

**Самоанализ**  
**профессионального опыта учителя начальных классов Салмановой Салимат**  
**Идрисовны по работе с детьми, имеющими затруднения в преодолении языковых**  
**барьеров.**

**Обучение русскому языку как неродному.**

**Актуальность опыта.**

В данный период школьные классы МКОУ «Гертминская СОШ им.Абдулмуслимова М.А.» состоят 100 % из учеников, для которых русский язык не является родным. Современная ситуация, связанная с преподаванием русского языка как неродного сложилась следующим образом: школьный учитель имеет стандартное филологическое образование, предусматривающее преподавание русского языка в качестве родного, также отсутствует специализированный учебник, ориентированный на учеников такой категории, для которых русский язык не родной. В связи с этим возникла проблема «учитель- учебник- ученик», которая состоит не только в плохом знании русского языка, это более сложная проблема - социальной и психологической адаптации ученика к новой культуре, новым привычкам, традициям и обычаям, новым ценностным ориентирам, новым отношениям в коллективе. Следовательно, возникают вопросы: «Как организовать учебный процесс?», «Как вписать в него работу с этими детьми?», «С чего начать?», а самое главное - «Как обучить русскому языку нерусских учащихся?».

**Целевая линия опыта**

Цель опыта - создать условия для «мягкого» включения детей в процесс обучения, скорректировать имеющиеся и сформировать новые знания в области русского языка, а также учить видам речевой деятельности (аудированию, чтению, говорению, письму). Снятие интерференции в речи и на разных уровнях языковой системы.

**Ведущие ключевые идеи.**

Главная задача преподавания русского языка на современном этапе – целенаправленность обучения на достижение конкретного конечного результата.

Значит, ведущими ключевыми идеями будут следующие:

- Прививать интерес к русскому языку, психологически готовить к дальнейшему изучению его в школе;
- Приучать слух детей к звукам, словам русской речи;
- Создавать у детей запас наиболее употребительных русских слов, вырабатывать умение пользоваться этим минимумом в разговорной речи;
- Научить строить элементарные фразы на русском языке, употребляя слова в правильной грамматической форме.

Теоретическое обоснование опыта.

Федеральная целевая программа «Русский язык» содержит целый раздел «Укрепление позиций русского языка как средства межнационального общения народов Российской Федерации». Этот раздел включает ряд конкретных положений. Они нацеливают на работу по следующим направлениям: «Исследование качества владения русским языком как неродным лицами, обучающимися в образовательных учреждениях РФ», «Проведение систематического наблюдения и анализа баланса русского национального двуязычия на территории РФ, на подготовку «прогнозов и рекомендаций по вопросам функционирования русского языка как языка межнационального общения народов РФ». В

рамках этой программы ведётся теоретическое изучение проблемы русский язык как неродной, анализируется деятельность школ по обучению детей-мигрантов.

В результате в школе образуются классы, которые на 80% процентов, а порой и на 100% состоят из учеников, для которых русский язык является неродной. Отсутствует специализированный учебник, ориентированный на учеников такой категории, для которых русский язык неродной. Ученик, имеющий интенцию изучать русский язык, остается «не охваченным» программно-методическим обеспечением учебного процесса.

В данной школе я работаю с 1996 года учителем начальных классов. В 1996 году я впервые столкнулась с проблемой преподавания русского языка как неродного, так как мой первый класс состоял из учеников аварской национальности. В классе обучалось 23 учеников. Сначала я решила определить уровень владения русским языком учащихся моего класса, что помогло мне в дальнейшей работе. Для определения уровня языковой подготовки учеников я использовала Проект образовательного стандарта по русскому языку как государственному языку РФ, где определены требования к уровню подготовки учеников на начальном и основном этапах обучения, предложены способы измерения уровня владения языком. Наряду с традиционными формами стандарт предусматривает и нетрадиционные – тестирование, методики измерения уровня владения слушанием, чтением, говорением, письмом. Диагностика знаний, умений учащихся позволила мне определить уровень владения русским языком учащихся моего класса. В результате я выделила три уровня: слабый, средний и нулевой.

Учащихся со слабым уровнем владения русским языком составляло 45%, это ученики, которые с трудом, но понимали русскую речь, могли говорить на определённые темы (о себе, своей семье, общаться в магазине, в транспорте). Лексический запас их был очень ограничен. Присутствовал сильный акцент, мешающий нормальному общению с учителем и другими учениками. Были сильная лексическая и грамматическая интерференция из-за влияния родного языка, замедленный темп речи, то есть ученик постоянно искал слова для выражения своей мысли (переводил с родного языка).

Со средним уровнем владения русским языком было 30% учащихся. Эти учащиеся допускали ошибки в ударении и интонационном оформлении, присутствовали акцент, лексическая и грамматическая интерференция. Учащиеся понимали мои объяснения, могли ответить на поставленный вопрос.

Остальные 25% учащихся - ученики с нулевым уровнем владения русским языком. Эти ученики вообще не говорили по-русски, не понимали моих слов.

### **Основные проблемы, решаемые в опыте.**

К сожалению, *проблема состояла не только в плохом знании русского языка. Это была более сложная проблема - социальной и психологической адаптации ученика к новой культуре, новым привычкам, традициям и обычаям, новым ценностным ориентирам, новым отношениям в коллективе.* Возникли вопросы: «Как организовать учебный процесс?», «Как вписать в него работу с этими детьми?», «С чего начать?», а самое главное - «Как обучить русскому языку нерусских учащихся?».

С тех пор я работаю над *проблемой обучения русскому языку детей, для которых русский язык не является родным.* Свою работу я начала с изучения трудностей усвоения русского языка как неродного.

У большинства детей в сознании сосуществуют системы двух языков. При этом закономерности русского языка ученики воспринимают через призму родного и переносят явления родного языка в русскую речь, что часто приводит к ошибкам. Такой перенос называется интерференцией. Главной задачей я считала преодоление отрицательного, в данном случае, влияния родного языка, предупреждение интерференционных ошибок в русской речи. Но для этого, прежде всего, нужно «видеть» языковой материал глазами нерусского, реально оценивать те трудности, которые должен преодолеть ученик. Эти трудности обусловлены расхождениями в системах родного и русского языков, отсутствием некоторых грамматических категорий русского языка в родном языке

учащихся, несовпадением их функций в родном и русском языках, расхождениями в способах выражения тех или иных грамматических значений. А кроме того — нерегулярностью языковых явлений в самом русском языке: чем больше в языке исключений из правил, тем труднее он усваивается.

Трудности усвоения русского языка как неродного можно распределить по трём уровням:

- Трудности, общие для любого нерусского;
- Трудности для носителей определённой группы языков (близкородственные, неродственные);
- Трудности для конкретной нации.

Так, для всех изучающих русский язык как неродной особую трудность представляют: категория рода, категория одушевлённости/неодушевлённости, русская предложно-падежная и видовременная системы. Степень трудности в этом случае может быть разной, в зависимости от степени близости родного и русского языков. Русская категория рода охватывает имена существительные, прилагательные, местоимения, глагольные формы (прошедшее время, условное наклонение, причастия), поэтому правильное усвоение многих явлений грамматики русского языка (склонение существительных, согласование прилагательных, порядковых числительных и т.п.) зависит от правильного определения рода. Каждый язык обладает своей системой распределения существительных по родам — и трудности в усвоении русской категории рода объясняются системными расхождениями родного и русского языков. Но не только ими.

Все это приводит к ошибкам типа: мой книга, красивый девочка, горячий вода, большой комната, мама сказал, одна газет, моя папа сильная и т.п. Характерными являются ошибки, связанные с категорией одушевленности/неодушевленности. Мне важно было видеть трудности изучаемой единицы в комплексе: фонетические, лексические, грамматические, чтобы определить последовательность работы с ними. Например, в простых предложениях: Книга лежит в столе. Брат работал на заводе учитель должен предусмотреть:

- фонетические трудности (слитное произношение предлога с существительным, оглушение/озвончение: с завода — в столе и т.п.);
- трудности усвоения падежной формы (различение предлогов в и на, различное оформление существительных в предложном падеже: на фабрике, но: в санатории, в лаборатории);
- трудности усвоения глагольного управления (работает где? доволен чем? удивляется чему?);
- трудности усвоения согласования подлежащего со сказуемым в роде, числе (брат работал, книга лежит).

Так как проблема обучения русскому языку учащихся аварской национальности рассматривалась на тот момент только на уровне школы, я, работая с нерусскими детьми начальных классов, учитывая все трудности усвоения русского языка, с первых дней обучения учеников в школе старалась пробудить у них интерес к изучению русского языка, вырабатывать чутьё к языку, психологически готовить к дальнейшему изучению его и других предметов в школе. Для этого я выделила свои методы и формы работы.

#### **Методы и формы работы обучения русскому языку как неродному**

Так как в классе ученики с разным языковым уровнем владения русским языком, то возникла необходимость создания коллективной формы работы. Достоинство этой формы работы состоит в том, что она значительно увеличивает объём речевой деятельности на уроках: ведь хоровые ответы помогают преодолеть боязнь допустить ошибку, а это самое главное в работе с такими учениками. Эта работа удобна для разыгрывания предлагаемых речевых ситуаций, которые побуждают их спросить или сказать что-либо на русском языке. Они помогли создать у детей запас наиболее употребительных русских слов и фраз

для использования их в разговорной речи. Часто я просила учеников, плохо говорящих по-русски, сказать на своём родном языке название того или иного предмета. Это было необходимо для того, чтобы ребята со средним уровнем владения языком могли объяснить лексическое значение трудных слов, а ученику лучше понять его. Работа в парах помогала мне исправлять речевые ошибки учеников путём составления диалога по заданной ситуации. Ребята оказывали друг другу помощь в правильном и чётком произношении неродной речи. Выработка фонематического слуха достигалась и за счёт индивидуальной работы с учеником.

Работу по цепочке я использовала при отработке техники чтения, при закреплении знаний грамматических форм и структур со зрительной опорой и без неё, при составлении рассказов по сюжетным картинкам, при пересказе.

Для того, чтобы привить интерес к русскому языку, я использовала занимательные наглядные, словесные, ролевые игры, различные виды карточек как для индивидуальной работы, так и для групповой, раздаточный материал (абаки с гласными буквами для закрепления таких тем, как «Непроверяемая безударная гласная в корне слова», «Проверяемая гласная в корне слова» и другие, круги с падежами, опорные таблицы-схемы по разным темам, сделанные своими руками), предметные картинки, загадки, ребусы, игрушки.

Занимательные игры оживляли урок, делали его более интересным и разнообразным. Учебная задача, поставленная перед учащимися в игровой форме, становилась для них более понятной, а словесный материал легче и быстрее запоминался. Закрепление старых и приобретение новых речевых навыков и умений в игровой форме также происходили более активно. В процессе игры дети усваивали новую лексику, тренировались в произношении и закреплении в речи определённых слов, словосочетаний, целых предложений, стремились выразительно читать стихотворения, загадки, пословицы.

Дидактические игры, используемые как на уроках русского языка, так и на других уроках, были наглядными и словесными. С помощью наглядных игр я расширяла словарный запас учащихся, привлекая игрушки, предметы, различный печатный наглядный материал. Словесные игры зачастую строились без опоры на предметную наглядность. Их целью было — закрепление уже известной лексики и развитие умственной деятельности, формирование навыков говорения в соответствии с поставленной перед учащимися игровой задачей.

Словесные игры, которые я использовала на уроках, являлись одним из эффективных средств контроля за процессом формирования устной русской речи учащихся. Припоминание и воспроизведение слов в словесных дидактических играх осуществлялись наряду с решением других мыслительных задач: заменой одного слова синонимичным ему, названием предмета или действующего лица по его признакам или действиям, группированием предметов по сходству и различию.

### **Внеклассная работа с учащимися, для которых русский язык неродной на начальном этапе обучения.**

Немаловажное значение в решении данной проблемы имела и внеклассная работа, проводимая на данной ступени обучения. В этой работе мне также помогали и родители учеников. Они с удовольствием принимали участие в мероприятиях, готовили и проводили, помогая мне общаться с детьми со слабым и нулевым уровнем владения русской речью. Учащиеся принимали активное участие в классных и общешкольных мероприятиях. Они с интересом готовились, собирали материал, а также проводили открытые внеклассные мероприятия. Мои ученики принимали участие в школьных олимпиадах, где занимали призовые места

Используя эти формы и методы обучения на уроках, я сделала программный материал более доступным для усвоения учащимися, повысила их интерес к изучению русского языка.

На протяжении работы в начальной школе я проводила открытые уроки по русскому языку по темам: «Правописание мягкого знака после шипящих на конце существительных», «**Перенос слов с мягким знаком**», урок развития речи по теме «Моя малая родина» и внеклассные мероприятия «Путешествие в сказку», игру «Умники и умницы», «Прощание с азбукой», «Поздравляем наших мам», «Встреча с ветеранами ВО войны», «Прощание с начальной школой» для учителей нашей школы, где демонстрировала рост уровня владения русским языком нерусских учащихся, показывала работу по преодолению трудностей усвоения русского языка, привитию интереса к русскому языку нерусских учащихся

#### **Диагностика обученности учащихся по русскому языку, для которых русский язык неродной на начальном этапе обучения.**

Полученные в результате измерения данные: в классе к концу четвертого года обучения с нулевым уровнем владения языком учащихся не было, со слабым-15%, со средним - 60%, а с хорошим - 25%-доказали рост уровня владения русским языком. В пятый класс, то есть на вторую ступень обучения все учащиеся моего класса были переведены.

Приложение

#### **Практическое руководство по преодолению языкового барьера у детей**

Знание иностранного языка является важной необходимостью для каждого человека. Владение языком не только способствует успеху в работе, открывает новые горизонты, но и дает возможность общения с людьми, живущими в разных странах. Одной из наиболее важных проблем на пути изучения иностранного языка является языковой барьер. Рано или поздно с этой проблемой сталкивается большая часть обучающихся, особенно остро эта проблема стоит у слабо мотивированных школьников.

Языковой барьер – это отсутствие у изучающего иностранный язык и пытающегося на нем говорить, возможности понять и спонтанно отреагировать на речь собеседника, даже при том, что он владеет необходимым арсеналом языковых средств. Чтобы преодолеть языковой барьер, необходимо, прежде всего, выяснить причины его возникновения. Психологи выделяют два типа **языкового барьера: лингвистический и психологический.**

Преодолеть **лингвистический барьер** значительно проще, чем психологический, так как причиной первого является отсутствие языковой практики.

Причины **психологического барьера** значительно глубже. Психологическая неуверенность - одна из основных причин языкового барьера, т.е. боязнь сделать ошибку, чувство дискомфорта при общении на английском языке. Для того чтобы преодолеть языковой барьер, вызываемый этой причиной необходимо создание таких условий, в которых обучающийся чувствовал бы себя комфортно, в которых бы раскрывались его потенциальные внутренние возможности, ребенок психологически расслаблялся и говорил спонтанно на ту или иную тему. Если такие условия и личностно-ориентированный подход будут соблюдаться, соответственно часть проблем, вызывающих языковой барьер, будет снята.

**Актуальность практикума** обусловлена необходимостью разработки практических упражнений по преодолению языкового барьера у слабомотивированных школьников.

**Цель практикума:** использовать практические упражнения, тренинги по преодолению языкового барьера с учетом психологических особенностей школьников.

**Задачи:**

- использовать комплекс упражнений на концентрацию внимания;
- использовать комплекс упражнений на преодоление барьера страха;
- использовать комплекс упражнений на развитие уверенности в себе;
- развивать сферы межличностных отношений школьников, навыки конструктивного общения, расширять репертуар видов общения;

При работе с данными психотехнологиями очень важно придерживаться определенного алгоритма, нескольких **правил:**

- начать следует с техник концентрации внимания;
- чтобы методики работали эффективнее, важно заранее задействовать положительный фон, работать на позитиве;
- самое главное: запастись терпением;
- занятия должны быть систематическими;
- позитивные образы должны сопровождаться реальным действием. Если решили бороться со своим страхом, извольте регулярно проходить сквозь «страшные» ситуации.
- если занимаетесь постановкой уверенности, решитесь, наконец, делать то, что боялись сделать раньше;
- только в этом случае техники начнут действовать в полную силу.

### **Комплекс 1:Соберись!**

#### **Упражнения на концентрацию внимания**

Чтобы добиться успеха в жизни, следует научиться управлять своим вниманием. Среди причин неуспеваемости школьников первое место занимают нарушения внимания, что отрицательно влияет на формирование всех познавательных процессов, снижает эффективность овладения УУД. В связи с актуальностью данной проблемы возникает необходимость в проведении целенаправленной работы по коррекции и развитию внимания школьников с ЗПР. Вот основные составляющие способности концентрироваться:

- умение удерживать внимание на каком-то конкретном объекте;
- умение на время забыть обо всем, кроме этого объекта, и не пускать в голову посторонние мысли, эмоции и образы;
- умение удерживать внимание в течение длительного времени;
- умение при необходимости быстро переключать внимание с одного объекта (дела) на другой.

Приведенные ниже техники (упражнения, игры) рассчитаны как раз на отработку все вышеприведенных навыков. Начинаям советуем, прежде всего, научиться сосредотачиваться на определенном предмете при помощи следующего упражнения, несложного и эффективного.

**Упражнения для развития зрительного внимания:**

«**Найди отличия**». Покажите обучающимся два почти одинаковых рисунка и попросите найти, чем один рисунок отличается от другого.

«**Найди одинаковые предметы**». На рисунке ученики должны найти два одинаковых предмета из множества.

«**Найди непохожий предмет**». Среди одинаковых предметов найди 1 отличающийся от других предмет.

**«Недостающие детали»** (Что забыл нарисовать художник?) Например, дом без окна, машина без колеса, заяц без уха и т. д.

**«Прохождение лабиринта».**

**«Найди тень».** На рисунке ученики должны найти подходящую тень к изображенному предмету. Разрезные картинки, пазлы, мозаика. Нанизывание бусинок по образцу. Рисование узора, орнамента по клеточкам. Выкладывание фигур из палочек по образцу; конструирование.

**Игры для развития слухового внимания: «Назови одним словом»**

Лиса, волк, заяц — Кто это?.....(дикие животные)

Чашка, тарелка, ложка — .....(посуда)

Ворона, синица, воробей — .....(птицы), и т. д.

**«Назови пару»** Одежда — платье, мебель — диван, фрукты — яблоко...

Игра с мячом: **«Я знаю 5 названий животных»** (птиц, игрушек, ягод, овощей, фруктов, посуды, мебели, животных, и т. д.)

**«Доскажи словечко»** Зимой холодно, а летом-..... Ночью темно, а днём-..... Трава зелёная, а небо — ..... Птица летает, а змея — ..... Медведь любит мёд, а зайчик — .....

**«Скажи наоборот»** День — ночь, горячо — холодно, кислый — сладкий, быстро — медленно, высоко — низко.

**«Съедобное–несъедобное».** Водящий бросает мяч, называя любой предмет. Мяч надо ловить только в том случае, если предмет съедобный. Можно предложить любое другое условие для того, чтобы ловить мяч или его отбивать. Например, растения и животные. Растение — ловим, животное — отбиваем.

**«Красный, желтый, зеленый».** Игра направлена на концентрацию внимания и развитие реакции. Дети читают только слова определенного цвета.

**Техника «Часы».** Возьмите часы с секундной стрелкой. Предварительно засекая время, не отрываясь, смотрите за движением этой стрелки. Сосредоточьтесь на ней, так, чтобы все остальное перестало для вас существовать: вы видите только движение стрелки и ничего другого. Затем определите, сколько времени вам удавалось смотреть на часы, не отвлекаясь и не пуская в голову посторонние мысли. Новички, как правило, больше тридцати секунд не выдерживают. Потренировавшись, вы научитесь сосредотачивать внимание в течение двух-трех минут без перерыва. Отличный результат составляет пять-семь минут непрерывной концентрации. Далее приводится комплекс упражнений на внимание, регулярное выполнение которых гарантирует вам умение управлять своим вниманием.

**Техника «Ступени концентрации» (для обучающихся)**

Поставьте перед собой конкретную задачу: выучить 50 английских слов. Четко определите: сколько времени вы на это потратите, и насколько сильно сконцентрируетесь на задаче. А потом ни при каких обстоятельствах не меняйте принятого решения! Поначалу научитесь концентрироваться хотя бы в течение получаса. Потом – в течение часа. Потом – двух. Сами удивитесь, как быстро все пойдет на лад!

**Техника «Выбор приоритетов».** Попробуйте составить своеобразное «расписание внимания». Запишите все, что планируете на сегодня, в порядке убывания важности. Прежде, чем составлять «рейтинг дел», хорошо бы минут на пять расслабиться, чтобы успокоиться и привести в порядок мысли. Итак, сначала необходимое. Потом – менее важное. Потом – пустяки и мелкие проблемы. Вы ничего не забыли? Чем конкретнее задача, тем легче на ней сосредоточиться.

Ваша задача: определить свой личный ритм мышления. А затем именно в соответствии с ним стоит составлять список дел. Если голова у вас лучше всего работает во второй половине дня, именно на это время следует наметить самые сложные и трудоемкие дела. У каждого человека ритм жизни индивидуален. Чтобы заставить свой мозг работать эффективно, надо к себе прислушиваться.

## **Комплекс 2: Для бесстрашных нет преград!**

### **Упражнения для преодоления барьера страха.**

Почему многих людей успех обходит стороной? Потому что они не умеют работать с собственным страхом... Страх надо любить! Нам стоит поблагодарить его за то, что он неизменно предупреждает нас об опасности. Именно страх делает нас собранным, внимательнее, побуждает заранее анализировать ситуацию и готовиться к ней.

Однако нередко эмоция страха «переигрывает», и уровень испуга значительно превосходит реальную опасность. К тому же, наш прошлый негативный опыт неизменно усиливает, подпитывает переживание страха. С годами страх медленно, но верно сокращает границы зоны активности – поэтому с ним необходимо бороться!

Все страхи можно поделить на три группы:

- страхи физические – боязнь темноты, острых предметов (например, ножей), экстремальных видов спорта, выступлений на соревнованиях и т.п.;
- страхи социальные – боязнь публичных выступлений, переговоров, знакомства;
- страх новизны – боязнь перемен, смены работы, профессии, переездов, новых проектов.

Все описанные ниже технологии можно поделить на несколько групп:

- против экстремальных страхов – они возникают внезапно, во время резких, экстремальных, изменений ситуации и на принятие решения и активное поведение порой остается лишь минута, а то и вовсе несколько секунд (прыжок с вышки, парашютный спорт, соревнования и т.п.);
- против хронических страхов – они постоянно с нами, и даже с годами не проходят;
- против страха новизны – о боязни менять свой стиль жизни, судьбу, решатся на новые проекты, уже говорилось выше.

**Нарисовать свой страх.** Дайте ребенку лист и карандаши или краски. Попросите нарисовать свой страх. Наблюдайте за тем, как рисует ребенок, что он при этом говорит. Далее попросите ребенка рассказать вам об этом страхе. Спросите где он живет, что он делает, чего он хочет. Спросите ребенка, что он хочет сделать с этим рисунком. Далее можно порвать страх, выбросить в мусорное ведро. А можно превратить его во что-то хорошее, дополнив рисунок яркими цветами, дорисовав ему улыбку, бантик и пр.

**Нарисовать радугу силы.** Рисовать радугу на листе бумаги пластилином. Сначала выбрать пластилин, сделать разные по цвету шарики, потом размазывать на листе, чтобы получилась радуга. При этом рассказывайте ребенку, что эта радуга придаст ему силы и смелости. Как только вы закончите ее рисовать, ребенок станет чуть смелее и сильнее. Повесьте радугу в его комнате, чтобы она продолжала его защищать и придавать мужества.

**Придумайте историю или сказку вместе с ребенком.** Можно сочинить историю о страхе, о том, как он стал добрым. А можно придумать сказку о волшебной корзине, в которой лежит то, что побеждает страх. Что это, пусть придумает ребенок. А потом пусть нарисует это.

**Закрыть страх в домике.** Вместе с ребенком возьмите коробку и разрисуйте ее, сделав дом для страха. Затем «заприте» страх в этом домике. Далее дом можно выбросить, отнести на улицу, «повесить замок», а ключ выбросить.

**Лепить страх из пластилина.** Пусть ребенок вылепит страх из пластилина. Это может быть даже маленький шарик. Затем сделайте большую лепешку и оберните ею страх. Это будет темница для страха, из которой он не может выбраться самостоятельно. Потом можно выбросить эту темницу со страхом. А можно закопать ее в землю где-то на улице.



**Поиграть.** Разыграйте с ребенком сценку с участием любимых игрушек. Пусть один герой боится, а другие пусть ему помогают преодолеть страх. Хорошо, если ребенок согласится быть именно помощником, а вы будете героем, который боится.

#### **Упражнение «Волшебные зеркала»**

**Цель:** формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – небоящимся ничего и сильным.

#### **Вопросы:**

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

#### **Упражнение «Нарисуй свой страх»**

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

#### **Вопросы:**

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

#### **Упражнение «Защитный амулет» (разработка составителей)**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.

**Материалы:** бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

**Процедура:** Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

#### **Вопросы:**

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

**Техника «Я должен».** Не секрет, что всякий раз, когда нас охватывает страх, в голове у большинства начинают звучать голоса поражения: «Все, конец, я пропал, ничего не выйдет». Но есть люди, который в такие минуты говорят себе: «Я должен! Я смогу, у меня получится! Прорвемся!». Весь вопрос в том, какие голоса в таких случаях звучат в вашей голове и насколько громко. С помощью специальной тренировки можно повысить громкость голоса, повторяющего «Я должен». Вы сами можете произносить эти слова вслух или даже про себя – но громко, с максимально уверенной интонацией. В нашей

культуре принято аналогичным образом использовать банальную матерщину (обращаясь к самим себе), и это неплохо срабатывает. Помните, что фраза поддержки должна быть короткой (достаточно слова-двух), нести мощный эмоциональный заряд и действовать на психику, как удар хлыста. В экстремальной ситуации вы не сможете позволить себе роскошь вежливого обращения к себе, любимому, вроде «Володечка, пожалуйста, не бойся, соберись, ты же такой храбрый мальчик...». Максимальная жесткость обращения в данном случае только приветствуется.

**Техника «Злоба».** Сущность этого механизма ясна уже из названия: максимально «накрутив» себя, легко можно позабыть и о самом страшном страхе. Самое главное: как можно сильнее разозлиться – на себя, на окружающих, на собственную трусость, да мало ли на что еще? Некоторые люди в такой момент даже рычать начинают!

**Техника «Обращение к душе».** Многие люди говорят, что когда их охватывает страх, душа как бы «отлетает» и они уже не соображают, что делают. Но если громко и уверенно обратиться к душе, можно как бы вернуть ее назад – а значит, успокоиться и преодолеть страх.

**Техника «Юмор».** Страх ужасно боится смеха. Но ведь и в экстремальной ситуации всегда можно найти что-то смешное и нелепое. С помощью юмора подстегивал себя и знаменитый полководец Суворов. Он спрашивал себя самого: «Ну что, страшно тебе, скелет? А будет еще страшнее, когда узнаешь, куда я тебя поведу!». Французский актер Жерар Депардьё также не раз подчеркивал: «Чтобы победить страх, надо постоянно заставлять себя улыбаться!».

**Техника «Стыд».** Для некоторых людей страх «потерять лицо» куда сильнее любого другого существующего страха. Помните, как товарищи спросили Хаджи Мурата в «Казаках» Толстого, почему он никогда ничего не боится? Он в ответ поведал им, что, когда он был маленьким, на тейп, воспитавший его напали, началась резня. Он тогда убежал, но потом ему было очень стыдно: ведь он предал выращивших его людей, оказался трусом. И с тех пор, как только перед ним появлялся новый страх, он немедленно испытывал стыд за тот свой побег, и тогда смело шел вперед, не боясь ничего.

**Техника «Волшебная надпись».** Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как вы ее написали: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? Какие чувства вызывает у вас запись на бумаге: подавленность, растерянность, страх? Например, вы написали "Я боюсь экзамена" мелким нервозным почерком. А теперь перепишите эту фразу так: букву "Я" сделайте большой - на половину листа, а слова "боюсь экзамена" напишите маленькими буквами. Как изменились ваши чувства? Зачастую только изменение графического начертания слов меняет наше отношение к предмету страха. Ключевые слова проблемы нужно изобразить так, чтобы она перестала вызывать стрессовые эмоции. Измените смысл фразы. Например, если вы написали: "Я боюсь экзамена", то перепишите ее так: "Каждый экзамен для меня - праздник!"

Напишите фразу крупным почерком, разрисуйте буквы так, как это бывает в школьном букваре: украсьте их флажками, звездочками, цветами. Фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Используйте цветные фломастеры: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

**Техника «Снятие движением».**

Давно замечено, что физические действия уменьшают тревогу, страх. Боксеры, каратисты, борцы, прежде чем выйти на поединок, делают разминку, чтобы избавиться от этих неприятных чувств. Говорят, что известный герой гражданской войны Котовский перед казнью снимал у себя страх смерти, делая японскую гимнастику в камере. Все это вполне вероятно, ведь физические упражнения способствует «сжиганию» гормонов страха. Есть упражнения «краткого действия», которые эффективно утилизируют «энергию страха». Здесь плавание – вне конкуренции. Оно не только вас успокоит, но и сделает дыханием ритмичным. К тому же, пловцу гарантирован эффективный массаж всего тела.

Нет под рукой подходящего водоема? Займитесь бегом, причем на длинные дистанции. Зимой снять тревогу помогут лыжи. Неплохо действует подъем тяжестей: замечено, что «качалка» хорошо убирает страх. Наконец, можно элементарно сесть на велосипед. Не ленитесь, все лучше, чем стучать зубами от ужаса на любимом уютном диванчике. Но после того, как самые явные страхи побеждены, пора переходить ко второму этапу.

Чтобы выработать в себе активность, уверенность, способность за себя постоять, лучше всего прямоком отправиться в ближайшую группу карате. Или, на худой конец, прийти в спортзал и доказать боксерской группе, что и вы чего-то стоите. Ну, а если вам повезло, и вы уже занимаетесь каким-либо боевым искусством, лучший вариант - спарринг. Настроиться на нужную волну поможет отработка мощных ударов ногами и руками или техники ведения боя. Для лучшего эффекта стоит заняться сложными техническими движениями. Скажем, лихо крутить сальто, или проделывать замысловатые прыжки, придуманные в свое время японцами. Сложные связки в карате, искусные приемы айкидо помогут сосредоточиться и поверить в себя. Это гарантирует защиту от будущих страхов.

### **Комплекс 3: Будь уверен!**

#### **Упражнения на развитие уверенности в себе**

Уверенность в себе – одно из самых интересных свойств человеческой психики. Прежде чем переходить к упражнениям на развитие уверенности, необходимо провести своеобразную диагностику: насколько лично вы уверены в себе. Необходимо разобраться как часто и какие признаки уверенности или неуверенности у вас присутствуют. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности.

#### **Упражнение «Веселый мячик»**

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Материал: небольшого размера мяч

Ход упражнения: Начнем сегодняшней день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

#### **Упражнение «Ступеньки»**

Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку.

Материал: бумага, ручка, карандаш

Ход упражнения: Участникам предлагается нарисовать лесенку 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

Вопросы для обсуждений:

1. Соответствует ли данный результат вашим представлениям о самооценке? Почему вы так считаете?

#### **Упражнение «Великий мастер»**

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Материал: бумага, ручка, карандаш

Ход упражнения: Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?
2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

**Техника «Лучшие воспоминания».** Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально, ярко переживите его. Отметьте основные признаки вашей уверенности.

**Техника «Корона уверенности».** Представьте себя посреди стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона.

**Техника «Надпись уверенности».** Представьте себе чудесную радугу, широкую как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздается громовой голос: «Я верю в себя!».

**Техника «Символ уверенности».** Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны... Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

Применявшаяся система психотехнологий (игр и упражнений), требующая от обучающегося целенаправленного внимания, оказывает положительное влияние на развитие познавательной сферы в целом.