

### Приложение к занятию 3.

#### «Этапы развития ребенка. Психическое развитие ребенка в соответствии с возрастной периодизацией развития детей»

##### Упражнение «Родиться вновь»

**Рекомендации:** при выполнении упражнения можно использовать музыку; важно обратить внимание на самочувствие участников в момент выполнения упражнения.

**Содержание:** «Сядьте удобно и закройте глаза. Почувствуйте, как вы расслабляетесь. Если тело наклоняется вперед, позвольте ему сделать это. Если захочется положить руки на пол, положите. Ваше тело может захотеть принять положение ребенка в чреве матери; если вы почувствуете, что для вас это естественно, сделайте это. Станьте маленьким ребенком в материнской утробе. Прислушайтесь к своему дыханию. Просто слушайте: воздух входит и выходит. Почувствуйте это...

Вы - маленькое зернышко, слияние двух начал: материнского и отцовского. Вам всего 10 дней. Вы можете начать свой путь. Вы чувствуете себя единым целым. Один... Один... Один... Один... Один... Один ...

И в этом чудном единстве вы чувствуете зарождение жизни. Проходит три недели. Постепенно развивается тело, зарождаются мозг, кровь, сосуды. Одна трубочка — самая важная. Она наполняется силой и начинает пульсировать. Это бьется ваше сердце.

Прошло уже пять недель. Появляются предвестники мускулов. Очень быстро развиваются нервы. Идет уже седьмая неделя. Вы уже способны почувствовать свое внутреннее движение.

Двенадцатая неделя. Развивается спинной мозг. Вы уже можете почувствовать себя мальчиком или девочкой. Ваше тело растет.

Кончается седьмой месяц вашего развития. Ваши легкие уже могут дышать воздухом. Кожа постепенно становится гладкой. Вы набираете вес.

Идет девятый месяц. Вы становитесь сильным и активным. Вы готовы к жизни. Вы становитесь сильным и активным. Вы готовы к жизни.

Вы знаете, что жизнь зависит не только от вас, - но и от вас тоже. И вы можете уже сейчас подумать и создать ее модель - успешную, интересную, приятную. Вы знаете, что в жизни будут разные периоды - вы будете развиваться быстро и медленно, вам будет хорошо и плохо, вы будете ощущать себя в полете и падении. И потом снова в полете...

И вы знаете, что все это - великая тайна. И все-таки вы уверены, что в жизни есть множество дверей, и в ваших силах открыть эти двери и найти то, что вам хочется.

Вы активны и сами можете открывать эти двери. И хотя вы подвержены влиянию внешнего мира, так как зависите от мамы, папы, учителей, вселенной, вы одновременно - активное начало, и многое в ваших руках. У вас чудесное богатство - вы способны учиться. Вы можете

чувствовать и выбирать свое отношение к себе и людям. И вы вправе выбрать любовь.

Скоро вы появитесь на свет - и услышите свое имя, почувствуете свое тело, узнаете, что вы способны любить и принимать любовь. Ваши настоящие чувства станут вашим прошлым. Знайте - ваше будущее зависит от вас. Вы можете позволить себе жить полной жизнью в настоящем. Задумайтесь еще раз: чего вы хотите от жизни? Переберите вновь свои главные жизненные цели. И теперь спросите себя: «Все ли есть у меня для их осуществления?»

Сегодня мы можем расширить свои горизонты, найти недостающие силы, возможности и открыть закрытые до сих пор двери. Мы можем стать выше, больше и лучше, чем мы есть. Не выше других — но выше себя. Мы можем сегодня собрать всю свою волю, всю способность чувствовать и просветленными вернуться в жизнь. Сделайте глубокий вдох, полный выдох и откройте глаза: упражнение закончено».

**Рефлексия:** «Расскажите о том, что чувствовали, что получилось в выполнении упражнения, как чувствуете себя сейчас?»

### **Упражнение «Андрей (Анна) и Валерий (Валентина)».**

**Инструкция.** Для выполнения упражнения преподаватель делит участников на две группы. Одна группа будет представлять себя ребенком по имени Андрей (Анна), а вторая - по имени Валерий (Валентина).

*«Упражнение, которое мы сейчас проведем, поможет нам по-новому взглянуть на психологические потребности в личностном развитии на факторы, которые влияют на ход развития ребенка в течение первых лет его жизни.*

*Вам нужно попытаться представить себя на месте другого человека и понять, что он переживает. Время от времени я буду прерывать упражнение и просить вас описать ваши ощущения, причем вам не нужно делать это вслух, просто проговаривайте ответы про себя.*

*Если во время выполнения упражнения у вас возникнут какие-либо негативные ощущения, вы можете спокойно встать и выйти из комнаты».*

*«В родильном доме практически одновременно родились два ребенка. В обоих случаях роды прошли без осложнений, Андрей (Анна) и Валерий (Валентина) чувствуют себя превосходно.*

*- Андрей (Анна) и Валерий (Валентина), что вы сейчас знаете об окружающем вас мире? (Пауза).*

*Андрею (Анне) и Валерию (Валентине) почти ничего не известно об окружающем их мире.*

*Роды прошли при участии квалифицированных медицинских работников, которые заявили, что вы (то есть, новорожденные) совершенно здоровы.*

*Однако после выписки из родильного дома вы попадете в разные семьи.*

Андрей (Анна) - вы долгожданный первый ребенок молодой семейной пары. У ваших родителей не слишком много денег, но они, как могли, подготовились к вашей встрече: дома вас ожидает отдельная комнатка с уже не новой (но очень крепкой и совершенно безопасной) кроватью. Вашего прибытия с нетерпением ожидает множество близких и дальних родственников.

Вы, Валерий (Валентина), тоже родились в семье молодоженов, но они в последнее время часто ругаются друг с другом. Кроме того, они еще не были готовы иметь ребенка, и беременность стала для них полной неожиданностью. Их родственники почти ничем им не помогают. Тем не менее, они тоже с нетерпением ожидали вашего появления на свет. Они купили вам уже не новую кровать и множество платьев и костюмов, одеял и игрушек.

Как и все новорожденные дети, вы полностью зависите от своих родителей во всем, что касается удовлетворения ваших физических потребностей. В силу этого вы естественно к ним привяжетесь, даже если они не смогут (или не захотят) удовлетворять эти потребности в полном объеме.

Андрей (Анна), вы проголодались, и - как любой другой голодный ребенок - начинаете ощущать напряжение и дискомфорт и выражать свое негодование плачем. Вы плачете, потому что голодны, и ваша мама приходит и кормит вас. Напряжение и дискомфорт исчезают. Вы смотрите маме в глаза и видите, что она улыбается.

**- Андрей (Анна), что вы узнали об окружающем мире вас мире? Испытываете ли вы эмоциональную привязанность к вашим родителям?**

**Андрей (Анна), скорее всего, узнал(а) о том, что: окружающий мир - это хорошее место; взрослые всегда удовлетворяют его потребности; он(а) может доверять взрослым и быть довольным собой.**

Валерий (Валентина), вы тоже проголодались, но ваши родители с трудом справляются со своими многочисленными обязанностями, они очень устали. Более того, они решили покурить «травку», потому что раньше это помогало им расслабиться. Вам уже давно хочется есть, и вы испытываете напряжение и дискомфорт, связанные с чувством голода. Вы плачете, но на ваш плач никто не реагирует. Вы начинаете плакать громче и, наконец, появляется мама. Она кормит вас, но взгляд у нее какой-то отрешенный - она почти на вас не смотрит. Вы продолжаете плакать, молочная смесь разливается, иногда попадая вам в ротик, но, в конце концов, маме все же удается покормить вас.

**- Валерий (Валентина), что вы узнали об окружающем вас мире? Испытываете ли вы эмоциональную привязанность к вашим родителям? (Пауза).**

**Валерий (Валентина), скорее всего, узнал(а) о том, что: взрослые отнюдь не всегда удовлетворяют их потребности, даже самые важные; их не слишком ценят и любят; кто-то всегда помогает им**

**удовлетворить хотя бы некоторые потребности. При этом Валерий (Валентина), скорее всего, тоже эмоционально привязаны к своим родителям, по крайней мере, отчасти, в силу своей полной зависимости от них.**

*Прошло некоторое время, и оба ребенка научились ползать. Андрей (Анна), вы проявляете естественное любопытство и любите ползать по дому или по двору. Если вас вдруг одолевает страх перед неизвестным, вы всегда можете вернуться обратно и найти своих родителей, которые всегда готовы вас успокоить. Иногда они выручают вас из беды еще до того, как вы поняли, что вам грозит опасность.*

**- Андрей (Анна), что вы узнали об окружающем мире, и как это может повлиять на ваше развитие? (Пауза).**

**Андрей (Анна), скорее всего, узнал(а) о том, что окружающий мир - это безопасное место; дети могут довериться окружающему миру и спокойно его исследовать».**

*Валерий (Валентина), ваша мать оставляет вас под присмотром соседки, которая часто попросту сажает вас в манеж, чтобы вы не мешали ей заниматься своими делами. Дома вы начинаете ползать по квартире, но родители не всегда следят за тем, где вы, и чем вы занимаетесь. Однажды вы потянулись к чашке, которая стояла на краю стола, и перевернули ее на себя. Оказалось, что она была наполнена горячим кофе. Вы серьезно обожглись, и вас пришлось везти в больницу. В больнице один из работников заметил, что ваша мама пьяна, и сообщил об этом в органы опеки и попечительства. В этом случае речь шла о несчастном случае, поэтому "дело" на вас не завели, но имя вашей мамы занесли в картотеку потенциальных нарушителей.*

**- Валерий (Валентина), что вы узнали об окружающем вас мире? Как это может повлиять на ваше развитие? (Пауза).**

**Валерий (Валентина), скорее всего, узнал(а) о том, что окружающий мир - это небезопасное место; иногда исследование окружающего мира может привести к негативным последствиям.**

*Андрей (Анна), ваши родители с удовольствием играют и разговаривают с вами с того самого дня, когда вас привезли из родильного дома. Они поют вам песни, повторяют производимые вами звуки и читают вам детские книжки, хотя вы еще не понимаете, о чем в них говорится. Они приходят в полный восторг, когда вам удастся произнести нечто, напоминающее слова "мама" и "папа". Вы замечаете, что они подходят к вам всякий раз, когда вы повторяете эти звуки.*

**- Андрей (Анна), что вы узнали об окружающем вас мире? Как это может повлиять на ваше развитие? (Пауза)**

**Андрей (Анна), скорее всего, узнал(а) о том, что окружающий мир - интересен и безопасен, и он(а) может на него влиять! Это помогает ему (ей) развивать свои познавательные, речевые, социальные и физические навыки.**

*Валерий (Валентина), сейчас ваш папа вынужден сидеть с вами дома, потому что недавно он потерял работу. Он постоянно пьет пиво и не особенно интересуется, чем вы занимаетесь. Как и соседка, он нашел очень простое решение проблемы присмотра за вами - он просто посадил вас в манеж и ушел в другую комнату. Когда вы плачете, он начинает кричать и обзывать. Два или три раза он подошел к манежу и толкнул вас так, что вы не устояли на ногах. Вы часто играете в одиночку и стараетесь никого не беспокоить.*

**- Валерий (Валентина), что вы узнали о себе, о взрослых и об окружающем вас мире? Как это может повлиять на ваше развитие? (Пауза).**

*Валерий (Валентина), скорее всего, узнал(а) о том, что не стоит доверять взрослым; нет никакой возможности предвидеть, как взрослые отреагируют на тот или иной поступок; нет никакого смысла чему-то учиться, пытаться что-то узнать или сказать».*

*Андрей (Анна), сейчас вам два года. У вас такое ощущение, что мама и папа не спускают с вас глаз. Вы слышите, как они говорят «нет», когда вы тянетесь к горячему утюгу. Это вам не нравится, и вы начинаете громко плакать. Ваши родители мягко, но решительно отводят вас подальше от опасного места. Вы начинаете понимать, что означает слово «нет», и, услышав его, реагируете соответствующим образом. Всякий раз, когда вы это делаете, ваши родители очень довольны.*

**- Андрей (Анна), что вы сейчас узнали? (Пауза)**

*Андрей (Анна), скорее всего, узнал(а) о том, что он(а) может контролировать свое поведение, радовать значимых для него(нее) людей.*

*Валерий (Валентина), ваша мама часто кажется чем-то озабоченной. Когда вы пытаетесь обратить на себя ее внимание, она может вас отшлепать и отвести в другую комнату - или просто проигнорировать. Недавно вы затеяли драку с другим ребенком, и она спокойно наблюдала за этим, пока у вас обоих не потекла из носа кровь. Однажды мама решила прилечь отдохнуть, а вы вышли из дома, и пошли гулять. Вскоре соседи нашли вас посреди проезжей части. Они позвонили в органы опеки и попечительства, которые начали социальное расследование.*

**- Валерий (Валентина), что вы сейчас узнали? (Пауза).**

*Валерий (Валентина), скорее всего, узнал(а) о том, что окружающий мир - это опасное и непредсказуемое место; детей иногда наказывают, но почти никогда не учат контролировать свое поведение.*

*Андрей (Анна), у ваших родителей есть хорошие друзья (семейная пара), которые знают вас с момента вашего рождения. Было время, когда вы боялись незнакомцев и начинали плакать, когда эти друзья брали вас на руки. Со временем вы стали им доверять и с удовольствием играете вместе, пока ваши родители уходят куда-нибудь по своим делам. Сейчас они хотят взять себе в семью приемного ребенка. Ожидая, пока будут оформлены все нужные документы, они любят приходить к вам домой и*

*проводить время с вами. Они хотят как можно больше узнать о том, как воспитывать детей.*

**- Андрей (Анна), что вы сейчас узнали об окружающем вас мире и о взрослых? (Пауза)**

**Андрей (Анна), скорее всего, узнал(а) о том, что он может доверять людям, которые не являются членами его (ее) семьи.**

*Валерий (Валентина), дела в вашей семье идут из рук вон плохо. Ваши родители постоянно ссорятся. Вы ведете себя все более агрессивно и часто очень громко кричите. Однажды это приводит к тому, что папа резко хватая вас за руку и бьет по лицу. В итоге у вас вывих плеча и разбитый нос. Мама снова везет вас в больницу. Сотрудники органов опеки и попечительства сразу забирают вас у нее и начинают искать вам приемных родителей. Вы попадаете в семью к друзьям родителей Андрея (Анны). Они с нетерпением ждут вашего прибытия. Как только вы переступаете порог их дома, они говорят вам, что теперь вы в полной безопасности.*

**- Валерий (Валентина), зная все, что вы знаете об окружающем вас мире и о взрослых, можете ли вы доверять своим новым приемным родителям? (Пауза).**

**Валерий (Валентина), скорее всего, думает, что взрослые непредсказуемы, и им нельзя доверять; нет никаких оснований верить приемным родителям, когда они говорят, что теперь все будет хорошо.**

**- Валерий (Валентина), можно ли сказать, что все, чему ваши новые приемные родители научились, общаясь с Андреем (Анной), подготовило их к тому, чтобы ухаживать за вами? (Пауза).**

**Возможно, нет. Опыт общения с Андреем (Анной) вряд ли подготовил приемных родителей к жизни с Валерием (Валентиной), потому что до этого Валерий (Валентина) жил(а) совсем в других условиях. Он(а) вряд ли сможет поверить в то, что взрослые действительно хотят и могут удовлетворять его(ее) основные потребности. Кроме того, его(ее) познавательные и физические навыки развиты не так хорошо, как у Андрея (Анны). Валерий не так хорошо говорит и не так охотно идет на контакт. Он не верит в то, что он может научиться чему-то новому - и нет желания заниматься этим. Он почти не реагирует на похвалы и ласку, что сильно затрудняет поддержание дисциплины.**

*На этом мы завершаем выполнение этого упражнения. Медленно и спокойно "вернитесь в себя". Потянитесь, устройтесь поудобнее в своих креслах. Через минуту мы продолжим занятие».*

**Рефлексия:** «Расскажите о том, что чувствовали, что получилось в выполнении упражнения, как чувствуете себя сейчас?».