Результаты исследования коммуникативной толерантности свидетельствуют, что доминирующим показателем низкой коммуникативной толерантности студентов технических специальностей является фактор «стремление переделать, перевоспитать партнера по общению». Это может говорить о том, что такие люди берутся за непосильную задачу – изменить ту или иную подструктуру личности, обновить, переподчинить или заменить ее элементы. Достаточно высокими оказались результаты респондентов по фактору «неумение приспосабливаться к другим участникам общения». Данное обстоятельство указывает на то, что адаптация к самому себе для них функционально важнее и достигается проще, чем адаптация к партнерам. А также по фактору «неспособность прощать ошибки партнеру, даже непреднамеренные». Это означает, что их сознание «застревает» на различиях между личностными подструктурами – их собственной и партнера.

Список использованных источников

1 Асмолов, А. Г. Толерантность: различные парадигмы анализа / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 1998. – 45с.

2 Бойко, В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Б. Ковалев.– М.: Филин, 2019. – 207с.

3 Медушевский, Н. А. Основы толерантности и правовой культуры / Н.А. Медушевский. – М.: Ленанд, 2014. – 408 с.

4 Перцев, А. В. Ментальная толерантность / А. В. Перцев // Вестн. Урал. межрегион, ин-та общественных наук. – 2002. – № 1. – С. 7-9.

5 Солдатова, Г. У. Толерантность: психологическая устойчивость и нравственный императив / Г. У. Солдатова. // Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности.- 2003. – № 4. – С. 4–13.

В. В. Станкевич
Научный руководитель: И. А. Пылишева
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БИБЛИОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Статья посвящена изучению особенностей использования библиотерапии, как одного из наиболее универсальных и доступных психотерапевтических методов в работе с младшими школьниками. Актуальность темы заключается в том, что библиотерапия обладает мощным разнообразным потенциалом и эффективна в работе с младшими школьниками при нарушениях в эмоционально-волевой, познавательной, поведенческой сферах, при наличии актуального стресса. На основе анализа психологической литературы выделены психологические особенности развития детей данного возраста, широко и подробно представлены техники данного метода с примерами, определены требования к психологу для проведения библиотерапевтических занятий, выделены финишные ориентиры, на которые должен быть нацелен психолог для оценки эффективности собственной работы, изложена последовательность библиотерапевтического процесса, рассмотрены жанры литературы, подходящие для младших школьников, даны рекомендации родителям.

Ключевые слова: библиотерапия, младший школьник, библиотерапевтический процесс, эффективность, психологическая помощь, библиотерапевтические техники.

V. V. Stankevich
Scientific supervisor: I. A. Pylisheva
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PECULIARITIES OF USING LIBRARY THERAPY WHEN A PSYCHOLOGIST WORK WITH JUNIOR SCHOOLCHILDREN

This article is devoted to the study of the features of the use of bibliotherapy as one of the most versatile and accessible psychotherapeutic methods in working with younger students. The relevance of this topic lies in the fact that bibliotherapy has a powerful diverse potential and is effective in working with younger students with disorders in the emotional-volitional, cognitive, behavioral spheres, in the presence of actual stress.Based on the analysis of psychological literature, the psychological features of the development of children of a given age are highlighted, the techniques of this method are presented widely and in detail with examples, the requirements for a psychologist for conducting bibliotherapy classes are determined, the finishing landmarks that a psychologist should aim to evaluate the effectiveness of his own work are outlined, the sequence bibliotherapeutic process, genres of literature suitable for younger schoolchildren are considered, recommendations are given to parents.

Keywords: bibliotherapy, junior schoolchild, bibliotherapeutic process, efficiency, psychological help, bibliotherapeutic techniques.

Значение литературного чтения как средства нравственно-эстетического воспитания и умственного развития детей рассматривались в работах Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, В. А.Сухомлинского и др. Ученые указывают на то, что познание жизни средствами литературы является не простым ознакомлением с ее явлениями, а полноценным переживанием их. Литературные произведения отражают эмоциональное состояние автора, которое может быть созвучно тем, кто читает книгу. Сопереживание, соучастие, сорадость в процессе чтения дают возможность осознать и прочувствовать свои эмоции. В процессе работы с книгой герои, их поступки и чувства восполняют у детей недостаток собственных представлений о людях и событиях, заменяют собственные тревожные мысли на положительные эмоции [4].

При чтении у ребенка развивается память, умение анализировать и выстраивать логические суждения, развиваются речевые навыки и словарный запас, повышается грамотность устной и письменной речи, расширяется кругозор, обогащаются представления о себе и об окружающем мире, маленький человек знакомится с необъятным миром книг, с опытом предыдущих поколений, получает огромный багаж знаний. Все эти качества помогают справляться с жизненными проблемами, находить решения для самых сложных задач. Читая книги, младший школьник формирует причинно-следственные связи, он понимает, что за любым действием, хорошим или плохим следуют свои последствия, что любой плохой поступок рано или поздно будет наказан [1].

Таким образом, книга обладает способностью оказывать мощное воздействие на психическое состояние ребенка, на его эмоциональную сферу, на понимание собственных мотивов и поведения. Книга может врачевать, а метод использования терапевтического эффекта потенциала книги называется в психологии библиотерапией. Суть коррекционной работы заключается в отождествлении себя с героем произведения, анализе поступков и поведения персонажа, переживание его чувств и эмоций.

Для ребенка поступление в школу, первый год обучения, новые учителя – это волнительный и тревожный период жизни. Увеличивается количество обязанностей, ожиданий, что требует волевых усилий, умения соподчинять мотивы, владеть своими эмоциями. Кардинально меняется направление и весь уклад жизни ребенка. Как пройдет

адаптация младшего школьника к новым условиям, к коллективу, в большей степени, зависит от окружающих его взрослых. Ребенку зачастую сложно выразить свои эмоции, чувства, мысли, переживания словами, вот здесь на помощь и придут книги со своими увлекательными сюжетами, которые будут мостом понимания между взрослым и ребенком. Книги – это возможность общения с детьми на их языке, на языке образов и метафор. Взрослому легче будет понять ребенка, понять, что его тревожит, ребенок, в свою очередь, сможет поверить в себя, увидеть, что не только ему бывает так сложно и тяжело, что и герой произведения сталкивается с подобной ситуацией и находит из нее выход. Внимание к маленькому человеку со стороны взрослого в нелегкие периоды его жизни помогут без психологических потерь выбраться из травмирующей ситуации, сохранить самооценку и сформировать веру в свои силы [4].

Актуальность темы заключается в том, что библиотерапия имеет мощный общедоступный потенциал и эффективна в работе с младшими школьниками: при нарушениях в эмоционально-волевой сфере (тревожность, страхи, агрессия), когда ребенок испытывает актуальный стресс (поступление в школу, затрудненная адаптация, новые требования), в формировании познавательных процессов (память, образное мышление, воображение, речь), при поведенческих нарушениях. Библиотерапия полезна детям с акцентуациями характера, отвергнутым сверстниками; детям с физическими недостатками, не умеющими общаться; детям, оказавшимся в конфликте с родителями, учителями, друзьями; художественно одаренным детям, не отвечающим принятым стандартам ни в поведении, ни в учебе.

Метод лечения книгой малозатратен и универсален, обладает рядом преимуществ: это разнообразие, богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность. Библиотерапия служит методом косвенной диагностики. Ребенок, высказывая отношение к героям и их поступкам, проецирует свое отношение к целому ряду личных проблем. Главный плюс метода – отсутствие навязчивых указаний, есть смысл прочитанного, и каждый понимает его по-своему.

Изучению психологических аспектов чтения художественной литературы положили начало В. А. Невский, А. А. Гайворовский, А. П. Нечаев, А. Ф. Лазурский, Н. А. Рубакин, М. М. Бахтин и др. Среди современных исследователей можно выделить следующих: А. Миллер, Ю. Дрешер, А. Михайлова, О. Кабачек, Т. Зинкевич-Евстигнеева, А. Алексейчик и др.

Рассмотрим особенности развивающей библиотерапии, которая используется в учреждениях образования и ставит цели: развитие духовного мира ребенка; развитие креативных способностей личности; потребности в познании культурных ценностей; потребности в самостоятельном поиске решений своих проблем.

Исходя из целей, можно определить задачи: проявление индивидуального самосознания личности ребенка; улучшение понимания своего поведения и мотиваций; формирование адекватной самооценки; оказание помощи в определении своих интересов и склонностей; облегчение последствий стресса и мобилизацию ресурсов в решении трудных ситуаций.

Психологическая характеристика и закономерности читательского развития младшего школьного возраста обуславливают содержание работы с детьми, выбор методов и приемов, определение жанров литературы. Знание возрастных особенностей помогает психологу определить наиболее благоприятные моменты для рекомендации той или иной книги, определить своевременность разговора на ту или иную тему, удовлетворить потребности возраста с помощью книги, значимые для ребенка в данный период [3].

В этом возрасте активно развивается фантазия и воображение ребенка, он стремится подражать тому, что видит и изучает, он проявляет интерес ко всему новому (объектам, людям, событиям). Важное место в жизни ребенка продолжает занимать игровая деятельность, в частности ролевые игры, в которых он обыгрывает реальную

жизненную ситуацию. Игры способствуют развитию образного мышления ребенка. Данные потребности детей психолог может использовать в работе через привлечение школьников к чтению литературных произведений, сложению сказок и рассказов, написанию сочинений на разные темы, проигрыванию ролей сказочных персонажей.

Библиотерапия, в отличие от простого чтения произведений не дает интерпретации прочитанного, каждый ребенок видит свой собственный смысл – то, что именно его волнует и трогает в этом рассказе или сказке. Необходимо учитывать, что произведение многозначно и в нем заложены различные смыслы. Работая с ребенком, необходимо помочь ему найти собственный смысл истории. Основная суть метода – это перенос проблемы или переживаний ребенка на героя рассказа, а также осознание своих чувств и эмоций через третье лицо. Понимание ребенком того, что у него и героя одинаковые переживания, дает возможность перенести трудности и увидеть возможные пути выхода из сложившейся ситуации, пути разрешения конфликтов. Влияние художественных произведений особенно сильно потому, что оно сохраняет у ребенка приятное чувство свободы выбора решения, а не подчинения воле старших [4].

Если учитель учит школьника извлекать новую информацию и анализировать ее, то психолог, используя библиотерапию, направляет читательскую деятельность детей на анализ собственных переживаний в процессе чтения, на выявление взаимосвязей их внутреннего мира с духовным миром литературных героев, учит самопониманию через чтение.

Свойство детской психики – отождествлять себя с положительным героем. Такая особенность, помогает перенимать модели поведения. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение, он прослеживает связь между поступком героя и его последствиями. Литературное произведение раскрывает самые разные жизненные сценарии, формы поведения и взаимодействия героев.

Можно выделить психологические особенности детей данного возраста:

– нервная система характеризуется слабостью, утомляемостью, возбудимостью, неуравновешенностью; слабая концентрация внимания и преобладание механической памяти; недостаточность воли: младший школьник не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей;

– дети одного возраста стоят на разных ступенях интеллектуального, эмоционального и читательского развития; наличие сложностей в устном выражении своих мыслей и чувств, владение небольшим словарным запасом и ограниченным жизненным опытом;

– главной фигурой для младшего школьника является взрослый, который оказывает значимое влияние на формирование и развития его личности.

Принимая во внимание данные особенности, требования для проведения занятий с младшими школьниками будут следующие:

– установление душевного контакта психолога и ребенка (или группы детей), ребенок должен хорошо видеть лицо, мимику и жесты психолога; эмоциональное, выразительное и понятное изложение или чтение произведения, с остановками, паузами и повторениями, вовлекая ребенка в процесс обсуждения и помогая найти ему собственный смысл прочитанного;

– наблюдение за состоянием и реакцией ребенка, за устойчивостью внимания и интересом, регулирование длительности занятия; дозированная подача материала: небольшие рассказы, либо деление произведения на части;

– использование произведений, содержащих доступную и полезную информацию, большие и цветные иллюстрации; включение элементов игры, частая смена техник работы, используемый материал должен быть ярким наглядным, интересно и доступно подаваться; умение резюмировать занятие, обратить внимание ребенка на то, что литературный герой, преодолевая различные обстоятельства, находит выход из затруднительного положения.

Можно определить насущные задачи для психолога: стимулировать творческое воображение и обучить ребенка позитивному мышлению, удалить из сознания негативизм и пессимизм; научить честно и свободно признавать и принимать свои чувства и проблемные ситуации, при этом не испытывая страха, вины и стыда; научить ребенка смотреть на сложившуюся ситуацию с разных сторон, видеть альтернативные пути выхода из тупиковых состояний [4].

Для использования психологом метода библиотерапии в работе с детьми, нужна специальная подготовка и определенные навыки:

– владение жанрами литературы, знание используемых произведений, умение профессионально составлять списки литературы, с учетом проблемы ребенка (степень доступности изложения, сходство ситуаций); умение анализировать прочитанное, профессионально составлять вопросы, которые помогут ребенку увидеть собственный смысл, не навязывая при этом своего авторитетного мнения;

– умение фиксировать и формулировать основную идею произведения, наиболее важные мысли, выделять личностные особенности авторов и героев произведений; умение соотнести мысли, чувства, положительные черты характера героя произведения с состоянием ребенка;

Библиотерапевтическое лечение начинается с психодиагностического обследования, изучается личность ребенка, его психологические особенности и интересы, его эмоциональное состояние и увлечения. Основное внимание психолог направляет на анализ отношения ребенка к самому себе, видению своего «Я». Следует учитывать, что ребенок не способен самостоятельно найти корни конфликта и сформулировать свою проблему. Диагностическим методом может служить сама книга, наблюдение за ребенком, беседа с ним. Опросы, тесты применяются с родителями и учителями ребенка. Психолог должен получить богатый информационный материал, на котором будет строиться общение и коррекционная работа.

Далее составляется план занятий, который состоит из трех частей: вводной, основной и закрепляющей. Проведение коррекционной работы требует от психолога тщательно разработанных и взаимосвязанных занятий. Он определяет план чтения: это может быть 5–12 занятий, причем сеансы должны быть 2–4 раза в неделю. Продолжительность сеанса до 35 минут, с учетом индивидуальных особенностей детей. Выбрав книгу, психолог принимает решение, какие техники использовать в процессе занятий.

Проводить можно как индивидуальные, так и групповые формы занятий. Индивидуальное занятие позволяет психологу глубоко окунуться в травмирующую ситуацию ребенка, развитие и коррекция личности происходит в самом процессе чтения. Групповые занятия направлены на стимулирование ответной реакции детей на прочитанную книгу. Рассуждая над поведением литературных героев, дети проецируют свое отношение к целому ряду проблем. Группы детей целесообразно объединять симптоматически: дети с повышенным уровнем тревожности; агрессивные дети; перенесшие травматическую ситуацию и т. д., учитывая межличностные отношения и уровень развития детей. Группы должны быть небольшие, состоящие из 5–8 человек.

Групповая терапия имеет свои положительные стороны: это активное вовлечение детей в библиотерапевтический процесс, выявление проблем каждого ребенка на фоне группы; ослабление чувства изолированности от окружающих, улучшение социальной адаптации в группе, возможности понять, что не он один сталкивается с такой проблемой [2].

Опыт показывает, что коррекция состояния читающего ребенка и влияние книги на его эмоциональный мир может происходить в случае, если он проявит способность реагировать на прочитанное, силой воображения оживлять персонажей, размышлять, ставить себя на их место, видеть за внешним внутреннее, разгадывать метафорический смысл текста. Развитие этой способности – главная предпосылка позитивного влияния книги на душевный мир ребенка.

Большое внимание психологу нужно уделять подбору литературных произведений для проведения библиотерапии, так как дети «присваивают» чувства, мысли и действия героя произведения. Поэтому герой должен быть положительным, обладать высоким уровнем нравственности. Неотъемлемой чертой детской литературы является ее оптимизм. К. Чуковский писал о стремлении маленького ребенка сберечь «гармоничность современного мира» и настойчиво требовал счастливых концов в книгах.

У каждого жанра – своя история и свое назначение. Одни появились в глубокой древности, другие – совсем недавно, те призваны развлекать, а эти – чему-то научить, третьи помогают маленькому человеку сориентироваться в большом и непонятном мире [4].

Сказка, басня, рассказ – любимый детьми жанр. Сказка импонирует детскому сознанию, в котором весь мир одушевлен и чудесен, она дает первые представления ребенку о добре и зле, прекрасном и безобразном. Сказка для ребенка олицетворяют нечто волшебное, но в то же время понятное и безопасное, поэтому психологу будет легче найти с ребенком общий язык. В сказках отражен глубокий опыт проживания эмоциональных кризисов и предложены пути их разрешения, обнаруживаются волшебные средства, помогающие герою справиться с трудностями и преодолеть их. Желание погрузиться в сказку – это вполне понятная реакция ребенка и даже взрослого на какие-то травмирующие обстоятельства, в сказке есть психологический ресурс.

Это направление библиотерапии получило название «сказкотерапия». Сказкотерапия – это метод психологической работы с детьми и взрослыми, который основан на метафорических образах. Ее теорию разработали отечественные психологи В. Я. Пропп, Л. С. Выготский, М. Бахтин. Технологию практического применения показали Д. Соколов, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. Михайлова и др. В работе сказкотерапию используют библиотечные психологи О. Л. Кабачек, Е. Самохина и др.

Ценность сказкотерапии в детском возрасте заключается в том, что ребенку не нужно делать самостоятельные выводы и строить логическую цепочку вслух. Услышанное им воспринимается на подсознательном уровне, ребенок легко соотносит себя с птицами и животными, со сказочными героями. Высочайший духовный смысл сказки в том, что она отвечает на вечные вопросы: «Что такое счастье?», «Что важнее всего на свете – богатство, любовь, слава или что-то еще?», «Неужели в жизни непременно нужны трудности, опасности, страдания, подвиги?» и так далее [5].

Детская юмористическая литература помогает противостоять болезням, снижает уровень тревожности, помогает при сложной адаптации ребенка. Веселые приключения героев, над которыми можно посмеяться, смеясь одновременно и над собой, развивают чувство юмора, интеллект.

Классическая детская литература – лучшие образцы детских произведений для данной исторической эпохи. Литература такого рода заставляет думать, анализировать, сопоставлять и размышлять, влияет на формирование жизненных ориентиров, знакомит с опытом предшествующих поколений.

Детективы и приключенческая литература занимает особое место, здесь большое внимание уделяется негативным чувствам, тренировке интуиции, таинственности как способу поддержания интереса. Детектив побуждает к риску, аналитическому мышлению, находчивости, позволяет выключить ребенка из реальной ситуации и включить в фантастическую, где он испытывает особое чувство защищенности.

Библиотерапия использует разные техники. Задача психолога определить, какие приемы будут подходящими и дадут хороший результат. Работая с младшими школьниками эффективны следующие техники:

1 Чтение литературного произведения.

Психолог должен учитывать возраст и психическое состояние юного читателя. Произведения можно прочитывать полностью, либо по частям. Главная цель психолога – помочь воспринять содержание, понять главную мысль автора, обращая внимание на

то, какими лексическими средствами она выражена. Беседу после чтения лучше проводить не сразу, а когда улягутся первые впечатления, если только ребенок не захочет сам сразу поделиться своими переживаниями.

В процессе беседы нужно задавать вопросы, которые побуждают детей выражать свое отношение к прочитанному. Вопросы должны быть направлены на совместный поиск решений вместе с ребенком: «Что бы ты хотел изменить в данной ситуации? Чем можно дополнить произведение? А как можно было поступить по-другому? Может тебе это рассказ напоминает какое-то событие из твоей жизни?» Размышление детей активизируется обычно умелой постановкой вопросов со стороны психолога. Вопросы касаются как самих произведений, поведения и состояния персонажей, так и реальных жизненных ситуаций. Этот метод получил название «Метод дельфина». По мере взросления ребенок живее включается в размышление о произведении, смена позиций от слушателя к созидателю меняет сознание ребенка. Читая произведение, ребенок проигрывает жизненные сценарии, модели поведения и взаимоотношений людей, погружается в их внутренний мир, примеряет его на себя. Это ставит его в активную позицию по отношению к происходящему в произведении.

Например, любимая сказка «Гадкий утенок» помогает детям пережить обиду и унижение, с которыми они сталкиваются в школьной среде и семье. Дети сочувствуют маленькому утенку – от него отвернулся весь мир и даже родная мать. Сопереживая ему, дети понимают, что они не одиноки. Ведь если такой малыш справился со всеми испытаниями и у них тоже получится. Дети с большим сочувствием будут говорить, как было ему плохо и страшно, горько и обидно (при этом говоря о своих чувствах), он хотел умереть, все вокруг были злые и обижали его. Мама могла успокоить его, сказав: «Ты тоже хороший». Утенок чудом остался жив, он научился тому, что было недоступно большинству обитателей Птичьего двора. Он научился летать, научился тому, что его отличало от других, и достиг своей цели – его признали лебеди, которыми он восхищался [3].

Психолог должен помочь ребенку обнаружить умения и качества, которые отличают его от других детей. Глубина анализа рассказа должна производиться с учетом возраста ребенка. После работы ребенок может нарисовать, что ему запомнилось. Рисунок будет отражением его чувств и переживаний. Он даст возможность выразить состояние внутреннего мира через зрительные образы. Можно рисовать характер героев, совесть, месть, добро, зло и затем объяснить свои рисунки. Еще одна форма выражения своих эмоций – это лепка. Через пластилин ребенок внесет собственные изменения в сказку, и это будет его ресурс.

2 Чтение произведения вслух.

Этот метод помогает ребенку прочувствовать силу и интонацию своего голоса, принять его и привыкнуть к нему. Это повышает эрудицию ребенка, учит отстаивать свое мнение, повышая самооценку. Чтение вслух способствует выработке гладкой речи, избавляя от косноязычия, запинок, увеличивает словарный запас, развивает память ребенка.

3 Чтение произведения по ролям.

Позволяет детям проникнуть в образы героев книг, лучше осознать их мотивы и побуждения, примерить на себя другие мыслительные и поведенческие роли. Такие действия учат детей обращать внимание на позу, мимику, жесты, прогнозировать эмоциональные реакции других.

4 Инсценировка произведения.

Можно разыгрывать любимые сказки, сцены из произведений, организовывать ролевые, сюжетные игры на тему прочитанных книг. Детям нужно помогать проявлять свою индивидуальность и выражать свое мнение. Каждый играет определенную роль и представляет персонажа так, как видит его. У детей один и то же персонаж будет совершенно разным. Такая постановка предполагает много вариантов: можно меняться ролями.

5 Метод сочинения историй.

Историю сочиняет ребенок вместе с психологом. Это помогает воплотить нереализованные желания и потребности ребенка, которые он зачастую не может осознать и выразить напрямую. Задача взрослого увидеть эти желания и потребности. Важно определить, что испытывает ребенок в процессе создания «шедевра». Ребенок сможет осознать, выразить, прожить свои положительные и отрицательные чувства и эмоции. Психологу нужно помочь продолжить рассказ, чтобы найти возможность выхода из тревожной ситуации, отраженной в рассказе. Каждую историю начинают со слов: «Однажды…», «Давным-давно…», «Когда-то…». Это помогает детям спрятаться от настоящего и говорить о том, что вызывает тревогу.

6 Продолжение рассказа или сказки.

Школьнику дается начало сказки (два-три предложения) и предлагается ее продолжить. В зачин сказки должна быть заложена конфликтная ситуация. Психолог может направить мысли ребенка в развитии сюжета. Школьник будет сочинять сказку исходя из своего жизненного опыта, может описать свою волнующую ситуацию в сказке. Одно условие – у сказки должен быть счастливый конец, так как это ведет к гармонизации внутреннего мира ребенка. Например, «Маленький скворец мечтал научиться летать, но никак ему это не удавалось. И вот однажды, когда он потерял надежду и оставил все попытки, он случайно вывалился из гнезда и со страху так замахал крыльями, что – взлетел. Но когда он оглянулся вокруг, то вдруг понял…».

7 Упражнения и игры.

Например, «Игра в сказочного героя или злодея». Ребенок может испытывать гамму противоречивых чувств по отношению к одному человеку. Изображая злодея, ребенок понимает, что он может проявлять как плохие качества, так и хорошие качества, это психологически адекватный способ управления своей агрессией. Ребенок освобождается от ярлыков и жестких, ригидных установок и негативных оценок взрослых.

Упражнение «Моя противоположность»:

Психолог рассказывает детям, что в каждом из нас есть различные грани и все они нам для чего-то нужны. Начинайте фразу со слов, например: «Я – добрый, противоположность – злой» и т. д. После того, как ребенок опишет свою противоположность, можно задать следующие вопросы: – Бывают ситуации, когда ты проявляешь злость, бываешь грустным или слабым? С чем связаны эти ситуации? Такого рода обсуждение помогает детям преодолеть дихотомическое мышление и развивает гибкость.

Упражнение «Если бы я был (растением, зданием, персонажем, животным, волшебником, то...» помогает метафорически выразить отношение к себе, лучше понимать свои чувства. Психолог может увидеть с кем, либо с чем ассоциирует себя ребенок, как он себя воспринимает. Выполняется быстро, не задумываясь. После упражнения можно обсудить, почему дети сделали такой выбор.

Упражнение «Неоконченное предложение (Мне нравится, когда…; я злюсь, если…; мне страшно, когда…; я очень хочу…; я люблю…; я очень боюсь…)». Психолог сможет понять, чем вызвана тревожность, агрессия ребенка, увидеть причины длительной адаптации или стрессовой ситуации, в которой находится ребенок (отношения в семье, с одноклассниками, учителями). После окончания упражнения психолог беседует с ребенком.

8 Приемы имаготерапии.

Суть имаготерапии в перевоплощении. Психолог может задать ребенку следующие вопросы: «Если бы в такую трудную ситуацию попал твой любимый персонаж, как ты думаешь, что бы он сделал? Как он относится к своим неудачам, признает ли свои ошибки и как их исправляет? Что он умеет делать лучше всего? А теперь представь, что он это ты, какие у вас общие черты?». После обсуждения этих вопросов можно проиграть ситуацию. Когда ребенок выступает в роли другого персонажа, он может

абстрагироваться от своих переживаний. При этом нужно поддерживать ребенка: «Пусть Винни-Пух волнуется, он справится с такой ситуацией, ему все нипочем». Такие упражнения могут помочь ребенку раскрепоститься, увидеть свои сильные стороны [2].

На занятиях по библиотерапии психолог должен помочь ребенку развить в себе новые и полезные способности:

– умение отличать одного персонажа от другого, распознавать особенности личности, видеть в них живых людей; умение наблюдать за эмоциональной жизнью персонажа, улавливать многообразие эмоций, уметь описать эти состояния, сопереживать и сорадоваться герою; замечать борьбу света и тени во внутренней жизни человека, уметь охарактеризовать персонаж на основе его поведения, мыслей, чувств; распознавать в человеке доминирующее качество, что определяет его поведение в целом;

– выработать умение сопоставлять начала и концы произведений, обращать внимание на развитие характеров и судеб персонажей; искать мотивы поведения персонажей и их поступков; умение читать язык жестов, мимики, взглядов, движений рук, наполнять содержанием паузы; различать внешнюю и внутреннюю активность героев: в бездействии видеть действие, а во внешней суете – пустоту; умение соотносить внешний облик человека с его сутью, видеть несоответствие или совпадение, ценить внутреннее богатство личности, различать мнимое и действительное; распознавать ложь и лицемерие, умение видеть сходство между персонажами и собой, развивать способность к перевоплощению, к осознанию своего «Я» [1].

На занятия с детьми полезно приглашать родителей, объяснять им методику работы, включать в процесс обсуждения книги, в выполнение упражнений вместе с детьми, давать домашнее задание. Работа с родителями – это трудное и важное дело. Нужно помочь им осознать ценность детского чтения, как залог учебного, а затем и жизненного успеха. Надо просвещать родителей, чтобы детское чтение было трудом души. Чтобы воспитать в ребенке любовь к чтению и понимание, того, что книга является другом, взрослому надо читать самому, читать ребенку вслух, читать с ним по очереди, домашнее чтение сделать традицией.

Библиотерапия открывает новые возможности для духовного роста личности младшего школьника, способствует развитию творческих способностей, повышению их образовательного уровня, вызывает улучшение физического и психического состояния младшего школьника путем благотворного влияния на его эмоциональную сферу, позволяет личности проявить индивидуальное самосознание, улучшить понимание своего поведения и мотиваций, способствовать формированию адекватной самооценки, выйти на путь самопознания и самореализации. Она влияет на интеллектуальную, эмоциональную, социальную сферы его жизни. Осуществляется оздоровительное, воспитательное, психологическое и эстетическое воздействие на ребенка [4].

Практическая значимость статьи состоит в том, что материалы исследования могут быть применены психологом учреждения образования при работе с младшими школьниками.

Список использованных источников

1 Бажук, О. В. Библиотерапия как средство развития коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста / О. В. Бажук // Казанский педагогогический журнал. – 2019. – № 5. – С. 215–218;

2 Вачков, И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно – методическое пособие / И. В. Вачков. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Ось-89, 2009. – 224 с.

3 Воронова, А. А. Арт – терапия для детей и их родителей / А. А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.

4 Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: Полный курс: учебное пособие / Ю. Н. Дрешер. – М. : Фаир, 2007. – 560 с.

5 Кабачек, О. Л. Сказка в век компьютера. Методическое пособие в помощь библиотекарям и педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста / О. Л. Кабачек. – М. : Либерия 2001 – 208 с.

Д. С. Степаненко
Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ СЕПАРАЦИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНОЙ СИБЛИНГОВОЙ ПОЗИЦИЕЙ

В статье рассматриваются современные подходы к изучению сепарации от родителей и сиблинговой позиции. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей сепарации от родителей подростков с разной сибилнговой позицией.

Ключевые слова: подросток, подростковый возраст, родители, сепарация, сиблинг, сиблинговая позиция.

D. S. Stepanenko
Scientific supervisor: O. A. Korotkevich
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF SEPARATION FROM PARENTS OF TEENAGERS WITH DIFFERENT SIBLING POSITIONS

The article discusses modern approaches to the study of separation from parents and sibling position. The author presents the data of an empirical study of the psychological features of separation from parents of adolescents with different parenting positions.

Keywords: teenager, adolescence, parents, separation, sibling, sibling position.

Достижение психологической сепарации от родителей – одна из главных задач развития личности в старшем подростковом возрасте (R. Havighurst). Современное общество предъявляет высокие требования к взрослеющим девушам и парням: сегодня особенно ценятся независимость, самодостаточность личности, постоянное саморазвитие, способность к самостоятельной постановке жизненных целей, «опора на себя», возможность осуществлять личный, свободный выбор [4].

Под сепарацией понимают внутрипсихический процесс дифференциации и отделения от родителя, состоящий из оставления ребенком симбиотических отношений с матерью. Сущность сепарации рассмотрена в различных психологических теориях: теории привязанности (Дж. Боулби), в психотерапевтических школах, психодинамических моделях (З. Фрейд, А. Фрейд), теории обучения, теории систем.

Процесс сепарации, который особенно переживается подростками-субъектами на этом возрастном этапе, тесно связан с половыми особенностями и завершением процесса половой идентификации [1, с. 35].

А. А. Дитюк отмечает, что в современной психологии большое внимание уделяется изучению понятия привязанности, но гораздо меньше – процессу сепарации [2].