

В связи с воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и минимизировать отрицательные влияния семьи на поведение развивающейся личности. Для этого необходимо чётко определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение.

Именно в семье индивид получает первый жизненный опыт, делает наблюдения и учится вести себя в различных ситуациях. Важно чтобы то, чему родители учат ребёнка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы ребёнок видел, что у взрослых теория не расходится с практикой, в противном случае, в силу своей психики, ребёнок начнёт подражать отрицательным примерам родителей.

Изучением позитивного и негативного влияния семьи на развитие личности ребёнка занимались такие учёные как: Ю.П. Азаров, А. Адлер, А.Г. Гамбургова, И.В. Гребенников, А.В. Запорожец, С.А. Козлова, А.Д. Кошелева, А.Н. Леонтьев, Т.А. Макарова, В.С. Мухина, Г.А. Навайтис, А.В. Петровский, О.Е. Смирнова, А.С. Спиваковская и другие [5; 18; 28].

Изучением влияния семьи на развитие детей занимались многие учёные. В связи с этим существует несколько групп классификаций типологии семьи, которые разрабатывали А.Г. Гамбургова, Т.А. Куликова, П.Ф. Лесгахфт, Л.И. Постовалова, И.П. Сорокин, А.С. Спиваковская и другие [7; 21; 34; 42]. Каждая семья уникальна, но при этом содержит признаки, по которым может быть отнесена к какому-либо типу.

Ниже приведен сравнительный анализ типов (стилей) семейного воспитания авторов: А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.А. Петровского, А.Я. Варга, В.В. Столин, А.С. Спиваковской [21; 29; 41].

Описание стилей семейного воспитания А.Е.Личко, Э.Г. Эйдемиллер

Авторы	Общая характеристика поведения родителей	Положительные/отрицательные стороны	Последствия в развитии личности ребёнка
А.Е. Личко Э.Г. Эйдемиллер	<p>1. <i>Гипопротекция.</i> Характеризуется недостатком опеки и контроля. Ребенок остается без надзора.</p> <p>2. <i>Доминирующая гиперпротекция.</i> Проявляется в повышенном внимании и заботе к ребенку, чрезмерной опеке и контроле поведения, запретах и ограничениях.</p> <p>3. <i>Потворствующая гиперпротекция.</i> Родители стремятся освободить ребенка от малейших трудностей, потакают его желаниям, чрезмерно обожают и покровительствуют, восхищаются его минимальными успехами и требуют такого же восхищения от других.</p> <p>4. <i>Эмоциональное отвержение.</i> Ребенком тяготятся. Его потребности игнорируются. Иногда с ним жестоко обращаются.</p> <p>5. <i>Жесткие взаимоотношения.</i> Могут проявляться открыто, когда на ребенка срывают зло, применяя насилие, или быть скрытыми, когда между родителями и ребенком стоит «стена» эмоциональной холодности и враждебности.</p> <p>6. <i>Повышенная моральная ответственность.</i> От ребенка требуют честности, чувства долга не соответственно его возрасту. Игнорируя интересы и возможности подростка, возлагают на него ответственность за благополучие близких.</p>	<p>1. Гипопротекция особенно не благоприятна при акцентуациях по неустойчивому, гипертимному и конформному типам.</p> <p>2. Доминирующая гиперпротекция не дает возможности ребенку учиться с ранних лет на собственном опыте пользоваться свободой, не приучает к самостоятельности.</p> <p>3. Потворствующая гиперпротекция создает для подростка кризисную ситуацию: с одной стороны, желание быть на виду, лидировать среди сверстников, жажда престижного положения, а с другой – полное неумение осуществлять лидерские функции, подчинять себе, постоять за себя и за свои интересы.</p> <p>– Низкая самооценка, игнорирование интересов, негативное отношение к родителям</p> <p>– Жестокость, ребёнок вырастает недоверчивым, агрессивным, чувство ненужности, отчуждённости</p> <p>+ Ребенок растет честным, ответственным, уважающим права других людей</p> <p>– Игнорирование интересов</p>	<p>1. Невключенность ребенка в жизнь семьи приводит к асоциальному поведению из-за неудовлетворенности потребности в любви и привязанности.</p> <p>2. Доминирующая гиперпротекция ведет к резкому усилению реакции эмансипации.</p> <p>3. Результат такого воспитания проявляется в высоком уровне притязаний, стремлении к лидерству при недостаточных упорстве и опоре на свои силы.</p> <p>При эмоциональное отвержение и жестоком взаимоотношении ребёнок вырастает агрессивным, эмоционально закрытым, тревожным и замкнутым</p> <p>6. Несостоятельность и промахи не производят надламывающего действия.</p>

Описание стилей семейного воспитания А.В. Петровского

Авторы	Общая характеристика поведения родителей	Положительные/отрицательные стороны	Последствия в развитии личности ребёнка
А.В. Петровский	<p>1. <i>Диктат</i>. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов.</p> <p>Родители блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Если диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, то опека – заботу, ограждение от трудностей. У детей отсутствует самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов.</p> <p>2. <i>Мирное существование на основе невмешательства</i>. Система межличностных отношений в семье, строящаяся на признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, может порождаться тактикой «невмешательства».</p> <p>3. <i>Сотрудничество</i> как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка.</p> <p>4. <i>Конфронтация</i>. «Проблемные», «трудные», «непослушные», «невозможные» дети, так же как дети с «комплексами», «забытые», «несчастливые» – всегда результат деструктивных стилей семейного воспитания.</p>	<p>1.</p> <p>+Ребёнок знает нормы, правила поведения</p> <p>–Вранье, лицемерие, отсутствие самостоятельности, игнорирование интересов</p>	<p>Развитие происходит несоответственно возрасту. Ребенок вырастает тревожным, агрессивным, замкнутые.</p> <p>–В дошкольном возрасте дети становятся капризными, начинают манипулировать родителями – нервничать, добиваться своего силой, наглостью.</p> <p>– Младшем школьный возраст. Формирование у младшего школьника тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.</p> <p>–В подростковом возрасте ребенок: станет инфантильно-потребительски относиться к миру; будет болезненно реагировать на любые требования и ограничения любых систем, в которые попадет;</p> <p>–Дошкольный возраст. У ребёнка не формируется чувство привязанности к родителям, отсутствует теплота и доверительность.</p> <p>–Младший школьный возраст. Плохая успеваемость в школе.</p> <p>–Подростковый возраст. Искажается адекватное представление об окружающем мире. Мир может восприниматься враждебно, формируются агрессивные недоброжелательные взаимоотношения с ними.</p>
		<p>2.</p> <p>+Удовлетворение потребностей, открытость, полная обеспеченность необходимым</p> <p>–Отсутствие самостоятельности, активности, проживание ошибок и поражений</p>	
		<p>3.</p> <p>+ Самостоятельность</p> <p>– Чрезмерная самостоятельность, дети не чувствуют интереса со стороны родителей, поддержки</p>	
		<p>4.</p> <p>+Ребенок не вырастит эгоистом</p> <p>– Замкнутые дети, агрессивные, эмоционально закрытые</p>	

Описание стилей семейного воспитания А.Я. Варга, В.В. Столин

Авторы	Общая характеристика поведения родителей	Положительные/отрицательные стороны	Последствия в развитии личности ребёнка
А.Я. Варга В.В. Столин	<p>1. «Принятие-отвержение». Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.</p> <p>2. «Кооперация» - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.</p> <p>3. «Симбиоз» - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так - родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка.</p> <p>4. «Авторитарная гиперсоциализация» - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями.</p> <p>5. «Маленький неудачник» - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом.</p>	<p>1,2,3,4 типы + Ответственность, мужественность, самостоятельность, последовательность</p> <p>1,2,3 типы – Неадекватное понимание ролей, раннее сексуальное развитие, психологическое напряжение, несамостоятельность ребёнка</p> <p>– Низкая самооценка, чувство вины, недоверие</p>	<p>Развитие ребёнка несоответственно нормам возраста. Ребенок рано взрослеет (1, 4). Не развита самостоятельность, ответственность, неуверенность. (2,3)</p>

Описание стилей семейного воспитания А.С. Спиваковской

Авторы	Общая характеристика поведения родителей	Положительные/отрицательные стороны	Последствия в развитии личности ребёнка
А.С. Спиваковская	<p>1. «Внешне спокойная семья». За благополучным «фасадом» скрываются длительно сильно подавляемые чувства друг к другу.</p> <p>2. «Вулканическая семья». В этой семье отношения изменчивы и открыты. В этом случае спонтанность, эмоциональная непосредственность преобладают над чувством ответственности.</p> <p>3. «Семья-санаторий». Это характерный тип семейной дисгармонии. Супруги все время проводят вместе и стараются удержать около себя детей. Поскольку бессознательная цель одного из супругов - удерживание любви и заботы другого, ребенок не может компенсировать недостаток любви со стороны ни одного, ни другого родителя. Мелочная опека, жесткий контроль и чрезмерная защита от реальных и мнимых опасностей - характерные признаки отношения к детям в семьях «санитарного» типа.</p> <p>4. «Семья-крепость». Для такого типа характерна ограниченность рамками семейного круга с дисгармоничными внутренними связями. Отношение к детям в такой семье жестко регламентируется, необходимость ограничения связей вне семьи приводит к жесткой фиксации всевозможных ограничений</p> <p>5. «Семья-театр». В таких семьях стабильность удерживается путем специфического «театрализованного образа жизни». Демонстрируемая посторонним любовь и забота о ребенке не спасает от остро ощущаемого детьми чувства, что родителям не до них, что выполнение ими своих родительских обязанностей - формальная необходимость, навязываемая социальными нормами.</p> <p>6. «Семья - третий лишний». Возникает в тех случаях, когда личностные особенности супругов, стиль их взаимодействия составляют особую значимость, а родительство</p>	<p>1.+Самостоятельность – Закрытость, недоверие, незаинтересованность в интересах родных</p> <p>2.+ Самостоятельность, открытость –Эмоциональная неустойчивость, тревожность</p> <p>3 и 4 типы + Ценностное отношение к семье, чувство уверенности – Лишение личного пространства, несамостоятельность, тревожность – Вранье, искаженная самооценка –Неуверенность в себе, безынициативность, детям свойственны мучительные переживания</p>	<p>1.Ребёнок вырастает недоверчивым, эмоционально ригидным, снижена самооценка, повышенная тревожность.</p> <p>2.Неадекватное понятие о семье и её ценностях, неправильное выстраивание взаимоотношений, вспыльчивость.</p> <p>3. Чрезмерная перегрузка нервной системы ребенка, при которой возникают невротические срывы.</p> <p>4. Повышение неуверенности ребенка в себе, к безынициативности, иногда усиливают протестные реакции и поведение по типу упрямства и негативизма. Семья по типу «крепости» ставит ребенка в противоречивую позицию, ситуацию внутреннего конфликта, вызванного рассогласованием между требованиями родителей и окружения и собственным опытом ребенка. Следствием является невротизация ребенка.</p> <p>5. Ослабление самоконтроля, потеря внутренней дисциплины. Отсутствие подлинной близости с родителями формирует эгоистическую направленность личности.</p> <p>6. Воспитание детей в подобных ситуациях приводит к формированию неуверенности в себе, безынициативности, фиксации на слабостях, детям свойственны мучительные переживания собственной неполноценности при усиленной зависимости и подчиняемости родителям. В таких семьях у детей часто возникают опасения за жизнь и</p>

Авторы	Общая характеристика поведения родителей	Положительные/отрицательные стороны	Последствия в развитии личности ребёнка
	<p>бессознательно воспринимается как помеха супружескому счастью. Так возникает стиль отношений с ребенком по типу скрытого неприятия.</p> <p>7. Семья с «кумиром».</p> <p>Возникает тогда, когда забота о ребенке превращается в единственную силу, способную удержать родителей друг с другом. Ребенок оказывается центром семьи, становится объектом повышенного внимания и опеки, завышенных ожиданий родителей.</p> <p>8. «Семья-маскарад».</p> <p>Порождается несогласованностью жизненных целей и планов супругов. Воспитание ребенка приобретает черты непоследовательности, и мир для ребенка предстает разным, порой с противоречивыми сторонами.</p> <p>Несогласованность действий родителей, например повышенная требовательность отца при гиперопеке и всепрощении матери, вызывает растерянность ребенка и расщепление его самооценки.</p>	<p>собственной неполноценности, трудность в адаптации + Умение любить, бережное отношение к людям –</p> <p>Несамостоятельность, подозрительность, неуверенность, замедленное взросление –</p> <p>Повышение тревожности, искаженная самооценка.</p>	<p>здоровье родителей, они с трудом переносят даже временное разлучение с ними, с трудом адаптируются в детских коллективах.</p> <p>7. При таком воспитании дети становятся несамостоятельными. Вместе с этим возрастает потребность в позитивных оценках, детям недостает любви. Требования признания любой ценой порождает демонстративность поведения. Критичное осознание собственных личностных качеств заменяется негативными оценками других, ощущениями несправедливости и жесткости окружающих.</p> <p>8. Ребенок вырастает тревожным, искаженной самооценкой.</p>

В городских семьях большого размаха достиг процесс нуклеаризации и сегментации семьи, характерный для большинства народов индустриальных стран.

Нуклеарные семьи (преобладающий тип семьи) состоят преимущественно из двух поколений (двух поколенные) – из супругов и детей – до вступления в брак последних. В нашей стране распространены семьи, состоящие из трёх поколений (трёхпоколенные), включающие родителей (или одного из них) с детьми и бабушек и дедушек (или одного из них) последних. Такие семьи часто носят вынуждающий характер: молодая семья хочет отделиться от родительской, но не может это сделать из-за отсутствия собственного жилья [10; с. 26].

В нуклеарных семьях (родители и несемейные дети), то есть молодых семьях, обычно наблюдается тесное содружество супругов в быту. Оно выражается в уважительном отношении друг к другу, во взаимопомощи, в открытом проявлении заботы друг о друге в отличие от патриархальных семей. В которых по обычаю принято вуалировать подобные отношения. Но распространение нуклеарных семей чревато ослаблением эмоциональных связей между молодыми супругами и их родителями. В результате снижаются возможности оказания взаимопомощи, затруднена передача опыта, в том числе и опыта воспитания, от старшего поколения к младшему.

В последние десятилетия расчёт число малых семей, состоящих из двух человек: неполных, материнских, «пустых гнёзд» (супруги, дети которых «вылетели из гнезда»). Печальная примета нынешнего времени – рост неполных семей, возникших в результате развода или смерти одного из супругов. В неполной семье один из супругов (чаще мать) воспитывает ребёнка (детей). Такая же структура *материнской (внебрачной) семьи*, которая отличается от неполной тем, что мать не состояла в браке с отцом своего ребёнка. О количественной представительности такой семьи свидетельствует отечественная статистика «внебрачной» рождаемости: каждый шестой ребёнок появляется у незамужней мамы. Часто ей всего 15-16 лет, когда она не в состоянии ни содержать ребёнка, ни воспитывать его. В последние годы она не в состоянии ни содержать ребёнка, ни воспитывать его. В последние годы материнские семьи стали создавать зрелые женщины (возраст 40 лет и выше), сознательно сделавшие выбор «родить для себя». Ежегодно более полумиллиона детей в возрасте до 18 лет остаются без одного родителя в результате развода. В настоящее время в России каждый третий ребёнок воспитывается в неполной или материнской семье [10; с. 26].

Ю.П. Азаров выделил следующие типы семей характерные для XIX начала XXвеков:

Нуклеарная семья, состоящая из мужа, жены и детей, семья из трёх членов. Функции воспитания и обучения детей в этой семье взяли на себя школа и дошкольные воспитательные учреждения. Они, заменив семью, точнее, вместо семьи, стали решать проблемы социализации личности. В этой семье изменяются роли членов семьи, так как в условиях того времени увеличилась занятость женщин в производстве.

Молодая семья – это супружеская пара, с детьми или без них, первый брак, продолжительность этой семьи до 5 лет, возраст супругов не старше 30 лет. В последние годы число таких семей растёт, преобладающий возраст супругов 21 – 24 года. Большинство таких семей живут с родителями, у них чаще всего и материальные, и жилищные трудности. Это семьи студентов.

Неполная семья – это семья с одним родителем, в последние годы такие семьи стали распространённым явлением. Родителям в такой семье является мать, отцы редко. Исследователи С.Ольман, Б.Спок выявили лишь 2,8 % семей, где отец один воспитывает детей [4; с. 279].

Такая семья – результат развода, продолжительного отсутствия или смерти одного из родителей, также лишение одного из родителей прав на ребёнка в результате каких-либо причин, а также рождение внебрачного ребёнка. Сегодня таких семей, где главной является мать – 25 % [4; с. 280]. Эта семья чаще всего живёт за чертой бедности, доход женщины меньше, чем доход мужчины, а после развода отец вносит в бюджет только треть своей зарплаты. Эти семьи нуждаются в государственной поддержке. И в самом тяжёлом положении находится семья, где дети рождены вне брака. Несовершеннолетние одинокие матери с ребёнком обречены на нищету.

Внебрачная семья, возникающая с рождением внебрачного ребёнка, кроме тяжёлых материальных условий испытывает и отрицательное отношение к ней общества. Поэтому мать как можно раньше должна объяснить ребёнку правду о его появлении. Дети по-разному реагируют на отсутствие отца. Мальчики более уязвимы, чем девочки. Нередко, в такой семье, отрицательно влияет на отношения в семье и воспитание ребёнка

сильная любовь матери. Когда рождается желанное дитя, она старается отдалить его от окружения. Другая мать видит в нём препятствие для брака. Отец в такой семье чаще не принимает участие в воспитании ребёнка, иногда мать сама отказывает отцу в воспитании ребёнка [4; с. 280].

Семья в повторном браке – это семья с двумя родителями. Где наряду с общими детьми могут быть дети от прежних браков. Иногда они живут вместе, иногда только с детьми мужа или детьми жены. Особую тревогу в такой семье вызывает смерть кого-то из родителей при первом браке. Дети остро переживают потерю, и это сказывается на отношениях с новой

Нравственно-эмоциональная сторона семейных отношений выступает как важнейшее условие нравственного развития детей. Характер этих отношений выступает в качестве главного обстоятельства благополучия или неблагополучия семьи, от которого зависит успех или неуспех семейного воспитания.

Таким образом, по мере развития и своего становления семья видоизменялась, но сохранила свои основные функции, необходимые для полноценного воспитания подрастающего поколения. Проанализировав различные классификации семьи, (А.С. Спиваковской, Л.И. Постоваловой, Т.А. Куликовой, И.П. Сорокина) можно выделить несколько совпадающих типов семьи: патриархальная (традиционная), неполная, внебрачная (материнская), нуклеарная.

Каждая из этих типов семей будет различным образом влиять на становление Я-концепции еще не окрепшей психики ребенка. Важным фактором которого является здоровье, т.к. здоровые дети могут более активно участвовать в физической, умственной и социальной деятельности в окружающем их мире.

Среди основных проблем, связанных со здоровьем детей младшего школьного возраста, следует назвать избыточный вес, неудовлетворительную физическую форму, несчастные случаи и травмы. Поскольку значительную

часть времени дети проводят в школе, в программах начальных классов учитывается и потребность детей в движении.

Вообще поступление ребенка в школу знаменует собой не только начало перехода познавательных процессов на новый уровень развития, но и возникновение новых условий для личностного роста человека. В этот период времени ведущей для ребенка становится учебная деятельность.

Особенностью детей младшего школьного возраста, которая роднит их с дошкольниками, но еще больше усиливается с поступлением в школу, является безграничное доверие к взрослым, главным образом, к учителям, подчинение и подражание им. Дети этого возраста полностью признают авторитет взрослого человека, почти безоговорочно принимают его оценки. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник в основном лишь повторяет то, что говорит о нем взрослый. Это напрямую касается самооценки.

В отличие от дошкольников у младших школьников уже встречаются самооценки различных типов: адекватные, завышенные и заниженные.

В младшем школьном возрасте самостоятельный контроль ребенком собственных действий достигает такого уровня, когда дети уже могут управлять поведением на основе принятого решения, намерения, долгосрочной поставленной цели. Кроме того, на базе уже полученного опыта учебной, игровой и трудовой деятельности у ребенка складываются предпосылки для оформления мотивации достижения успехов. Примерно между шестью и одиннадцатью годами у ребенка возникает представление о том, как можно скомпенсировать недостаток своих способностей за счет увеличения прилагаемых усилий и наоборот.

С поступлением ребенка в школу происходят и изменения в его взаимоотношениях с окружающими людьми, причем довольно существенные. Прежде всего, значительно увеличивается время, отводимое на общение. Изменяются темы общения, в него не входят темы, связанные с

игрой. Кроме того, у детей III – IV классов отмечаются первые попытки сдерживания эмоций, непосредственных импульсов и желаний.

В младшем школьном возрасте сильнее начинает проявляться их индивидуальность. Происходит значительное расширение и углубление знаний, совершенствуются умения и навыки ребенка; у большинства детей к III – IV классам обнаруживаются как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности.

Психолого-педагогические исследования привели к выделению эффективного (оптимального) и неэффективного (нарушенного) отношения родителей. Так эффективный (оптимальный) тип отношения родителей, способствует полноценному развитию личности ребенка, а также способствует гармонизации детско-родительских отношений. Под гармонизацией понимаются – адекватные отношения между родителем и ребёнком. Адекватные отношения в свою очередь – это проявление между родителями и детьми эмоционального контакта, в принятии родителями ребёнка таким, какой он есть, это вера родителей в способность ребёнка быть самостоятельным, инициативным, ответственным, это в проявлении доверия между родителями и ребёнком, в заботе о ребёнке, во внимании о ребёнке, умении прислушиваться к словам ребёнка, к его чувствам и т.д. Неэффективный (нарушенный) тип родительского отношения указывает на особую роль последнего в формировании патологических новообразований в психической деятельности и поведении ребенка [25, с. 101–141]. Под неэффективным родительским отношением понимается такое отношение, на основе которого у родителя и ребенка сформировался эмоционально-негативный фон взаимоотношений, трудности взаимопонимания.

Ряд психологических исследований показывает связь между определенным типом родительского отношения и конкретными характеристиками личности ребенка. Так, неблагополучие ребенка в семье способствуют эмоциональному дискомфорту, возникновению неврозов, тревожности, страхов, агрессивности, формированию заниженной

самооценки, замкнутости. И очень часто становится непреодолимым барьером для ребенка в дальнейшей жизни.

Таким образом, рассмотрели различные определения родительского отношения, классификации типов родительского отношения разных авторов, причины возникновения того или иного типа родительского отношения, а также неэффективность (нарушенность) и эффективность (оптимальность) типа родительского отношения, который способствует гармонизации детско-родительских отношений в семье.

Так как характер родительского отношения, возникающего в семье, во многом определяет формирование личности и эмоциональное благополучие ребенка, что приводит к гармонизации детско-родительских отношений в семье, поэтому в своей работе мы более подробно будем рассматривать детско-родительские отношения как основу формирования Я-образа.

Таким образом, семья – очень важный социальный институт для психического развития ребенка. Наиболее чувствительными к воздействию семейного неблагополучия оказываются стержневые образования личности ребенка – его представления о себе, самоотношение, самооценка, образ себя. Поскольку полнота удовлетворения потребностей ребенка зависит от родителей, то его представления о себе и образ себя в значительной мере связаны с отношением родителей к ребенку, их восприятием и пониманием ребенка, с характером родительских установок и качества привязанности как родителей к ребенку, так и ребенка к родителям. Исходя из вышеизложенного можно полагать, что данный возраст является сензитивным для определения телесных границ, принятия/ непринятия внешности, самоутверждения и выстраивания отношений со сверстниками. Поэтому родителям необходимо очень ответственно отнестись к личности ребенка.

Выводы по Главе 1

Анализ литературы по проблеме влияния родительского отношения на отношение 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. Проанализировав различные типы родительского отношения были выделены следующие:

- гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение, жестокие взаимоотношения, повышенная моральная ответственность (А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер);
- диктат, мирное существование на основе невмешательства, сотрудничество, конфронтация (А.В. Петровский);
- «Принятие-отвержение», «Кооперация», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник» (А.Я. Варга, В.В. Столин);
- «Внешне спокойная семья», «Вулканическая семья», «Семья-санаторий», «Семья-крепость», «Семья-театр», «Семья - третий лишний», семья с «кумиром», «Семья-маскарад».

7. Эффективный (оптимальный) тип отношения родителей, способствует полноценному развитию личности ребенка, гармонизации детско-родительских отношений. Сюда относятся такие типы как: «Принятие», «Кооперация». Неэффективный (нарушенный) тип родительского отношения указывает на особую роль последнего в формировании патологических новообразований в психической деятельности и поведении ребенка. К ним будут относиться: «Отвержение», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник». Каждый из вышеперечисленных стилей родительского отношения различным образом влияют на становление Я-концепции, телесного образа в еще не окрепшей психики младшего школьного возраста ребенка. Определяющим формирование отношения школьника к телу является тип родительского отношения, благодаря которому происходит становление психического здоровья. Только психически здоровые дети, личность которых формировалась в условиях гармоничного родительского отношения и воспитания, могут более активно участвовать в физической, умственной и социальной деятельности, жить в гармонии с собой и своим телом.

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, развивающей 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 подчеркнута 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 (модификация Прихожан).

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 была выбрана шкала «внешность».

Таблица 6

Показатели уровня самооценки (шкала «внешность»)

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 7

Показатели дифференцированности самооценки (шкала «внешность»)

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.

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

Таблица 8

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	Завышенная самооценка, средний уровень тревожности, присутствуют страхи, агрессивное поведение не наблюдается	Адекватная самооценка, отсутствует тревожность и страхи, агрессивность не наблюдается	Рисунок «Автопортрет»

Критерии	Уровни			Методики
	низкий	средний	высокий	
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 цветочных указаний 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

5. Опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин)

Тест-опросник родительского отношения (ОРО) представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребенка, его поступков.

Структура опросника

Опросник состоит из 5 шкал:

1. «Принятие-отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель уважает

индивидуальность ребенка, симпатизирует ему. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы; родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. «Кооперация» – социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения и спорных вопросах.

3. «Симбиоз» – шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так – родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

4. «Авторитарная гиперсоциализация» – отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале и родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в

состоянии встать на его точку зрения. За проявления своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. «Маленький неудачник» – отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Ключ

- Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.
- Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
- Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
- Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
- «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок подсчета тестовых баллов

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно». Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:

- отвержение;
- социальная желательность;
- симбиоз;

- гиперсоциализация;
- инфантилизация (инвалидизация).

Тестовые нормы приводятся в виде таблиц процентильных рангов тестовых баллов по соответствующим шкалам (таблица 9).

Таблица 9

Таблица процентильных рангов тестовых баллов

1 шкала	«Принятие–отвержение»								
«Сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
«Сырой балл»	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентильный ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
«Сырой балл»	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентильный ранг	94,30	95,50	97,46	98,73	98,73	99,36	100	100	100
«Сырой балл»	27	28	29	30	31	32			
Процентильный ранг	100	100	100	100	100	100			
2 шкала	«Кооперация»								
«Сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильный ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	31,19	48,82	80,93
3 шкала	«Симбиоз»								
«Сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	
Процентильный ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65	
4 шкала	«Авторитарная гиперсоциализация»								
«Сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6		
Процентильный ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76		
5 шкала	«Маленький неудачник»								
«Сырой балл»	0	1	2	3	4	5	6	7	
Процентильный ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100	

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 4 методики: «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом», «Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн», «Автопортрет», «Тест-опросник родительского отношения А.Я. Варга, В.В. Столин».

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.

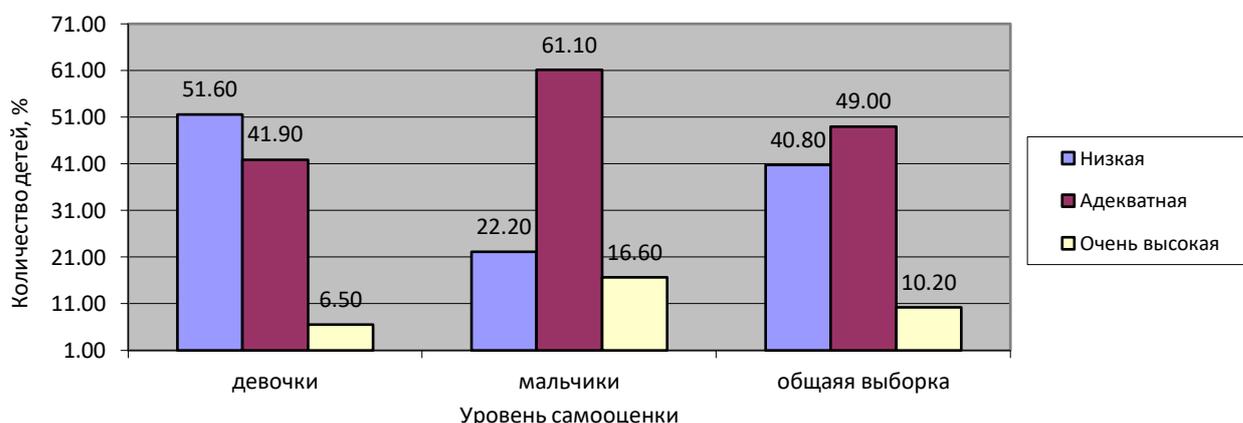


Рис. 2. Распределение по уровням самооценки младших школьников
(в процентах)

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%), 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 10.

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 передаются 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.

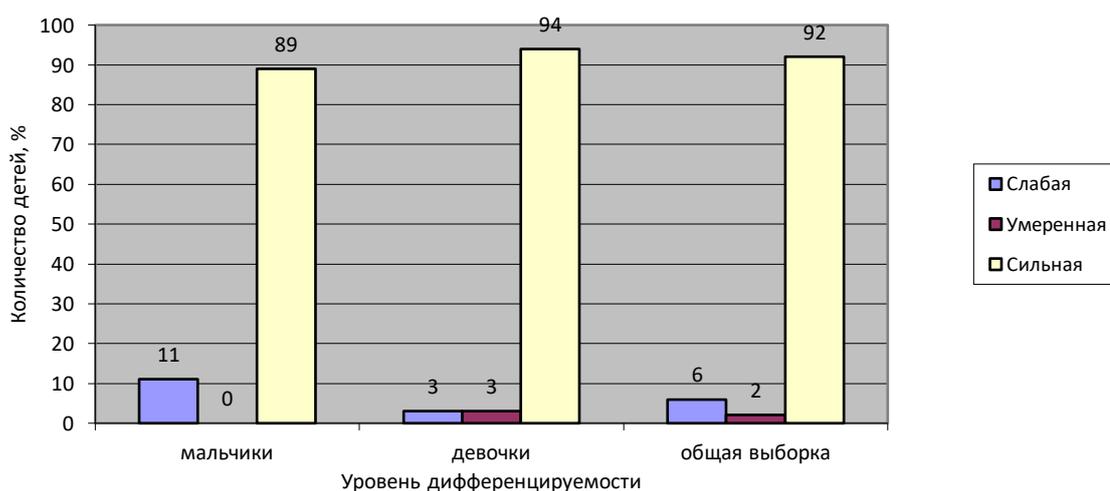


Рис.3. Распределение младших школьников по уровням дифференцируемости самооценки (в процентах)

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. 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.

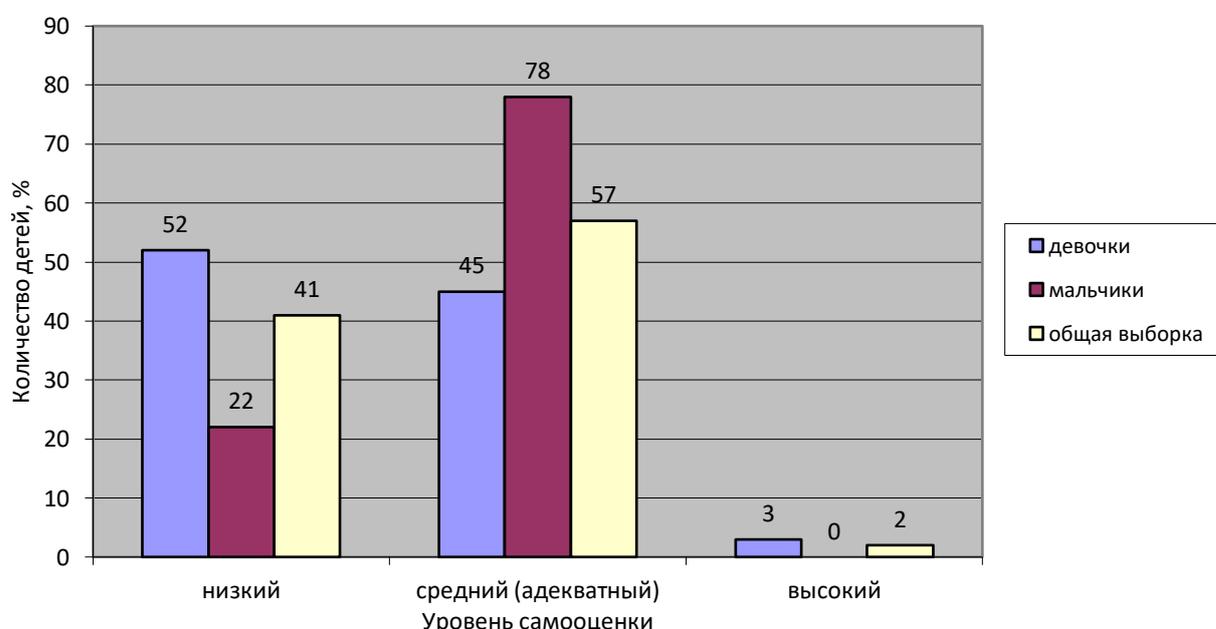


Рис. 4. Итоговый уровень самооценки тела у младших школьников (в процентах)

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).

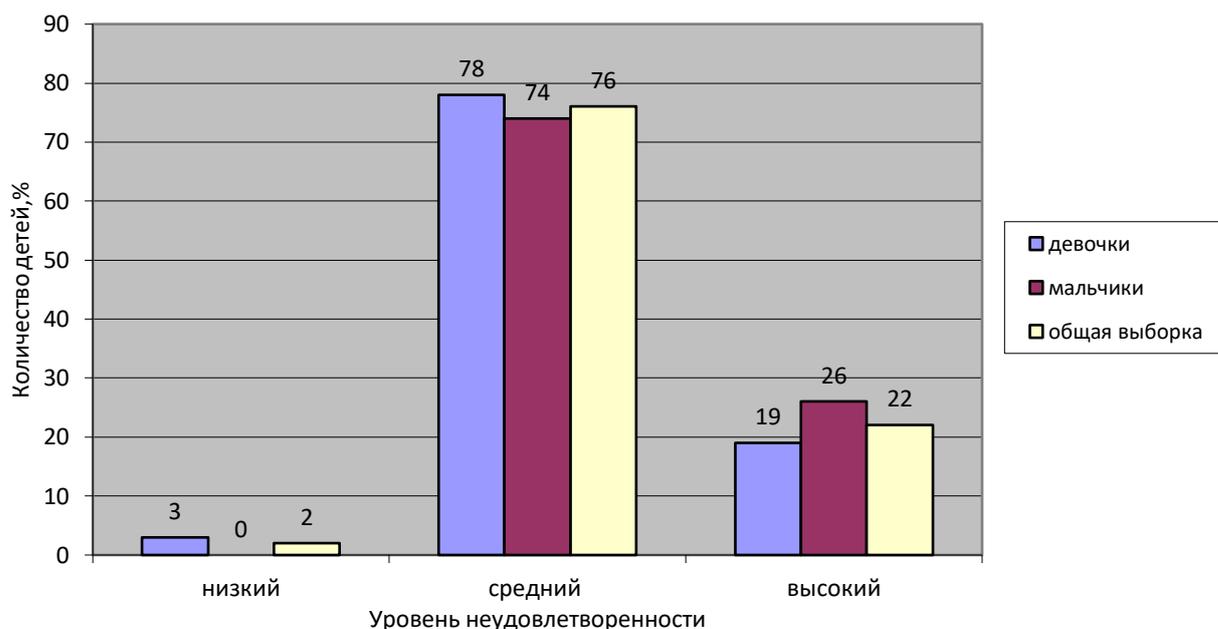


Рис.5. Итоговый уровень неудовлетворенности собственным телом у младших школьников (в процентах)

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 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.

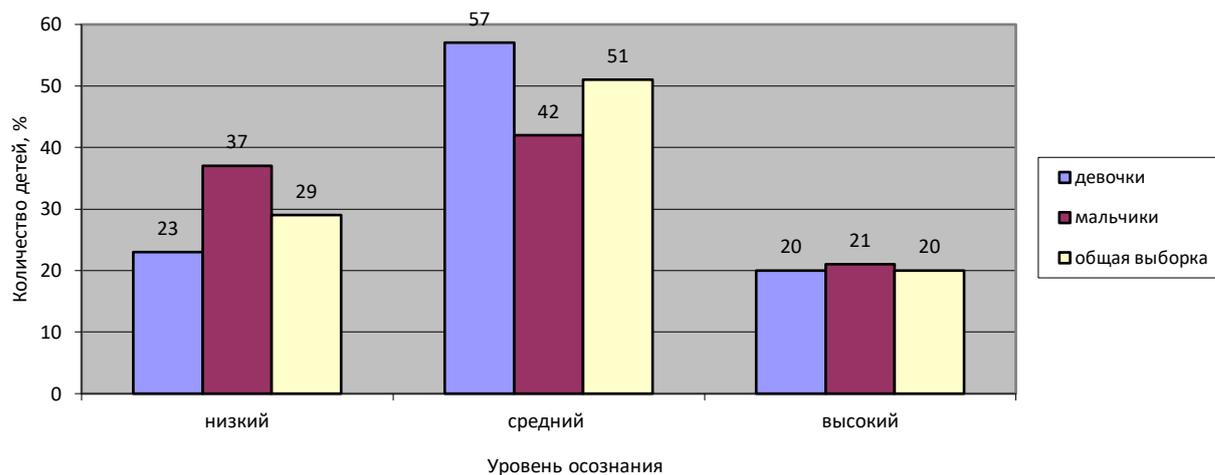


Рис.6. Итоговый уровень осознания (образа физического «Я») у младших школьников (в процентах)

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 преобразений 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.

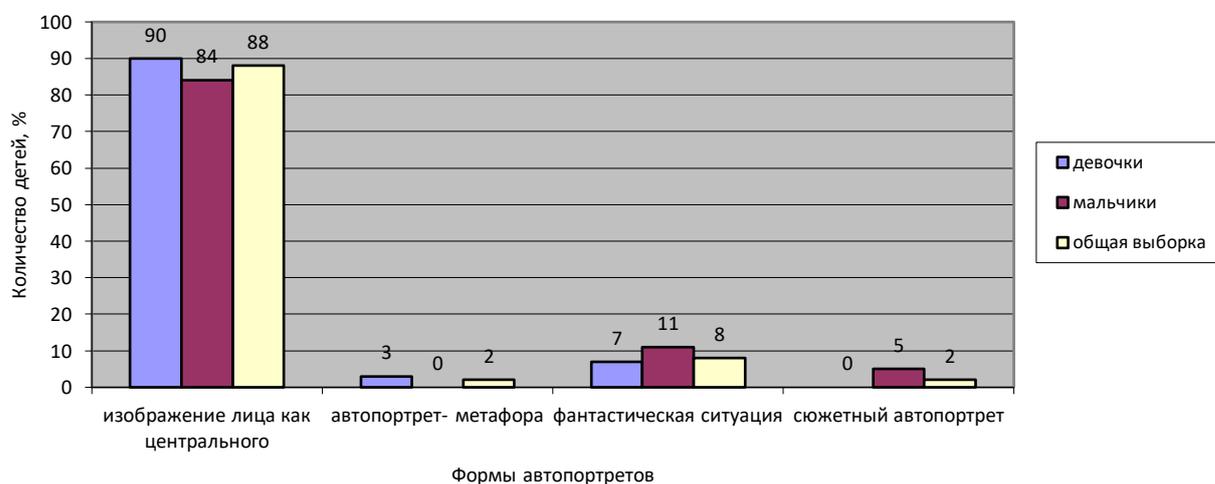


Рис.7. Формы автопортретов в живописи, изображенные младшими школьниками (в процентах)

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 являются признаком 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. 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 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.

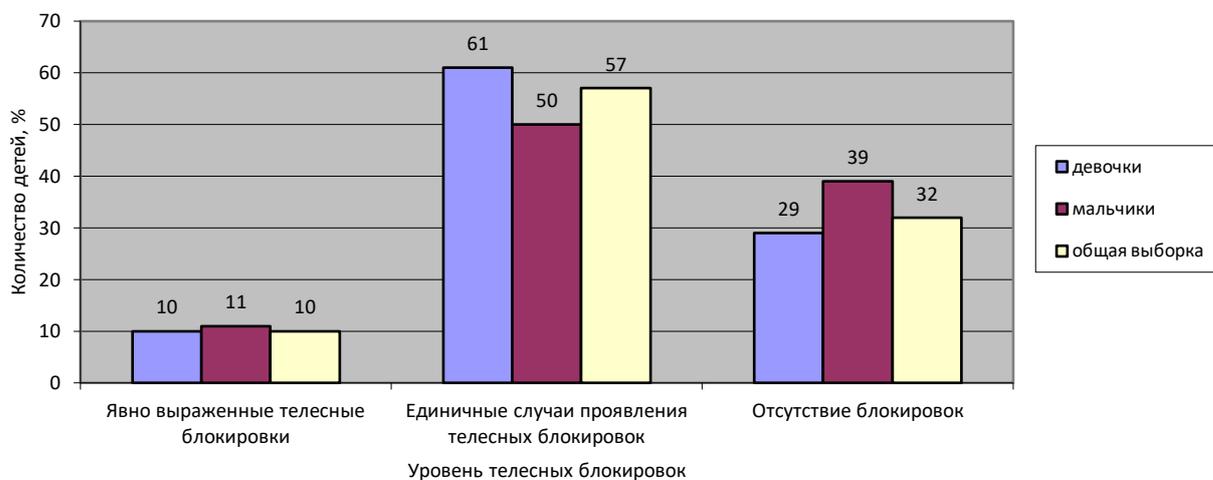


Рис.8. Распределение младших школьников по уровням телесных блокировок (в процентах)

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 9.

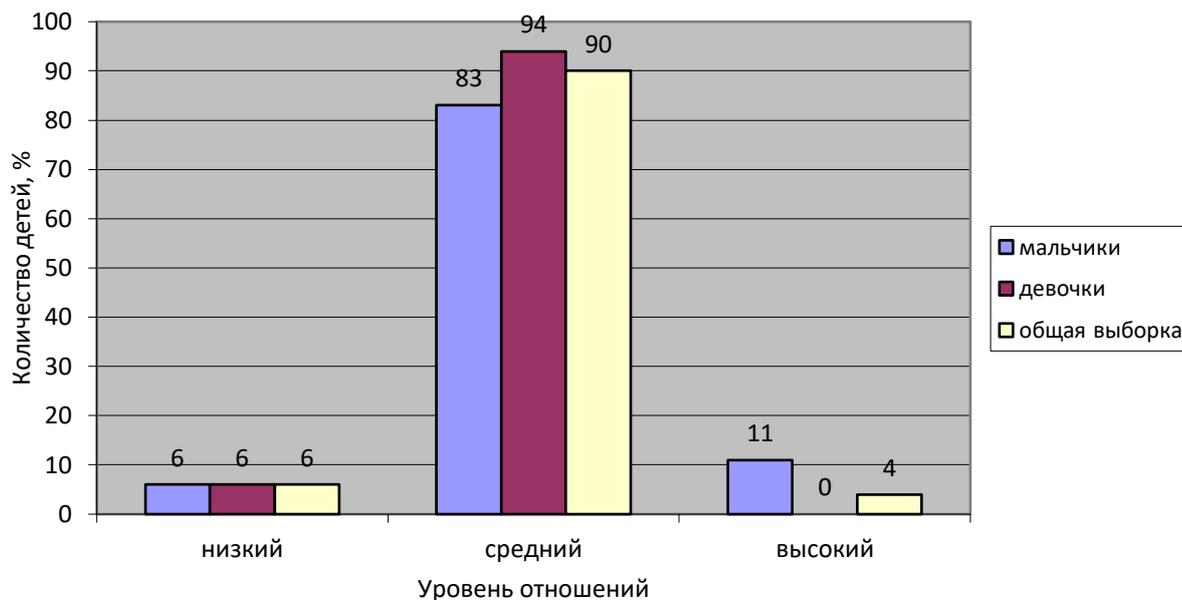


Рис. 9. Итоговый уровень отношения к своему телу у младших школьников развития (распределение в процентах)

На рисунке 9 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 большей степени к переживаниям и самобичеванию. В связи с низкой самооценкой довольствуются социальным положением, которое уже имеют. Образ жизни – малоподвижный.

Для детей со среднем 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).

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. Немалую роль играет воспитание в процессе становления личности и принятия. 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.

Анализ результатов по методике «Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин».

Для исследования родительского отношения к детям младшего школьного возраста с различным уровнем принятия телесности мальчиков и девочек использовался тест-опросник родительского отношения (Варга А.Я., Столин В.В.). С целью получения достоверных объективных результатов особенности родительского отношения в семьях как с низким уровнем принятия Я-образа соотносились с таковыми в семьях с высоким и средним уровнями принятием телесности у детей младшего школьного возраста.

В исследовании принимало участие 51 мать. Полученная характеристика родительского отношения матерей к детям младшего школьного возраста с различным уровнем принятия телесности представлена в таблице 11.

В семьях с детьми младшего школьного возраста с низким уровнем принятия телесности доминирующими типами родительского отношения у матерей являются отвержение, авторитарная гиперсоциализация, инфантилизация (к мальчикам) и отвержение, симбиоз (к девочкам). Следовательно, для детей с низким уровнем принятия телесности характерно то, что матери отвергают их, причем как мальчиков, так и девочек. В то время как в отношении у девочек с низким принятием телесности на ряду с доминирующим отвержением прибывает симбиоз, то у мальчиков со стороны матерей наблюдается противоречивое родительское отношение: сочетание сильной привязанности, чрезмерной опеки и эмоционального отвержения.

В семьях с детьми младшего школьного возраста с высоким и средним уровнем принятия телесности (норма) доминирующими типами родительского отношения у матерей являются кооперация, симбиоз (к мальчикам) и кооперация, симбиоз (к девочкам). Можно сделать вывод, что типы родительского отношения, ведущие к благоприятному развитию Я-концепции, принятию своего тела и гармонии являются кооперация и симбиоз.

Таблица 11

Особенности материнского отношения к детям младшего школьного возраста с различным уровнем принятия телесности (%)

Группы детей		Низкий уровень принятия телесности у детей младшего школьного возраста					Высокий и средний уровень принятия телесности у детей младшего школьного возраста				
		отвержение	Кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация
Мальчики	Матери	19	5	4	40	32	2	29	49	14	6
Девочки		39	2	30	15	14	0	38	39	16	7

Далее мы рассчитали достоверность различий в родительском отношении к детям между типами родительских отношений с помощью U-критерий Мана-Уитни. Результаты представлены в таблице 12.

Достоверность (U-критерий Мана-Уитни) между типами материнского отношения у экспериментальной и контрольной группы

	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация
U-критерий Мана-Уитни	245	308	337	368	398	349	286	258	226	196
Достоверность	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \geq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \geq 0,01$	$p \geq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

Выявлены достоверные различия между типами родительского отношения к детям между экспериментальной и контрольной группами по шкале «принятие-отвержение» у родителей в экспериментальной и контрольной группах ($p \leq 0,01$), и по шкале «авторитарная гиперсоциализация» ($p \leq 0,01$).

В выборке испытуемых мамы мальчиков демонстрируют большую эмоциональную привязанность к своему ребенку, уважают его индивидуальность. А девочки находятся под большим контролем со стороны родителей, чем мальчики. Это может быть связано с особенностями менталитета выборки.

По шкалам «кооперация» и «инфантилизация» в экспериментальной и контрольной группах нет статистически значимых различий.

Достоверно более высокие значения по шкале «симбиоз» отмечены в экспериментальной группе ($p \leq 0,01$). Это значит, что мать, воспитывающая ребенка в данной группе, чаще требует от него безоговорочного послушания и дисциплины, навязывает свою волю. За проявление своеволия и при отказе ребенка безоговорочно подчиняться мать чаще наказывает. При этом мама из контрольной группы очень пристально следит за достижениями своего ребенка, знает его несколько лучше, чем мать в экспериментальной группе.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что симбиоз как тип родительского отношения преобладает больше в экспериментальной группе.

Тем не менее в экспериментальной группе симбиоз, как правило, сочетается с инфантилизацией ребенка, и это ставит его в позицию слабого независимо от пола. Если девочкам и позволено быть слабыми, то «слабых» мальчиков матери не принимают полностью.

С помощью методов математической статистики (подсчет коэффициента корреляции r_s - Спирмена) были выявлены особенности взаимосвязей между типов РО и отношения младших школьников к своему телу. Результаты представлены в таблице 13.

Таблица 13

Взаимосвязь типов материнского отношения и отношения младших школьников к своему телу (r_s)

Типы родительского отношения	Самооценка внешности		Неудовлетворенность телом	
	мальчики	девочки	мальчики	Девочки
Отвержение	0,12	-0,34	0,36*	0,16
Кооперация	0,57**	-0,28	-0,16	-0,10
Симбиоз	-0,16	-0,10	0,58**	-0,20
Авторитарная гиперсоциализация	0,70**	-0,16	0,22	0,73**
Инфантилизация	0,07	-0,01	0,48**	0,08

Примечание. В таблице представлены цифровые значения коэффициента корреляции по Спирмену и обозначен характер существующей связи: (+) – прямая связь, (-) – обратная связь; * – обозначены значимые корреляционные связи при $p \leq 0,05$; ** – обозначены значимые корреляционные связи при $p \leq 0,01$.

Выявлена прямая значимая связь между самооценкой у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей, тем более высокая самооценка «Телесного Я» мальчиков. У девочек же не выявлено значимых корреляционных связей между их «Телесным Я» и родительским отношением матерей к ним.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем более выраженным является «симбиоз» и «инфантилизация» в родительском отношении матерей и наоборот, чем ниже неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем выше показатели «отвержение» в родительском отношении матерей.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у девочек и родительским отношением матерей по типу «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у девочек, тем более выраженным является «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей.

Таким образом, способствуют формированию позитивного «Телесного Я» у мальчиков родительское отношение матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация», а негативного «Телесного Я» такие как «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». У девочек же «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей способствует формированию негативного «Телесного Я». Возможно для мальчиков является более значимым родительское отношение матерей, чем для девочек, что оказывает более значительное влияние на формирование их «Телесного Я».

2.3. Коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование адекватного образа тела у детей младшего школьного возраста посредством оптимизации отношения к ним матери

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 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.

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	<ul style="list-style-type: none"> - расширение знаний об особенностях тела в данном возрасте; - формирование положительного образа тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - развитие установок на познание окружающих людей; - самопознание и саморазвитие; - способствовать пониманию своих внутренних переживаний. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений об уверенном и неуверенном поведении; - осознание, как уверенное и неуверенное поведение проявляются с помощью тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений о мышечных зажимах; - распознавание собственных телесных блокировок. 	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с навыками эффективного общения, в том числе с использованием тела.
Эмоциональная сфера	<ul style="list-style-type: none"> - отреагирование эмоций, связанных с телом; - принятие своих особенностей тела и внешности 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование позитивного самопринятия, принятия других людей. 	<ul style="list-style-type: none"> - усиление волевой активности. 		<ul style="list-style-type: none"> - дать опыт позитивного общения со сверстниками.
Поведенческая сфера	<ul style="list-style-type: none"> - умение адекватно оценивать свою внешность. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков рефлексии. 	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение умений работать над своей внешностью, самосовершенствоваться. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение справляться с мышечными зажимами; - развитие пластичности; - приобретение навыков контроля эмоций. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 15. Каждая из перечисленных проблем была учтена при составлении программы занятий (см. таблицу 16).

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 15

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 16

Тематическое планирование

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

N	Тема	Цели	Задачи
2. 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	Вводное занятие №2 Приветствие Повторение правил группы Упражнение «Ожидание» «Внешность сквозь года» Упражнения на обратную связь Свободный отчет	Продолжить знакомство, расширить знания о внешности	- лучше узнать себя и поверить в свои силы; - избавиться от стереотипных представлений о себе; - изменить свое отношение к себе; - не бояться оценок со стороны - принять и полюбить себя;
3. 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6 3.7 3.8	Мы то, что мы есть Приветствие Разминка. «Бомбардировка положительными качествами» Мой портрет Осознание тела Копилка трудностей «Образ Я» Домашнее задание Упражнения на обратную связь	Учиться принимать себя (коррекция отвержения в родительских отношениях)	-подготовить участников к эффективной работе; - закрепление предыдущего материала; - формирование умения находить позитивное в себе и других; - формирование умения преодолевать трудности, возникающие на пути к общению со сверстниками;
4. 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5	Снятие мышечных зажимов Приветствие Проверка домашнего задания Упражнение «Танец частей тела» Упражнение «Животные» «Отображение»	Создание условий для снятия мышечных зажимов (коррекция авторитарной гиперсоциализации в родительских отношениях)	- развитие способности формирования навыков безоценочного общения; - пробуждение и активизация самосознания; - повышение самооценки участников; -принятие собственного тела, знание и понимание его
4.6 4.7 4.8	Релаксация Домашнее задание Упражнение «Закончите фразу»		возможностей и ограничений; – удовлетворение потребности во внимании и уважении
5. 5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7	Снятие мышечных зажимов. Занятие 2 Приветствие Уютное место Звучание тела Зажимы по кругу Тело-цветок Домашнее задание Упражнение на обратную связь		

6.	Любовь к себе и к миру	Развить целеустремленность, настойчивость, умение принимать себя (коррекция симбиоза в родительских отношениях)	- 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»		
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	Формирование адекватной самооценки; Позитивное восприятие себя и окружающих (коррекция инфантилизации в родительских отношениях)	- анализ и согласование собственных противоречивых мотивов; - развитие рефлексии; - усиление волевой активности; - рост настойчивости и целеустремленности - развитие мотивации достижения успеха;
7.	Уникальность		
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	Формировать адекватную самооценку (коррекция инфантилизации в родительских отношениях)	- 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
8.	Самооценка		
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. 9.1 9.2 9.3	Принятие себя Ритуал приветствия «Я и так могу» «Увеличительное стекло»		
9.4 9.5	«Тайны лица» Упражнение на обратную связь в группе		-оценка эффективности проведённого занятия поддержание уникальности и значимости каждого ребенка
10 10.1 10.2 10.3 10.4 10.5 10.6	Творчество в фотографии Ритуал приветствия «Волны» «Автопортрет» «Самореклама» «Потянулись- сломались» Упражнение на обратную связь в группе	Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ (коррекция симбиоза в родительских отношениях)	-актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе -выявление и осознание потребностей, установок и ценностей -обретение или переоценка смысла жизни сследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов -актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности
11. 11.1 11.2 11.3 11.4 11.5 11.6	Я на фото Ритуал приветствия «Глазки, губки, щечки» Совместный фотоколлаж Создание портрета «Показ мод» Упражнение на обратную связь в группе		
12. 12.1 12.2 12.3 12.4 12.5	Заключительное Ритуал приветствия Чувства и состояние в данный момент «Скульптура и глина» «Совместный танец» Подведение итогов. Ритуал прощания		

Прежде чем организовать занятия, необходимо создать оптимальные условия в социальной среде для успешного преодоления матерями негативных эмоций. Для этого необходимо провести консультативные и тренинговые занятия психолога с матерями.

Общий план занятий

Таблица 17

Месяц	Этап 1	Этап 2	Этап 3
Ноябрь	«Самооценка моего ребенка» (круглый стол)	-	Тренинговые занятия; Консультативные часы с психологом
Декабрь	-	Просветительская деятельность (Занятия 1-6)	Тренинговые занятия; Консультативные часы с психологом
Январь	-	Просветительская деятельность (Занятия 7-12)	Тренинговые занятия; Консультативные часы с психологом
Февраль	«Уверенность в будущем нашей семьи» (круглый стол)	-	Тренинговые занятия; Консультативные часы с психологом
Март	-	-	Тренинговые занятия; Консультативные часы с психологом

Исходя из того, что общее количество матерей (51 человек) превосходит то количество, которое необходимо для проведения занятий, были организованы 3 группы, по 17 человек. Далее был составлен календарный план занятий (Таблица 18).

Таблица 18

Календарный план занятий с матерями с использованием различных форм работы

Чис-ло	Месяц				
	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март
1	«Самооценка моего ребенка» (круглый стол) Группа 1	-	-	«Уверенность в будущем нашей семьи» (круглый стол) Группа 1	Тренинговое занятие «Я на фото» Группа №3
2	Тренинговое занятие «Вводное» Группа №1	-	-	-	-
3	Тренинговое занятие «Вводное» Группа №2	-	-	-	-
4	-	Просветительская деятельность (Занятие №1)	-	-	-
5	-	Просветительская деятельность (Занятие №2)	-	Тренинговое занятие «Принятие себя» Группа №1	-
6	Тренинговое занятие «Вводное» Группа №3	Просветительская деятельность (Занятие №3)	-	Тренинговое занятие «Принятие себя» Группа №2	-
7	Тренинговое занятие «Радость воспитания» Группа №1	Просветительская деятельность (Занятие №4)	-	Тренинговое занятие «Принятие себя» Группа №3	-
8	«Самооценка моего ребенка» (круглый стол) Группа 2	Просветительская деятельность (Занятие №5)	-	«Уверенность в будущем нашей семьи» (круглый стол) Группа 2	-
9	Тренинговое занятие «Радость» Группа №2	-	-	-	-

Продолжение таблицы 18

Чис- -ло	Месяц				
	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март
10	Тренинговое занятие «Радость воспитания» Группа №3	-	-	-	-
11	-	Просветительская деятельность (Занятие №6)	-	-	-
12	-	Просветительская деятельность (Занятие №7)	-	Тренинговое занятие «Творчество» Группа №1	Тренинговое занятие «Заключительное» Группа №1
13	Тренинговое занятие «Мы то, что мы есть» Группа №1	-	-	Тренинговое занятие «Творчество» Группа №2	Тренинговое занятие «Заключительное» Группа №2
14	Тренинговое занятие «Мы то, что мы есть» Группа №2	-	-	Тренинговое занятие «Творчество» Группа №3	Тренинговое занятие «Заключительное» Группа №3
15	(«Самооценка моего ребенка» (круглый стол) Группа 3	-	Просветительска я деятельность (Занятие №8)	-	-
16	Тренинговое занятие «Мы то, что мы есть» Группа №3	-	Просветительска я деятельность (Занятие №9)	-	-
17	-	-	Просветительска я деятельность (Занятие №10)	-	-
18	-	Тренинговое занятие «Любовь к себе и миру» Группа №1	Просветительска я деятельность (Занятие №11)	-	-
19	-	Тренинговое занятие «Любовь к себе и миру» Группа №2	Просветительска я деятельность (Занятие №12)	-	-
20	Тренинговое занятие «Я и мой ребенок» Группа №1	Тренинговое занятие «Любовь к себе и миру» Группа №3	-	-	-
21	Тренинговое занятие «Я и мой ребенок» Группа №2	-	-	-	-
22	Тренинговое занятие «Я и мой ребенок» Группа №3	-	Тренинговое занятие «Самооценка» Группа №1	«Уверенность в будущем нашей семьи» (круглый стол) Группа 3	-
23	Консультативные часы с психологом	-	Тренинговое занятие «Самооценка» Группа №2	-	-
24	-	-	«Самооценка» Группа №3	-	-
25	-	Консультативные часы с психологом	-	-	-
26	-	Тренинговое занятие «Уникальность» Группа №1	-	Тренинговое занятие «Я на фото» Группа №1	-

Чис- -ло	Месяц				
	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март
27	Тренинговое занятие «Мои чувства к моему ребенку» Группа №1	Тренинговое занятие «Уникальность» Группа №2	-	Консультативные часы с психологом	-
28	Тренинговое занятие «Мои чувства к моему ребенку» Группа №2	Тренинговое занятие «Уникальность» Группа №3	-	Тренинговое занятие «Я на фото» Группа №2	-
29	Тренинговое занятие «Мои чувства к моему ребенку» Группа №3	-	-	-	Консультативные часы с психологом
30	-	-	Консультативные часы с психологом	-	-
31	-	-	-	-	-

Тренинг для матерей «Самооценка моего ребенка» в рамках программы.

Материал: стулья по количеству участников, бейджи, игрушка для проведения рефлексии, напечатанные фразы, ватман, фломастеры

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада сегодня всех вас видеть. И для начала я бы хотела с вами познакомиться.

1. Упражнение «Эпитет на первую букву имени»

Цель: знакомство, снятие напряжения

Каждый участник называет свое имя и называет на первую букву имени эпитет, обозначающий какое-то качество ему присущее.

Ведущий: Сегодня мы поговорим о самооценки и о том как важно ее формирование у детей, сейчас я хочу вам показать какую роль родители играют в формировании самооценки ежедневно

2. Упражнение «Коридор»

Цель: формирование у членов группы установки понимания своего ребенка, переживание как положительных, так и отрицательных эмоций.

Участники выстраиваются в коридор, друг напротив друга. Одной колонне раздаются карточки с фразами негативного характера («Ты совсем тупой», «Ты меня позоришь») другой – фразы позитивного характера («Я тебя люблю», «Самый лучший ребенок») Выбирается участник, который в

роли ребенка проходит через этот коридор и слушает сначала одну колонну, потом другую.

Рефлексия. Какого было проходить через коридор? Какие чувства вы испытывали? Какие фразы лучше запоминаются?

Ведущий: А теперь давайте вместе попробуем придумать какими способами родители могут помочь сформировать адекватную самооценку у ребенка

Тезисно запишем на ватмане.

Рефлексия. Расскажите что полезного вы сегодня узнали? С какими чувствами будете уходить?

Тренинг для родителей «Уверенность в будущем нашей семьи» в рамках программы.

Родительская любовь – источник и гарантия эмоционального благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья. Ни при каких условиях у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная и самая необходимая из всех обязанностей родителей - это относиться к ребенку в любом возрасте с любовью и вниманием. Чтобы внушить ребенку уверенность в родительской любви нужно не только делать все, что родители считают нужным и возможным сделать для ребенка, но и заботиться о поддержании и сохранении контакта с ним. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу. Основа для сохранения контакта – искренняя заинтересованность родителей во всем, что касается жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским проблемам, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Показателем качества родительства является компетентность родителей, проявляющаяся в гибкости, адаптивности, изобретательности их родительской позиции, что предполагает осознание своей воспитательной роли, собственного опыта взаимоотношений с ребенком.

Цель: обучить родителей эффективному взаимодействию со своими детьми.

Задачи:

1. Создать условия для формирования у участников желание освоить секреты родительского мастерства и «научить любить» своего ребенка.

2. Способствовать тому, чтобы родители проявили желание научиться глубоко рефлексировать процесс воспитания, увидеть несомненную пользу для себя в эффективном взаимодействии со своим ребенком.

3. Провести проветительскую деятельность для родителей по особенностям воспитания ребенка, имеющего самоуважение и уверенность в себе, отработывая техники по освоению родительского мастерства.

Необходимые материалы: объявление-завлекалочка; бейджики для родителей и детей в виде солнышек, цветочков или облачков, сделанные самими детьми; бабочки, сделанные детьми; маркеры или фломастеры; шесть платочков.

Ритуал приветствия.

Цель: создание эмоционального положительного настроения.

Инструкция: «Необходимо каждому родителю представиться (назвать имя, кратко рассказать о себе на тему: «Чем я замечателен, как родитель». Затем назвать свою цель, которую хочу достигнуть в нашей встрече».

Принятие правил.

1. Активность.
2. Психологическая безопасность. Если кто-то не готов говорить, он может этого не делать. Насилия не будет
3. Правило «СТОП»: вы можете остановить процесс.
4. Правило социального равенства. Все общаются друг к другу на «ты».
5. Не говорить дежурных фраз.
6. Обратная связь должна быть безоценочной.
7. Личный вклад каждого.
8. Дисциплина.

Разминка.

Упражнение «Солнышко светит на тех, кто...».

Цель: формирование рабочего настроя, повышение настроения, развитие сплоченности коллектива.

Инструкция: «Я предлагаю встать и обняться тем, на кого светит солнышко. Итак, солнышко светит на тех, кто:

-формирует в детях чувство высокого самоуважения и уверенности в себе (это главное в семье в воспитании);

-поддерживает домашний климат, в котором ребенок чувствует, что он любим самым важным человеком в его жизни – мамой; использует контакт глаз (10 минут);

-использует физический контакт;

-использует прием активного слушания;

читает литературу по вопросам воспитания (например, Кэмпбелл Р. «Как на самом деле любить детей», Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребенком. Как?») и т. д.);

-ведет «Календарь Радости»;

-иногда для ребенка становится Карлсоном, который живет на крыше;

-имеет друзей детства;

-считает себя счастливым.

Упражнение «Что значит любить своего ребенка?».

Цель: способствовать осознанию и осмыслению любви к ребенку.

Инструкция: «Скажите, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?».

Возможные ответы: забота о ребенке, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать ему вещи и еду, говорить: «Я тебя люблю».

Краткий итог. Да, именно слова «Я тебя люблю» хочет слышать ребенок из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование ребенка. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

Упражнение «Почему не любят?».

Цель: определение причин «нелюбви» родителей к детям.

Инструкция: «Скажите, почему некоторые родители не любят своего ребенка?»

Возможные ответы:

1. Ребенок был незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить в свое удовольствие. И вот теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.

2. Ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения (похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые жесты или выражения лица вызывают у неё глухую неприязнь).

3. Родители стремятся компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желают доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, тяжесть бремени, которую приходится нести.

Краткий итог. Вследствие вышеперечисленных причин у ребенка могут возникнуть негативные эмоциональные проявления.

Работа в группах.

Цель: обсудить вопрос: «Почему родители любят недостаточно?».

В течение 5 минут расписать причины. Затем следует обсуждение в кругу.

1. Родители не любят себя. Родители с низким самоуважением испытывают огромные трудности, стремясь дать своим детям любви больше, чем они имеют её к самим себе. Наверное, самое лучшее, что может сделать мужчина для своих детей, - это любить их мать.

2. Родители часто ошибочно полагают, что их дети обязаны оправдывать их ожидания. Дети представляются как форма собственности.

3. Хронические дистрессы.

Упражнение «Клубочек».

Цель: рефлексия родительских чувств по отношению к ребенку.

Инструкция: Родителям предлагается произнести имя, ласковые слова, которыми называют ребенка в семье, при этом перекаывая клубочек друг другу. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Резюмирование: Как мы обычно хвалим ребенка? Молодец! Как красиво! Ты сегодня такой хороший! Похвала может быть подъемной - прямой, косвенной, фантастической, какой угодно, лишь бы она подняла уверенность в себе, чтобы дело, поведение, требуемое от ребенка, окрасилось для него радостью, представилось привлекательным и достижимым. Вдохновляйте любым способом. Кроме шаблонов, годится все. И, совсем замечательно, если вы, не оценивая, опишите словами то, что произошло, что вы увидели. Например: после хождения с четырехлетним летним сынишкой по магазину скажите: «Я высоко ценю твою помощь в супермаркете. То, как ты ставил пакеты с молоком в корзину. Ты мне здорово помог!». Истинная любовь - это любовь ни за что и несмотря ни на что. Замена оценки на описание освобождает детей от тяжелого груза, приносит облегчение и способствует развитию. Так какие же слова ласкают душу: Ты самый любимый (любимая! Ты очень многое можешь! Что бы мы без тебя делали! Я радуюсь твоим успехам! Какое счастье, что ты у нас есть!

Что значит принимать ребенка безусловно? (ответы участников)

Это значит любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровым и счастливым, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо. А сейчас он подросток, и отношение к нему меняется. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

Упражнение «Мне в воспитании ребенка помогает...».

Цель: способствовать осмыслению собственных ресурсов, помогающих в воспитании ребенка.

Инструкция: «Предлагаю вам по кругу закончить фразу «Мне в воспитании ребенка помогает...».

Упражнение «Шесть платочков».

Цель: способствовать осознанию родительского опыта, особенностей повседневны) отношений с ребенком.

Инструкция: Приглашается один доброволец, который будет играть роль ребенка. Затем рассказывается следующая история:

Ты мой маленький ребенок. Мы спешим с тобой в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок.

-Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.

-Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. (Завязываю глаза платочком)

Мы бежим дальше, и я встречаю по дороге свою подругу и быстро обмениваюсь с ней последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:

-Мама, а кто такой дядя Юра?

-Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! (Завязываю платочком уши)

Я прощаюсь с подругой, и мы с ребенком бежим дальше.

-Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая...

-Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! (Завязываю платочком рот)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Я кричу:

-Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси сейчас же! Убери руки! (Завязываю руки платочком)

Но тут ребенок начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на неё:

-Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно! (Завязываю платочком ноги)

Ребенок начинает хныкать. Я кричу на неё:

-Что реवेशь! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому сказала - перестань реветь, ты слышишь меня! (Завязываю платком сердце).

Краткий итог и обсуждение. Спросить у «ребенка» и участников, какой платок хочется развязать в первую очередь и почему? Что чувствовал и о чем думал «ребенок» на протяжении всего действия? Вот в какое состояние мы вгоняем своего ребенка, преследуя благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от мамы и папы, да и от других людей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?

-Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, – это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку (обнять «ребенка»). Когда ему будет достаточно, он сам отойдет. При этом ни в коем случае не похлопывайте его по спине, не поглаживайте мол «все пройдет». Психологи рекомендуют обнимать своего ребенка несколько раз в день: 4 раза - необходимо просто для выживания, а для хорошего самочувствия, интеллектуального развития – 12 раз в день.

Упражнение «У кого больше «любимок».

Цель: способствовать формированию умения любить окружающих.

Инструкция: Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» – людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих любимок, т. е. любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека много людей, которых он любит.

Упражнение «Телеграмма».

Цель: рефлексия.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Инструкция: «Составьте телеграмму тому, кто остался дома. Всего два предложения о том, где вы сейчас находитесь и зачем. (4-5 минут)

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Цель: символическое окончание занятия, отреагирование накопившихся, невыраженных чувств и эмоций.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой, аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Психолог начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Домашнее задание родителям.

Написать мини-сочинение «Объяснение в любви своему ребенку», а также расшифровать каждую букву имени ребенка в виде качеств, которые характеризуют его.

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.

2.4. Результаты контрольного эксперимента

С целью оценить эффективность предложенной ранее программы, мы провели контрольный эксперимент. Чтобы оценить изменения в материнском отношении к младшим школьникам, мы рассчитали достоверность различий его показателей между экспериментальной и контрольной группами по U-критерий Мана-Уитни после формирующего эксперимента, между показателями материнского отношения экспериментальной группы до и

после реализации формирующего эксперимента и между показателями материнского отношения контрольной группы до и после реализации формирующего эксперимента. Результаты сравнительного анализа представлены в таблицах 19–21. Остановимся на результатах выявления различий в материнском отношении экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента.

Таблица 19

Достоверность различий в материнском отношении к детям экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (U-критерий Мана-Уитни)

	Экспериментальная группа (до формирующего эксперимента)					Экспериментальная группа (после формирующего эксперимента)				
	типы родельского отношения									
	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация
U-критерий Мана-Уитни	245	308	337	368	398	399	214	212	230	188
Достоверность	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

Таким образом, до формирующего эксперимента у экспериментальной группы преобладают неэффективные типы отношений, за исключением инфантилизации. После формирующего эксперимента достоверные различия в родительском отношении к детям выявлено только в отношении типа «кооперация». Таким образом, неэффективные отношения в экспериментальной группе после формирующего эксперимента отсутствуют.

Далее мы рассчитали достоверность родительских отношений по (U-критерий Мана-Уитни) у контрольной группы между типами родительских отношений. Результаты представлены в таблице 20.

Таблица 20

Достоверность различий в материнском отношении к детям контрольной группы до и после формирующего эксперимента (U-критерий Мана-Уитни)

Контрольная группа (до формирующего эксперимента)						Контрольная группа (после формирующего эксперимента)				
типы родительского отношения										
	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация
U-критерий Мана-Уитни	349	286	258	226	196	349	286	285	226	196
Достоверность	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

До формирующего эксперимента были выявлены достоверные различия в родительских отношениях к детям по шкале принятие-

отвержение, гиперсоциализация, инфантилизация значимые высокие показатели ($p \leq 0,01$), по шкале кооперация и симбиоз ($p \geq 0,01$) результаты не значимые. После формирующего эксперимента изменений не выявлено.

Таким образом, до и после формирующего эксперимента у контрольной группы преобладают неэффективные типы отношений.

Далее мы рассчитали достоверность между типами родительских отношений у контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента (U-критерий Мана-Уитни). Результаты представлены в таблице 21.

Таблица 21

Достоверность различий в материнском отношении к детям контрольной и экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (U-критерий Мана-Уитни)

	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	типы родительского отношения									
	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация	отвержение	кооперация	симбиоз	авторитарная гиперсоциализация	инфантилизация
U-критерий Мана-Уитни	399	214	212	230	188	349	286	258	226	196
Достоверность	-	$p \leq 0,01$	-	-	-	$p \leq 0,01$	$p \geq 0,01$	$p \geq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

Можно увидеть, что после формирующего эксперимента у экспериментальной группы достоверные различия в родительском отношении к детям выявлено только в отношении типа «кооперация».

Таким образом, неэффективные отношения в экспериментальной группе после формирующего эксперимента отсутствуют.

После формирующего эксперимента у контрольной группы были выявлены достоверные различия до и после эксперимента в родительском отношении к детям по шкале принятие-отвержение, гиперсоциализация, инфантилизация значимые высокие показатели ($p \leq 0,01$), по шкале кооперация и симбиоз ($p \geq 0,01$) результаты не значимые. Таким образом, после формирующего эксперимента у контрольной группы преобладают неэффективные типы отношений.

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.

Результаты контрольного эксперимента.

Выявлена прямая значимая связь между самооценкой у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей, тем более высокая самооценка «Телесного Я» мальчиков. У девочек же не выявлено значимых корреляционных связей между их «Телесным Я» и родительским отношением матерей к ним.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем более выраженным является «симбиоз» и «инфантилизация» в родительском отношении матерей

и наоборот, чем ниже неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем выше показатели «отвержение» в родительском отношении матерей.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у девочек и родительским отношением матерей по типу «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у девочек, тем более выраженным является «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей.

Таким образом, способствуют формированию позитивного «Телесного Я» у мальчиков родительское отношение матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация», а негативного «Телесного Я» – «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». У девочек же «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей способствует формированию негативного «Телесного Я». Возможно для мальчиков является более значимым родительское отношение матерей, чем для девочек, что оказывает более значительное влияние на формирование их «Телесного Я».

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 принимающим 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.

Результаты контрольного эксперимента.

Выявлена прямая значимая связь между самооценкой у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей, тем более высокая самооценка «Телесного Я» мальчиков. У девочек же не

выявлено значимых корреляционных связей между их «Телесным Я» и родительским отношением матерей к ним.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у мальчиков и родительским отношением матерей по типу «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем более выраженным является «симбиоз» и «инфантилизация» в родительском отношении матерей и наоборот, чем ниже неудовлетворенность своим телом у мальчиков, тем выше показатели «отвержение» в родительском отношении матерей.

Выявлена прямая значимая связь между неудовлетворенностью своим телом у девочек и родительским отношением матерей по типу «авторитарная гиперсоциализация». Таким образом, чем выше неудовлетворенность своим телом у девочек, тем более выраженным является «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей.

Таким образом, способствуют формированию позитивного «Телесного Я» у мальчиков родительское отношение матерей по типу «кооперация» и «авторитарная гиперсоциализация», а негативного «Телесного Я» «отвержение», «симбиоз» и «инфантилизация». У девочек же «авторитарная гиперсоциализация» в родительском отношении матерей способствует формированию негативного «Телесного Я». Возможно для мальчиков является более значимым родительское отношение матерей, чем для девочек, что оказывает более значительное влияние на формирование их «Телесного Я».

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.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арина Г.А. Психология телесности: методологические принципы и этапы клинико-психологического анализа // Психология телесности между душой и телом. 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, 2007. С. 222–236.
3. Бескова Д.А., Тхостов А.Ш. Телесность как пространственная структура // Психология телесности между душой и телом. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2011. С. 289–290.
4. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни // Психология телесности между душой и телом. 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. 350 с.
7. Бьюдженталь Д. Двойственность и открытость // Судьба и воля: психология свободы: Хрестоматия. М., 2012. 326 с.
8. Газарова Е.Э. Тело и телесность: психологический анализ // Психология телесности между душой и телом. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 558–573.
9. Джемс У. Психология // Психология самосознания. Самара, 2000. С.7–34.
10. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. Ижевск, 2006. 200 с.
11. Запорожец А. В. Психология действия. М., 2000. 349 с.
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. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 10–52.
14. Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. М.: Смысл, 2012. 304 с.
15. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. 335 с.
16. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2013. 175 с.
17. Копытин А. И. Техники фототерапии. СПб.: Речь, 2010. 305 с.
18. Коростелина А. В. Образ тела как психологический феномен //2002г. Электронный источник: [www. gumer. info.](http://www.gumer.info) – 1999.) (дата обращения: 12.08.2017)
19. Леви Т.С. Психология телесности в ракурсе личностного развития //Психология телесности между душой и телом. М., 2006. С. 410–433.
20. 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: 12.08.2017)
21. Леви Т. С. Курс «Психология телесности» в профессионально-личностной подготовке психологов // Знание. Понимание. Умение. 2014. №1. С. 14–19.
22. Липес Ю.В. Ремесленные мастерские: от терапии к профессии, С. 410–433.
23. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. / Пер. с англ. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007. С. 8–53.
24. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). М.: Речь, 2000. 272 с.
25. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб: «Ювента», «Наука», 1999. 606 с.

26. Мухина В.С. «Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество». 2000. 272 с.
27. Налчаджян А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Хрестоматия / А.А. Налчаджян. Самара, 2000. С. 33–393.
28. Никитин В.Н. Онтология телесности: смыслы, парадоксы, абсурд. М.: Когито-центр, 2006. 320 с.
29. Никитин В.Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии, 2003. 332 с.
30. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология / М., Просвещение, 1973. С. 66–97.
31. Подорога В. А. Феноменология тела. М., 1995. 7 с.
32. Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. М.: Ад Маргинем, 1996. 340 с.
33. Райzman Е.М. «Забота о теле» как социокультурный феномен // Психосоматика: телесность и культура. М.: Академический Проект, 2009. С. 35–48.
34. Райх В. Функция организма. АСТ, 1997. 67 с.
35. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / пер. с англ. СПб.: Питер, 2009. 256 с.
36. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимоотношения с окружающей средой. Тбилиси, 1989. 435 с.
37. Сахарова В. Психология тела Диагностика отношения к телу. Учеб.- метод. пос.:Речь СПб, 2011. 213 с.
38. Скугаревский О.А. Образ собственного тела: его компоненты и их динамика в онтогенезе. Сообщение I // Психотерапия и клиническая психология. 2004, № 2. С. 12–16.
39. 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.

40. 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.
41. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности . М.: изд-во МГУ, 1989. 23 с.
42. Станковская Е.Б. «Моё чужое тело»: современные формы отношения женщины к себе в аспекте телесности // Мир психологии, 2011, №4. С. 112–119.
43. Телесное Я. Терминологический глоссарий основных терминов динамической психиатрии. [Эл. ресурс]. – Режим доступа: http://predmetnogo_polya_telesnost.htm (дата обращения: 12.11.2017)
44. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М., 2002. 89 с.
45. Ухтомский А. А. Доминанта души. СПб., 1996. 121 с.
46. Хелл Д. Ландшафт депрессии. М., 1999. 97 с.
47. Хоружий С.С. Герменевтика телесности в духовных традициях и современных практиках себя // Психология телесности между душой и телом. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. С. 166 – 192.
48. Цветков А.В., Миронов Д.И. Когнитивные и аффективные компоненты «образа-Я» у младших школьников [Электронный ресурс] // URL psychology/tsvetkov-mironov.pdf (дата обращения: 22.01.2018)
49. Шишковская А.В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях. М., 2014. 102 с.
50. Швейцер Д.В. Психология телесности. М., 2014. 123 с.

Приложение А

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)

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

№	Сильный/ Слабый (балл)	Ловкий/ Неуклюжий (балл)	Привлекательный/ Непривлекательный (балл)	Стройный/ 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.Артём М.	55	68	50	100	82	91	50	68

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

№	Сильный/ Слабый (балл)	Ловкий/ Неуклюжий (балл)	Привлекательный/ Непривлекательный (балл)	Стройный/ Полный (балл)	Быстрый/ Медленный (балл)	Стильный/ Не стильный (балл)	Другие считают привлекательным/ Другие считают непривлекательным	Средняя мера самооценки школьника
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	Голен	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 «Тест цветоуказаний на неудовлетворенность собственным телом» (4 «Г» 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	Богдан А.	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3,08
2	Ангелина А.	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2,08
3	Елизавета Б.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Анна В.	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4,83
5	Софья В.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
6	Дарья Д.	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3,75
7	Анна Ж.	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4,92
8	Кирилл К.	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4,83
9	Ульяна К.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Анна К.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
11	Анастасия К.	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4,92
12	Максим Л.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
13	Руслан О.	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3,83
14	Юлия О.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	Виолетта П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
16	Кристина П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
17	Полина П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
18	Сергей П.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
19	Диана С.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
20	Ангелина С.	5	1	1	1	3	4	3	1	4	4	4	5	3,25
21	Елена С.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
22	Диана Т.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
23	Роман У.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
24	Виктория Ш.	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3,83
25	Степан Я.	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3,92
26	Денис Я.	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4,08

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

№ п/п	Испытуемые	Изображение лица как центрального	Изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющем портрет	Изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту	Автопортрет—мегафора	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.	+						

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

№ п/п	Испытуемые	Изображение лица как центрального	Изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющем 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

ФИО	Закрытые позы, блокировки, напряжение в теле						
	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							

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.							

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

ИФ	Итоговый уровень осознания физического образа «Я»	Итоговый уровень принятия/непринятия своей телесности	Итоговый уровень хронические энергетических телесные блокировки, возникающих на	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

ИФ	Итоговый уровень осознания физического образа «Я»	Итоговый уровень принятия/непринятия своей телесности	Итоговый уровень хронические энергетических телесные блокировки, возникающих на	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

Приложение Б

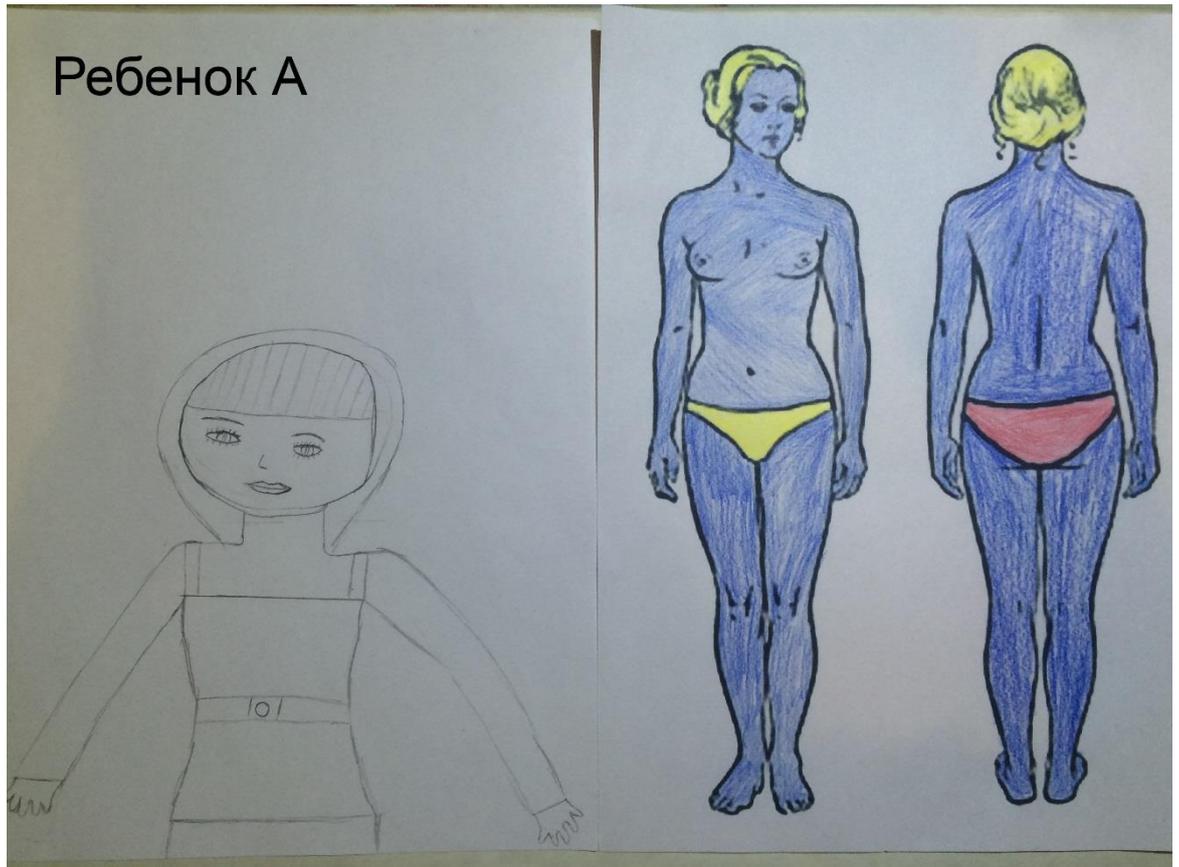


Рис.8 «Автопортрет» и «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «А»

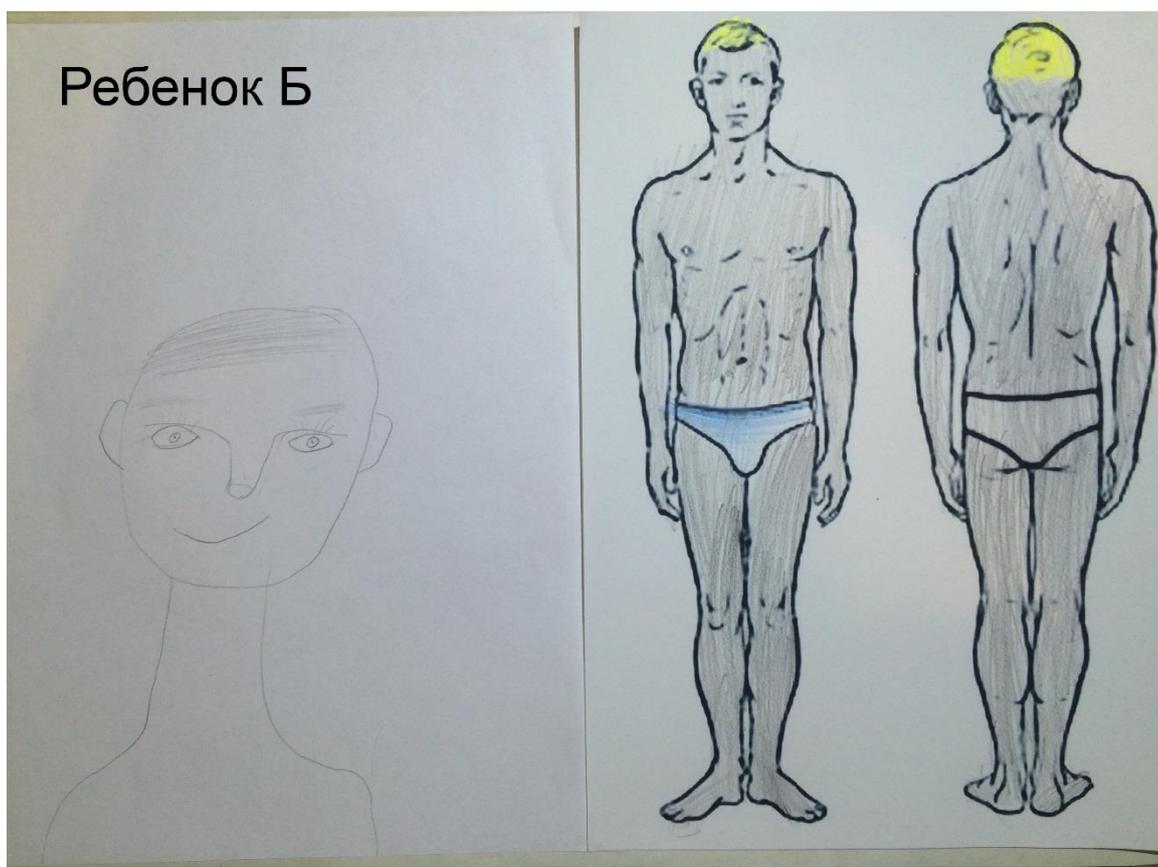


Рис. 9. «Автопортрет» и «Тест цветоуказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «Б»

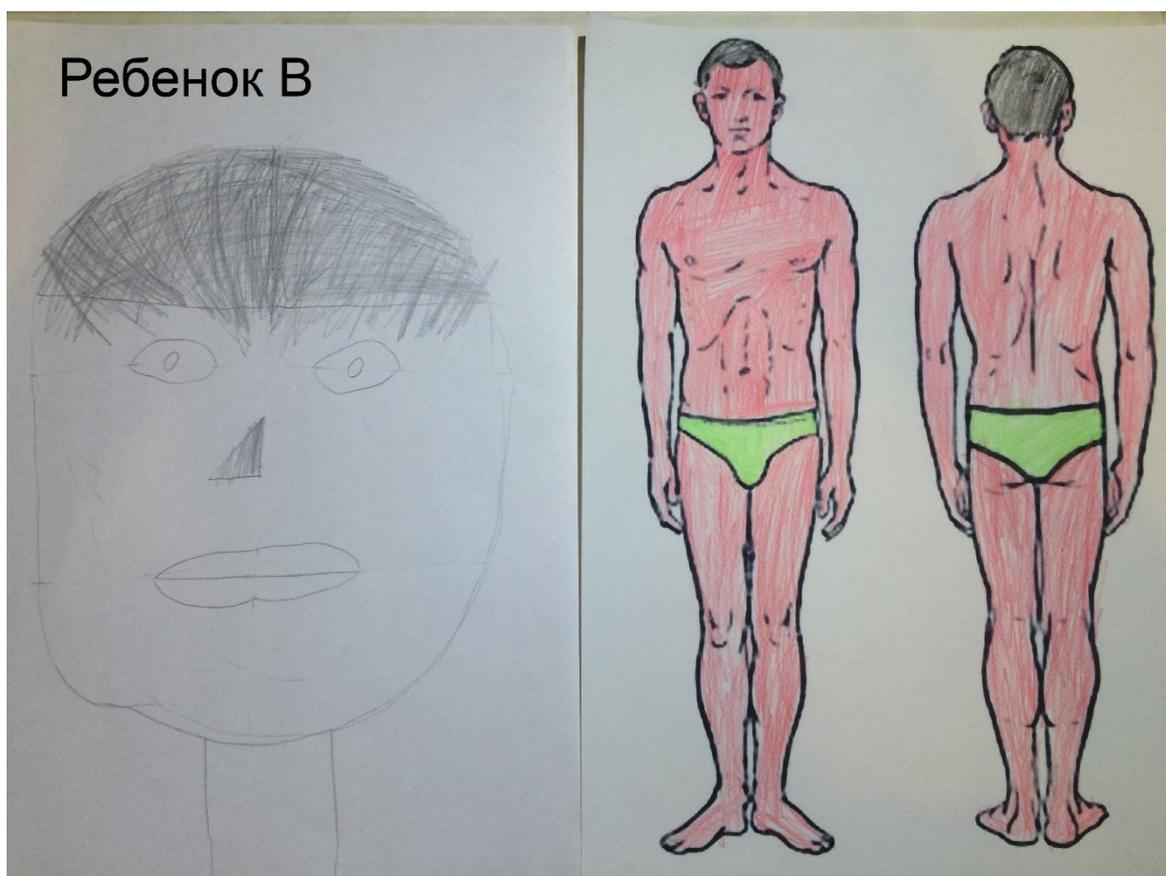


Рис. 10. «Автопортрет» и «Тест цветоказания неудовлетворенности собственным телом» ребенка «В»

Приложение 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 «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. иллюстративный материал к занятию 2, стр.181)

Немного позже стали все-таки появляться скульпторы-эстеты, которые изображали большие бедра. (см. иллюстративный материал к занятию 2, стр.182)

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. иллюстративный материал к занятию 2, стр.183)

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. иллюстративный материал к занятию 2, стр.184)

Идеал красоты древних греков.

У греков понимание женской красоты исходило из спартанского воспитания и Олимпийских игр. Красиво — это когда тело совершенно! (см. иллюстративный материал к занятию 2, стр.185)

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 каблучки, 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 х 60 х 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, на 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 мы 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

вашиими 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) Попробуйте 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? 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 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 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.

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 утерял 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, передавая 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 произвольно 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 поздароваться 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 ожиданием 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 подойдёт 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 ее 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 «тайнство»: 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 всех участников 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, обрубает 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 адрес.

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. Попрошайся 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 всех участников 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 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 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, гоняя 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 ГО-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 движениям группу?

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.

Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



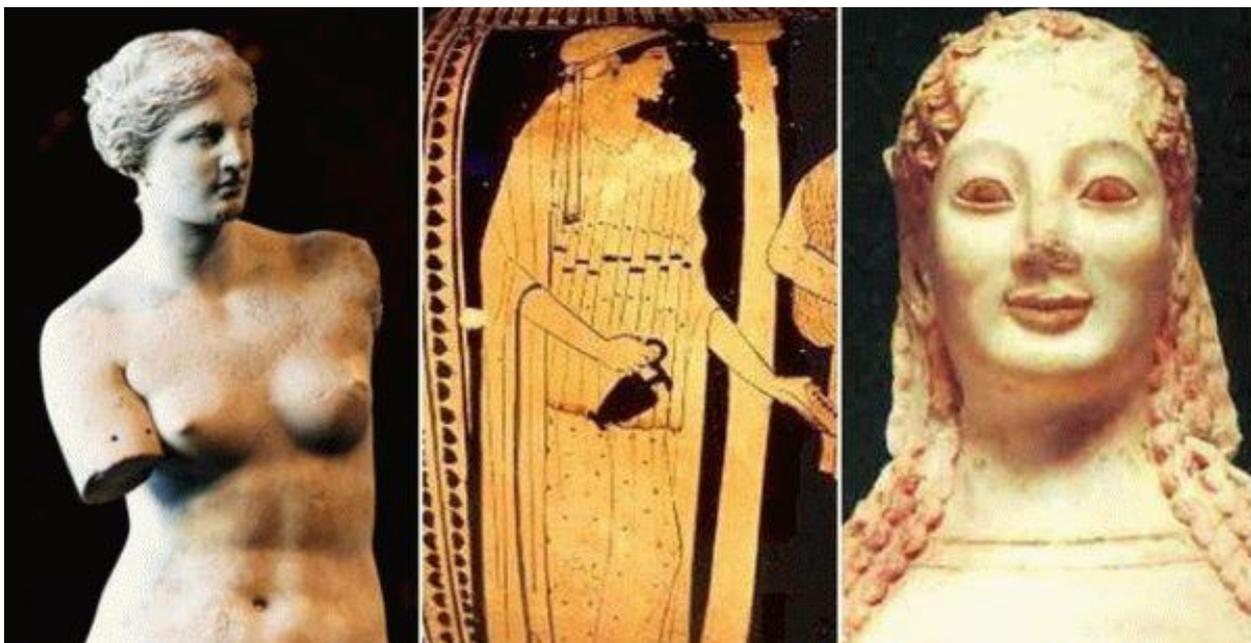
Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



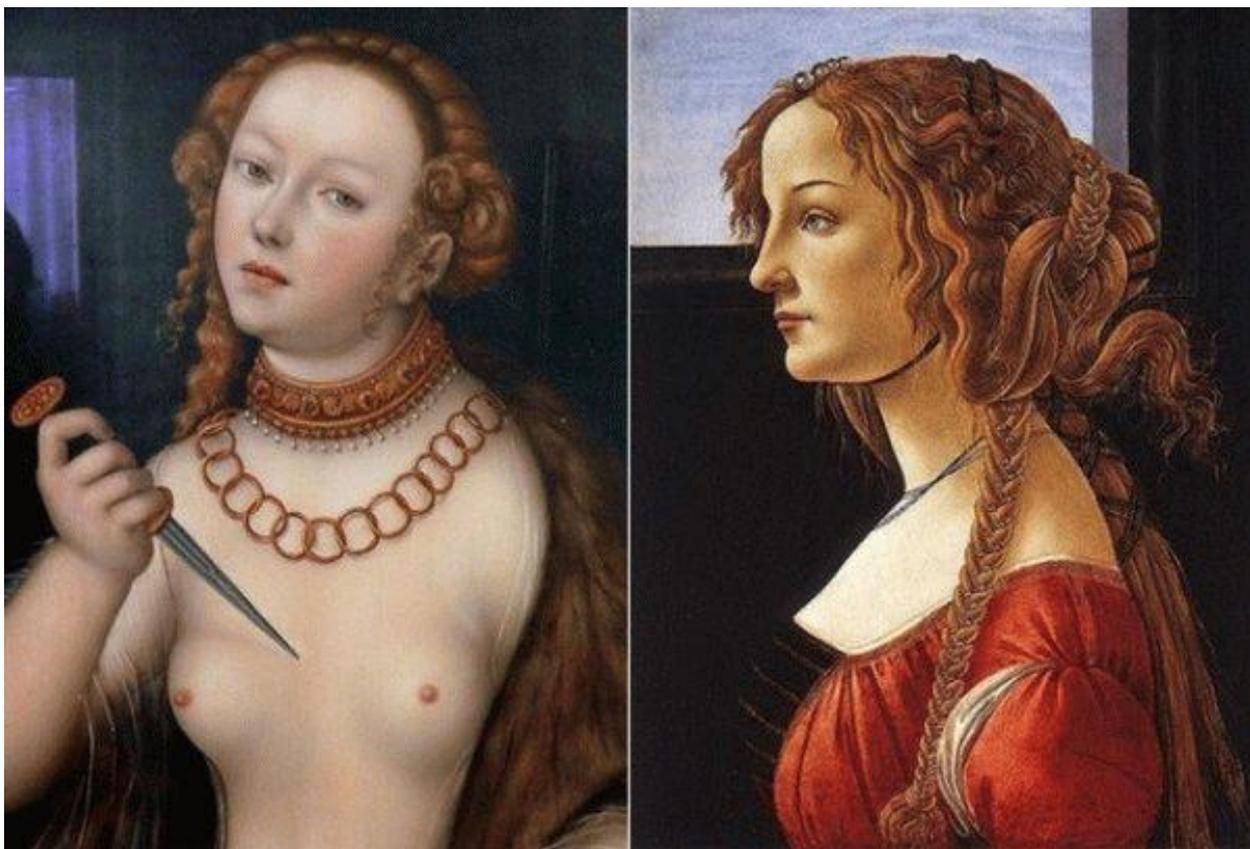
Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2

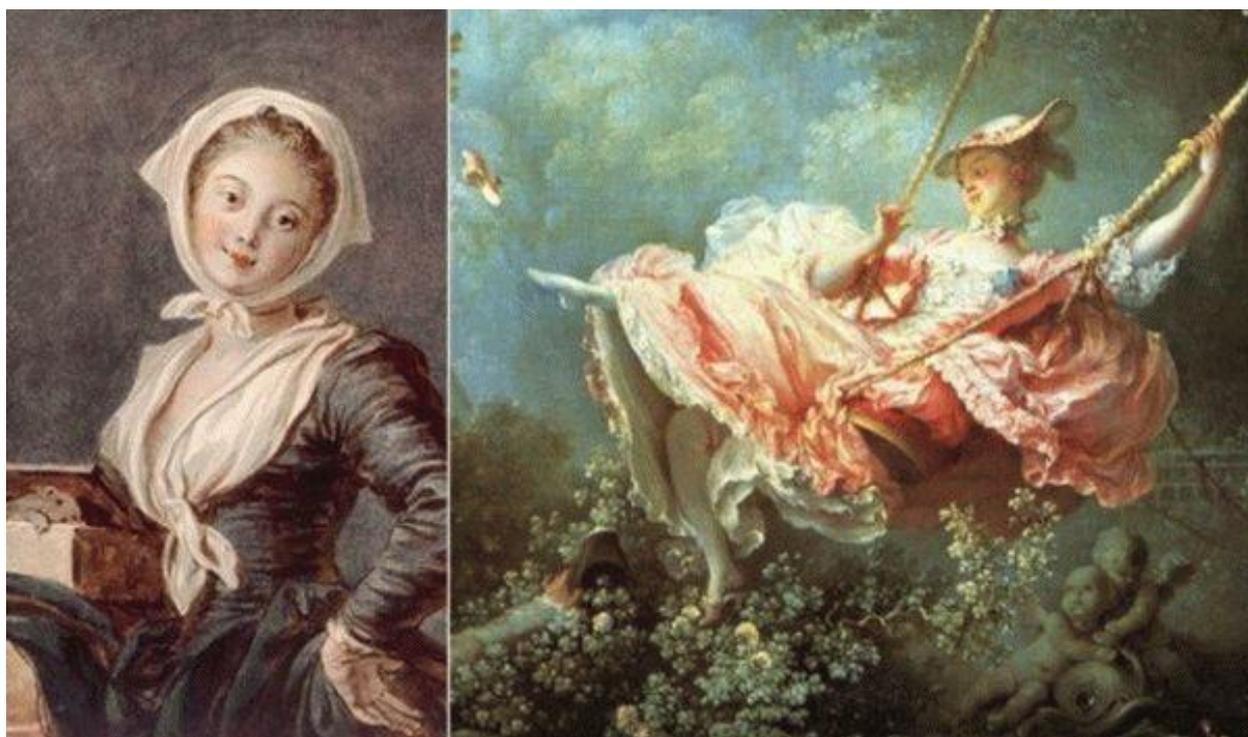


Иллюстративный материал к Занятию 2





Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2



Иллюстративный материал к Занятию 2





Иллюстративный материал к Занятию 2



Лист нормоконтроля

Обучающийся Воробьева Елена Александровна
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Взаимосвязь материального
взаимоотношения и удовлетворенности
собственностью материальными детьми младшего
школьного возраста

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 26.05.2018г. Степ Степанов
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

Рецензия
на магистерскую диссертацию
Воробьевой Елены Александровны
«ВЗАИМОСВЯЗЬ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Тема исследования является достаточно актуальной для психологии семьи, так как родительское отношения оказывается важнейшим фактором, определяющим «Я-концепцию» ребенка, в том числе и его отношение к своему телу.

Во введении обозначена актуальность; цель, задачи, предмет, объект, гипотеза сформулированы грамотно.

В теоретической части Еленой Александровной были синтезированы представления ученых о восприятии собственного тела детьми младшего школьного возраста и его детерминантах; рассмотрены особенности родительского отношения и его виды. В процессе изложения материала теоретической части соблюдена логическая последовательность.

В практической части Воробьева Е.А. представила результаты исследования удовлетворенности своим телом детей младшего школьного возраста и его взаимосвязи с материнским отношением. На основе полученных результатов была составлена и реализована коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование адекватного образа тела у детей младшего школьного возраста посредством оптимизации материнского отношения к ним, оценена ее эффективность.

Однако следует отметить наличие дефицита в обобщении результатов практической части исследования: недостаточно аргументированы выводы по результатам контрольного эксперимента.

Тем не менее, исследовательская работа Елены Александровны соответствует всем необходимым требованиям и заслуживает высокой оценки.

Рецензент:

к.пс.н., доц. каф. клинической психологии
и психотерапии с курсом ПО
КрасГМУ им. В.Ф. Войно-Ясенецкого



Е.И. Стоянова



ОТЗЫВ
на магистерскую диссертацию
Воробьевой Елены Александровны
«ВЗАИМОСВЯЗЬ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И
УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Тема исследования является актуальной для психологии семьи.

В теоретической части Еленой Александровной были обобщены представления ученых о восприятии собственного тела детьми младшего школьного возраста и факторах, его определяющих; рассмотрены особенности родительского отношения и его виды. Соблюдена логическая последовательность изложения материала.

В практической части Воробьева Е.А. представила результаты исследования удовлетворенности своим телом детей младшего школьного возраста и его взаимосвязи с материнским отношением к ним.

С учетом полученных результатов была составлена и реализована коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование адекватного образа тела у детей младшего школьного возраста посредством оптимизации материнского отношения к ним, оценена ее эффективность.

Диссертационное исследование представляет научный интерес для практических психологов, работающих с семьями, где дети младшего школьного возраста имеют трудности с принятием собственного тела.

Исследовательская работа магистрантом проводилась систематически, наиболее интенсивно на втором году обучения. Воробьевой Е.А. легко удалось систематизировать теоретический материал. Некоторое затруднение вызывала интерпретация полученных результатов корреляционных связей между материнским отношением и удовлетворенностью своим телом у младших школьников, тем не менее, дефициты были своевременно устранены. За период написания магистерской диссертации Еленой Александровной опубликовано две научные статьи по теме исследования. Воробьева Е.А. проявила себя как активный исследователь, добивающийся поставленных задач.

Научный руководитель:

к.пс.н., доц. каф. психологии детства
КГПУ им. В.П. Астафьева



Ж.Г. Василькова

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Воробына Елена Александровна

{фамилия, имя, отчество}

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать
(доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною
в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра /
аспиранта

{нужное подчеркнуть}

на

тему:

Взаимосвязь материнского отклонения и
удовлетворенности ответственности телом детей млад-
шего школьного возраста

{название работы}

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по
адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ
к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего
срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами
академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

4.06.18

дата

ВАС
подпись

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: carevav@yandex.ru / ID: 5225966

Проверяющий: (carevav@yandex.ru / ID: 5225966)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://www.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 421
Начало загрузки: 04.06.2018 17:43:56
Длительность загрузки: 00:00:15
Имя исходного файла: Воробьева Е.А.,
взаимосвязь материнского отношения и
удовлетворенности
Размер текста: 11238 КБ
Символов в тексте: 250333
Слов в тексте: 31218
Число предложений: 2583

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 04.06.2018 17:44:13
Длительность проверки: 00:00:07
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет, Цитирование

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
29,48%	0,42%	70,1%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0%	5,2%	Скачать/Мухина - Возрастная психолог...	http://e-reading.org.ua	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	0	77
[02]	5,16%	5,16%	Мухина В. Возрастная психология. Фен.	http://gumer.info	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	76	76
[03]	2,86%	2,86%	Влияние детско-родительского отноше...	http://cinref.ru	11 Фев 2017	Модуль поиска Интернет	18	18
[04]	2,78%	2,78%	Отношение к телу в структуре самоотн.	http://psyjournals.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	17	17
[05]	2,5%	2,54%	ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ «Я-ТЕЛЕСН...	http://econf.rae.ru	29 Авг 2017	Модуль поиска Интернет	24	25
[06]	2,51%	2,51%	Теоретический анализ проблемы изуч...	http://psyjournals.ru	30 Ноя 2014	Модуль поиска Интернет	6	6
[07]	2,46%	2,46%	Родительский клуб в школе. Конспект...	http://ped-kopilka.ru	23 Окт 2017	Модуль поиска Интернет	10	10
[08]	1,26%	1,52%	не указано	http://referat.kulichki.net	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	9	17
[09]	1,48%	1,48%	6-Психология и педагогика (основной...	http://lib.rfei.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	22	22
[10]	1,33%	1,33%	Эмпирическое исследование влияния ...	http://5fan.ru	20 Ноя 2017	Модуль поиска Интернет	25	25
[11]	1,3%	1,3%	Я - концепция младшего школьника. К...	http://bibliofond.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	37	37
[12]	0,94%	1,1%	Реферат - 1. теоретический анализ лит...	http://ronl.ru	08 Фев 2017	Модуль поиска Интернет	10	14
[13]	0,78%	1,09%	Влияние родительского воспитания на...	http://other-referats.allbest.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	6	17
[14]	1,02%	1,02%	Тест цветоуказания неудовлетворенно...	http://psylist.net	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	10	10
[15]	0,61%	0,87%	не указано	http://childpsy.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	3	10
[16]	0,69%	0,81%	Пластикодрма: Новые направления в...	http://lib.rus.ec	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	5	9
[17]	0,53%	0,56%	здесь	http://mggu-sh.ru	24 Фев 2017	Модуль поиска Интернет	2	3
[18]	0,5%	0,5%	Рудестам - скачать бесплатно электрон...	http://dolit.net	12 Дек 2016	Модуль поиска Интернет	14	14
[19]	0,47%	0,47%	Сотворчество родителей и ребенка ка...	http://psychlib.ru	06 Июл 2017	Модуль поиска Интернет	12	12
[20]	0,3%	0,46%	«Все рефераты» Психологические особ...	http://all-referats.com	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	4	8
[21]	0,42%	0%	не указано	не указано	раньше 2011	Цитирование	6	12

**АКТ О ВНЕДРЕНИИ (ИСПОЛЬЗОВАНИИ) РЕЗУЛЬТАТОВ
ДИССЕРТАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРАНТА**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Стародубцева М.П.

МКОУ «Межовская СОШ»

03.06.2018

АКТ

**о внедрении (использовании) результатов
диссертационной работы магистранта**

Воробьевой Елены Александровны

Настоящий акт свидетельствует о том, что результаты диссертационной работы по теме «Влияние родительского отношения на отношение младшего школьника к своему телу» использованы в деятельности МКОУ «Межовская СОШ» в следующем виде:

1. Организовала и провела эмпирическое исследование.
2. Апробировала программу психокоррекции и развития оптимального отношения младшего школьника к своему телу.
3. Организовала работу с родителями.
3. Провела контрольный эксперимент.

Результаты внедрялись при выполнении научно-исследовательской практики магистранта.

Директор

МКОУ «Межовская СОШ»

Стародубцева М.П.