

МБОУ «АРЫЛАХСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
МО «ВЕРХОЯНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА**  
**АВТОРСКИЙ ПРОЕКТ «НАШИ ЧУВСТВА»**  
с использованием картин якутских художников  
(Работа с переживанием и чувствами)



Автор проекта:  
Педагог-психолог высшей категории  
Потапова Клавдия Егоровна,  
МБОУ «Арылахская СОШ»

2019 год

**Цель:** Повышение профессиональной компетентности педагога-психолога.

**Задачи:**

1. Прогнозирование различных чувств участников в определённых ситуациях;
2. Выявление причины и механизмов проблем участника;
3. Анализ проблемных ситуаций;
4. Отработка ведения ненавязчивой коррекционной работы.

**Развивающие задачи:**

1. Развивает креативность, критичность, мышления, речь учащихся;
2. Способствует избавлению от неуверенности, закомплексованности;
3. Учит анализировать жизненные ситуации, поведенческий опыт общения с окружающими;

**Воспитательные задачи:**

1. Уважительное, доброе отношение к якутскому народу.
2. Ценить родословную и окружающую природу.
3. Развитие идей гуманизации и сотрудничества.
4. Умение оценивать, воспитывать, корректировать себя.

**Метод работы:**

1. Индивидуальная консультация
2. Развивающая работа
3. Коррекционная работа

**Оборудование:** Карта с иллюстрациями А.В. Чикачёва, участника республиканского, российского и международных выставок, представляющей Искусство Якутии.

## **Краткое описание работы «Наши чувства»**

Работа представляет собой развивающую, психокоррекционную игру «Наши чувства», созданную мной, педагога-психолога Арылахской средней общеобразовательной школы.

Бывают трудные ситуации – теряемся, не зная, что сказать, как ответить. Каждый может их вспомнить. Как найти подходящие слова? Для этого нужен запас слов. А до произнесения любого слова надо ещё разобраться, что ты чувствуешь, или хочешь сказать. А это совсем не так просто: осознать своё чувство и намерение! Ко всем этим трудностям можно подготовиться так же, как ко многим другим – играючи. Игра – универсальный метод подготовки к жизни, о котором мы не всегда вспоминаем.

Замысел игры «Наши чувства» помочь родителям и детям в развитии открытого общения и в освоении богатства якутского языка.

К сожалению, словарь нашей повседневной жизни ограничен и прост. Мы общаемся и выражаем мысли с помощью привычных фраз. Хотя шаблоны речи нужны и упрощают общение, они не могут охватить всю гамму чувств и настроений. Сложность нашего внутреннего мира остается без выражения, без отклика – и он усыхает, упрощается.

Мы – наследники бесконечно богатой якутской культуры, и прежде всего, словесной. В якутской литературе накоплены проникновенные описания человеческих чувств, уроки нравственности, опыта и мудрости.

- Как приобщаться к этому богатству, усваивать его?
- Как передавать его детям?

Возникла счастливая мысль использовать отрывки из якутских рисунков для наших игр. Было ясно, что в игре с таким содержанием участники неминуемо будут обогащать свой язык, развивать речь, впитывать частицы якутского культурного наследия.

Материалом игр послужили, в основном, картинки из произведений якутских художников.

Для другого культурного и психологического обогащения материала игры были использованы живописные картины. На каждой игровой карточке помещена картина якутских художников. В карты «Наши чувства» входит 28 карточек с изображениями, раскрывающие разные ситуации: личных и социальных (приложение 1).

Карты «Наши чувства» могут использоваться для самопознания и медитации. Это – психологическое зеркало, отражающее наше состояние и наши проблемы. С ними можно делать самые разные вещи: играть в сочинение рассказов и выдумывание фантастических историй, стимулировать творчество и воображение, развивать способности к общению и самовыражению углублять и расширять самопознание. Карта «Наши чувства» учат нас слушать собеседника, и вступать с ним в контакт, не конкурируя и не осуждая. Они создают безопасную и доброжелательную атмосферу для откровенного выражения своих мыслей и чувств и обмена ими с другими участниками.

#### **Правила игры:**

Как при использовании любого инструмента, карты «Наши чувства» требуют знаний по их правильной эксплуатации. Для игры в карты «Наши чувства» существуют определенные правила, направленные на создание доброжелательной и доверительной атмосферы. Игра в «Наши чувства» - не является соревнованием, в ней не бывает победителей и побежденных. Правила помогают создать безопасный контекст для развития умения быть откровенным, открытым и доверять самому себе в процессе самопознания. При интерпретации карт наиболее ценными являются ассоциации и чувства, исходящие от сердца, особенно, когда они относятся к настоящему.

1. Уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности.
2. Ценим чужое мнение (интеллект и воображение участника)
3. В этой игре нет «неправильных» ответов или историй.
4. Не прерываем рассказ других участников и не перебиваем их.

5. Можете задать вопросы после интерпретации, чтобы прояснить непонятное

В карты «Наши чувства» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты, мы допускаем, что участники видят и чувствуют не то, что мы видим и чувствуем.

### **Индивидуальная консультация**

*Психологическое консультирование*, состоящее в помощи в решении тех проблем, с которыми к нему приходят сами (или им рекомендуют прийти, или их об этом просит психолог) учителя, учащиеся, родители. Часто они осознают существование проблемы после просветительной и профилактической деятельности психолога;

### **Исследование. Этапы работы**

| <b>Этап</b> | <b>Название этапа</b> | <b>Действия педагога-психолога, типовые вопросы</b>  | <b>Результат</b>  |
|-------------|-----------------------|--|---|
| 1           | Установление контакта | Проявление доброжелательности, открытости, естественности, уважения  | Контакт   |
| 2           | Вслушивание           | Активное слушание, «что и как говорит», всматриваемся в защитные стратегии, способы мышления, вчувствуемся в клиента, ориентируемся на своё восприятие клиента. Уточняем симптом и ситуацию как есть       | Симптом и картина жизненной ситуации клиента. Стратегии защиты и особенности мышления |
| 3           | Работа с ожиданиями   | «Что хочется получить», «Каких изменений хочется в жизни», «Чем я могу помочь». Если много тем – сужаем «С чем важно работать сегодня»   | Негласный договор и ориентир в работе.  |
| 4           | Поиск проблемы        | Исследовательские вопросы или упражнения. «Когда сильнее, слабее», «Когда началось», «С чем связано», «Где в теле», «Какой образ этого. Исследуем образ «Опиши образ, откуда пришел, с чем связан и т.п.»» | Инсайты. Проблемы и их уровни. Понимание причинно-следственных связей.                |

|   |                  |   |  |
|---|------------------|---|--|
| 5 | Перевод в запрос | «С этим важно работать?», «Что изменится в твоей жизни, если мы снимаем это чувство (заряд)». | Запрос на дельнейшую работу или заканчиваем. |
|---|------------------|---|--|

### **Исследовательские стратегии.**

1. Поиск причины (когда началось) в теле. Зацепиться за ощущение в теле или чувство и двигаться по линии времени. Ищем заряд.
2. Формирование и исследование образа симптома или ситуации.
3. Выделение и исследование отношений между внутренними частями человека.
4. Поиск необходимого ресурса.
5. Наблюдение за поведением и реакциями клиента, поиск неконструктивных защит.

### **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАЗОБРАТЬСЯ С ИХ ЧУВСТВАМИ?**

1. Дети показывают свои страдания и волнения при помощи поведения – сверхчувствительного, замкнутого или шаловливого. Дайте ребенку дополнительную поддержку, подбодрите его/ее и будьте терпимыми, когда он/она находится в стрессовом состоянии.
2. Будьте чуткими к чувствам, которые ребенок вербально (словесно) или невербально выражает.
3. Помогите детям научиться говорить о своих чувствах, чтобы ребенок не замкнулся, научите разрешать проблемы словесно, а не физическим методом.
4. Проводите беседы о чувствах, выражая Ваши собственные переживания, замечайте чувства ребенка («Мне становится грустно, когда с спорю со своими друзьями, возможно, и тебе тоже»).
5. Детей младшего возраста необходимо научить понимать свои чувства. Это помогает им войти в эмоции, более точно распознать их и справиться с ними. (Ребенку младшего возраста: «Думаю, ты плачешь потому, что ты устал (а)»).
6. Помогите детям, когда они расстроены, научиться успокаиваться самостоятельно. Например, иногда ребенку постарше необходимо просто немного времени побыть одному.
7. Убедите ребенка, что у всех детей возникают реакции на определенные ситуации («Иногда дети пугаются, и это нормально, «если что-то не работает, это тебя раздражает»»).

8. Иногда детям легче ответить на комментарий, чем на прямой вопрос, если что-то не так. («Ваня, ты выглядишь сегодня расстроенным. Наверное, ты думаешь о своей маме?»)

Бывает так, что детям легче комментировать свои чувства в контексте чувств большинства детей («Большинству детей становится страшно и грустно, когда их папа и мама ссорятся»)

### **Используемые литературы:**

1. Интернет, Сайт, «Художники Якутии».
2. «Художники Республики Саха (Якутия)», 2006г., г. Якутск
3. «Графика Якутии», 2005, г. Якутск
4. Проблемы развития социально-психологических служб в РС (Я), г. Якутск, 2002 г.
5. IX Республиканская психологическая мастерская «Инсайт» - 2016 г, Ю.Н.Байков, психолог-консультант, психотерапевт, тренер Института практической психологии «Иматон», г. Санкт-Петербург.
6. Этнопедагогизация содержания воспитания детей, п. Батагай, 2008 г.
7. Этнопедагогические идеи в системе «Школа-семья-социум», с.Бала, 2010 г.
8. «Психолого-педагогическая помощь детям в трудной жизненной ситуации»: метод. Рекомендации Т.Ф.Мартынова, Л.Е.Павлова; г. Якутск, Бичик, 2010 г.







