

Позитив – технологии в работе школьного психолога с участниками образовательного процесса в специальной (коррекционной) школе.

Осипова Галина Ивановна, педагог-психолог,
высшая квалификационная категория,
ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная)
школа»

«Чем ниже интеллектуальные возможности ребенка, тем выше должен быть профессионализм педагога, работающего с ним».

Российский дефектолог: Александр Рувимович Маллер

Проработав довольно длительный период в специальной коррекционной школе педагогом-психологом, я в своей практической деятельности использовала много различных методов, приёмов, техник работы с «особыми» детьми, их родителями и педагогами. И всё-таки всегда хотелось найти какой-то «универсальный» метод, который был бы доступен, понятен, эффективен для любой категории участников образовательного процесса. И я обратила внимание на новое направление в психологии, которое появилось совсем недавно – это позитивная психология (и «позитивное мышление» - как часть позитивной психологии), которая, в отличие от классической психологии, делает упор на сильные стороны человека, а не на проблемы, патологии и негативные аспекты жизни. Найти материал других авторов, описывающий использование методик и результативность этого направления в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями я не смогла и решила самостоятельно адаптировать эти методики в своей практической работе.

Актуальность и практическую значимость использования в работе позитив-технологий я вижу в том, что участники образовательного процесса могут, приложив определённые усилия, самостоятельно найти ресурсы для

улучшения своей жизни, улучшения своего психического самочувствия, позитивного настроя на дальнейшую жизнь.

Ведущей идеей применения в практической работе предлагаемой мною темы является смещение внимания человека с проблем на улучшение качества его жизни и развитие его лучших личностных качеств[7]. Эта идея позволила мне взглянуть на проблему особенностей развития умственно отсталого ребёнка не со стороны его заболевания, а со стороны его возможных ресурсов. Ведь традиционно мы видим в умственно отсталом ребёнке в первую очередь проблемы и особенности его развития, а не ресурсы, которые у него тоже есть. Пусть его ресурсы не так велики, как у интеллектуально сохранного ребёнка, но они есть. В теории взаимосвязи обучения и развития, Л.С. Выготский выделяет два уровня развития ребенка: один проявляется в его самостоятельной деятельности (актуальный уровень развития), другой – в сотрудничестве с другими людьми (зона ближайшего развития)[5]. А обучение с помощью взрослого нахождение и раскрытию своего потенциала и есть зона ближайшего развития умственно отсталого ребёнка. Да, это иной взгляд на проблему коррекции и развития детей с ОВЗ, но тем он и интересен, что идея эта «свежа», а не избита традиционными подходами к коррекции.

Что же такое «позитивная психология»? Позитивная психология — направление психологии, которое занимается исследованием положительных аспектов психики человека в отличие от классической психологии, которая ориентируется в основном на проблемы и на патологии. Базой для появления этого направления психологической науки стала гуманистическая психология и идеи ее сторонников, таких как Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Гордон Олпорт и другие. По одному из мнений, первым человеком, употребившим понятие «позитивная психология» стал именно Маслоу (работа «Мотивация и личность»). Основателем позитивной психологии как академической области является американский психолог Мартин Селигман развивший идею Маслоу в 2002 году. Как основоположник позитивной психологии, он убежден в том, что человек является не жертвой обстоятельств, а творцом своей жизни. А сам

подход полезен не только для лечения болезней, но и для развития сильных сторон человеческой психики[7].

Позитивная психология предлагает работать над формированием позитивного настроения и позитивного мышления при помощи совершенно разных методов. Среди самых востребованных и распространенных можно назвать: метод affirmаций, метод affirmаций, метод браслетов[8].

Метод affirmаций. Affirmации – это короткие положительные утверждения, смысл которых – заменить негативные установки на позитивные. Эффективная affirmация вызывает положительные эмоции и ощущения, тем самым заменяя негативные установки на позитивные. Способы работы с affirmациями могут быть различными. Affirmации можно произносить про себя, читать вслух, многократно записывать или даже петь. Например, можно выставлять affirmацию в своём браузере в виде домашней страницы, которая будет открываться перед глазами всякий раз при его запуске, тогда affirmация срабатывает автоматически. Также affirmации можно использовать в виде готовых карточек. Это карточки с позитивными высказываниями, помогающие обрести уверенность, спокойствие, позитивное мировосприятие. Как работать с карточками: Прикрепите карточки в разных местах своей квартиры так, чтобы они постоянно были на виду, и вы сможете в течение дня снова и снова перечитывать написанное на них высказывание.

Метод affirmаций. Affirmации являются аналогом affirmаций. Но если в affirmациях человек формулирует утверждения в положительном ключе, то в affirmациях он формулирует вопрос. Например, к утверждению «Людам нравится общаться со мной» можно задать вопрос: «Почему людам нравится общаться со мной?» и т.д. Это упражнение активизирует мыслительные процессы, ведь мозг начинает усиленно искать ответы на задаваемые вопросы. Эффект при использовании affirmаций приходит быстрее, а правила их составления аналогичны правилам создания affirmаций[8].

Метод браслетов. Метод браслетов эффективен для избавления от вредных привычек. Заключается он в том, что человек надевает на руку браслет, и носит его до того момента, пока старая привычка не искоренится или не заменится на новую. Как известно, привычку можно сформировать за 21 день, поэтому и браслет носится такое же количество дней (при желании этот срок можно увеличить). [8].

Познакомившись с теоретической основой позитивной психологии, встал вопрос о практическом применении этих методов в работе с участниками образовательного процесса в специальной (коррекционной) школе. Использовать эти методы в работе с педагогами и родителями было интересно и продуктивно. Мне понравилось применять позитив-технологии при проведении занятий с элементами тренинга с педагогами и родителями обучающихся.

Использование позитив-технологий в работе с педагогами является актуальным и практически значимым материалом т.к. способствует профилактике эмоционального выгорания педагога и восстановлению его психологического здоровья.

Приведу пример применения упражнений из практики работы по методу аффирмации с педагогами: Упражнение «Калоши счастья» / Преобразование негатива в позитив.

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать

людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком, исполнялись все его заветные желания. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. У Вас на столах различные ситуации, ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Пример ситуаций: 1. Я много времени провожу на работе, но зато...; 2. В этом учебном году я часто болела, но зато... и другие.

Так же эта тема имеет важное практическое значение и для родителей, помогая им эффективно поддерживать их эмоциональное благополучие в семье. На занятиях «Школы для родителей» я использую эти методы в качестве эффективных и поддерживающих упражнений для укрепления детско-родительских взаимоотношений.

Пример использования метода аффирмации на занятии тренинга по укреплению детско-родительских отношений «Наша дружная семья» (родители с детьми). Упражнение «Докажи, что это верно». Родителям предлагается взять листочки, на которых с обратной стороны напечатан вопрос и постараться доказать, найти ответ на этот вопрос (не менее трёх аргументов). Родители совместно с детьми обсуждают варианты ответов. Примеры аффирмаций: Почему нам нравится общаться вечером всей семьёй?; Почему нам интересно вместе ездить в лес за грибами? Почему я так люблю свою семью? Почему нам нравится совместный просмотр фильмов ? и т.д. Работая над аффирмациями, участники ищут ответ на вопрос и тем самым утверждают в том, что в их жизни, в семье, во взаимоотношениях есть много положительного. Они учатся видеть не только окружающие их проблемы, заботы, но и учатся находить позитивное в окружающем. А если им трудно найти аргументы в подтверждение вопросов, то это будет заданием для дальнейшей работы над улучшением семейных и детско-родительских отношений, а для психолога это ещё и послужит диагностикой детско-родительских отношений.

Метод браслетов эффективен в работе с обучающимися «группы риска». Чаще всего с детьми, имеющими проблемы в поведении, приходится работать индивидуально. И вот здесь можно использовать этот метод с целью избавления от вредных привычек в поведении. Мы договариваемся о том, что «ты постарайся больше не опаздывать на уроки», « не употреблять «грязные» слова», « не обзывать других детей» и т.д. и при этом одеваем «браслетик» на 21 день. Конечно, нельзя сказать, что это сработает на сто процентов, но у ребёнка появится стимул, «помощник» к исправлению поведения. Нужно учитывать, что ребёнка с «браслетиком» следует постоянно «подпитывать» своей энергией, стимулировать, подбадривать, т.е. не бросать, не оставлять без внимания.

Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями актуальность темы и её практическая значимость определяется целью специальных (коррекционных) образовательных учреждений, которая заключается в подготовке их к жизни в социальном пространстве. Использование позитив - технологий способствует развитию у обучающихся с интеллектуальными нарушениями умений регулировать собственное эмоциональное состояние, адекватно вести себя в социуме.

Дети с интеллектуальными нарушениями ведомы, внушаемы, легко поддаются дурному влиянию, не могут глубоко и осознанно анализировать последствия своих и чужих поступков. Поэтому возникает необходимость целесообразного своевременного коррекционного воздействия на эмоциональное и волевое развитие умственно отсталых школьников. И именно приёмы позитивной психологии и позитивного мышления помогают «особым» детям увидеть не только мир, но и себя с другой, позитивной стороны. Во время занятий с обучающимися специальной (коррекционной) школы мы учимся умению находить положительное (позитивное) в неприятной или сложной ситуации, верить в себя, в свои силы, учимся умению общаться, говорить комплименты другим и хвалить себя (например, занятие по теме: «За что я себя уважаю»). Конечно, вы понимаете, что все методики и приёмы

позитивной психологии следует адаптировать под конкретных детей, учитывать их уровень развития, их особенности восприятия и понимания предлагаемого материала. Все упражнения мы проводим в игровой форме, наиболее доступной для понимания детьми с интеллектуальными нарушениями. В работе с педагогами и родителями приёмы позитивной психологии работают очень успешно. Они позволяют расслабиться, помогают проанализировать своё эмоциональное самочувствие и самое главное обучить и подсказать приёмы восстановления психологических ресурсов. Методы позитивной психологии были мной использованы не только в работе с педагогами нашей школы, но и с педагогами других ОО в рамках работы Ресурсного центра инклюзивного развития.

По результатам исследований Центра позитивной психологии США использование методов позитивной психологии даёт положительный результат в 75%. Я также проводила психологическое исследование эффективности использования позитив-технологий в работе с обучающимися, имеющими интеллектуальные нарушения развития. До начала работы с группой обучающихся 5 класса я провела психологическое диагностирование по выявлению уровня тревожности. Для диагностики тревожности я взяла два теста: Тест тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен) и Шкала личной тревожности (автор А.М.Прихожан). По тесту тревожности (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен) наибольший уровень тревожности проявлялся в ситуациях, моделирующих отношения ребёнок – ребёнок. По Шкале личной тревожности (автор А.М.Прихожан) мы выявляли только тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную). В целом по классу высокий уровень тревожности был отмечен у 25% обучающихся (3 детей). После проведенной коррекционной работы с использованием позитив-технологий уровень высокой тревожности в классе был снят, все дети имели среднюю (28,5%) и низкую (ниже 20%) тревожность, что соответствует норме.

Своеобразие и новизна позитивной психологии в цели, которую она преследует — заменить существующие установки в сознании человека на

новые, положительные, оптимистичные. Раскрывая свой потенциал, личность чувствует себя увереннее, спокойнее, повышается самооценка. Самым важным открытием позитивной психологии является тот доказанный факт, что мы можем собственными действиями изменить уровень нашего психического благополучия, стать счастливее[9].

Обоснованием и основным аргументом для использования методов позитивной психологии я считаю то, что они имеют много преимуществ:

1. Они универсальны в возрастной категории, т.е. могут быть ориентированы на детей, подростков, взрослых.
2. Они просты и понятны в использовании как для людей с нормой интеллекта, так и для лиц с ОВЗ.
3. Они не требуют больших материальных затрат.
4. Эти методики объединяют несколько дисциплин: возрастную и специальную психологию, психотерапию, коррекционную педагогику.
5. Решают несколько задач: коррекционную, профилактическую (основная), диагностическую.

Механизм действия прост и понятен: позитивные технологии ориентированы на концентрацию позитивных аспектов жизни; задействуют (пробуждают) внутренние ресурсы человека; перепрограммируют сознание на позитивное мировосприятие; направлены на саморазвитие личности; сосредоточены не на патологии, а на стимулировании психического здоровья.

Исходя из результатов диагностической и практической работы по применению позитив-технологий в работе с участниками образовательного процесса в специальной (коррекционной) школе можно утвердительно сказать, что использование этих методик даёт положительный эффект.

Благодаря технологиям позитивной психологии мы можем: находить новые решения, справляться со сложными задачами, трудностями и проблемами, адекватно воспринимать действия других людей, радоваться жизни и получать от нее удовольствие, иметь верных друзей и ни с кем не конфликтовать – все это возможно. Нужно лишь правильно настроиться и

заботиться о том, чтобы этот настрой оставался с нами и внутри нас всегда. Именно этому и учит позитивная психология. Девиз позитивно мыслящего человека – «Изменяясь сам, я меняю свою жизнь» [8].

Использованная литература и список ссылок на Интернет-ресурсы, материалы которых использовались для статьи:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / под ред. Е.А.Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.М. Комиссаровой. Г.А. Добровольской /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко и др.. М.: Академия, 2001.
- 2.Бгажнокова, И.М. Проблемы социальной адаптации детей сирот с нарушениями интеллекта / И.М. Бгажнокова, А.М. Ламаюнова // Дефектология. - 1997.-№1
- 3.Дубровина, И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / И.В. Дубровина. М., 1999.
- 4.Морозова, Н.Н. Особенности эмоционального отношения умственно отсталых подростков к окружающим людям: автореф. дис. . канд. психол. наук / Н.Н. Морозова М., 1995.
- 5.<https://yandex.ru/turbo/propanika.ru/s/psihologiya/chto-takoe-pozitivnaya-psihologiya-ee-kontseptsii-i-vliyanie-na-zhizn-cheloveka/>
- 6.https://ru.wikipedia.org/wiki/Позитивная_психология
7. <https://www.b17.ru/article/151487/>
8. <https://4brain.ru/blog/позитивная-психология/>
9. <https://positive-time.com/pozitivnaya-psihologiya-f-a-q/>

Приложение: картинки к методике аффирмации (самоподдержка)

