

СТРАХИ И ПОТРЕБНОСТИ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА ПОВЕДЕНИЯ. КАУЗАЛЬНЫЙ ПОДХОД В КОРРЕКЦИОННОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

К постоянно действующему семинару для классных руководителей «Превентивная социально-педагогическая и психологическая деятельность как форма профилактики нарушений и суицидального поведения учащихся»

Педагог-психолог Юрчик М.П

Уважаемые коллеги! Третий семинар в году мы посвятим каузальному подходу в широком смысле и его применению на практике в работе с самыми разными детьми: низкостатусными, низкомотивированными, отличниками с нестабильными результатами, с совершившими правонарушения и с теми, кто нуждается в психологической помощи и социально-педагогической поддержке. Каузальный (т.е. причинный) подход заключается в следующем: каждое событие имеет причину и одновременно является причиной другого события или наоборот: без причины ничего не происходит. Причина и действие образуют цепь, проходящую из прошлого, пронизывающую настоящее и исчезающую в будущем. А значит, работая с конкретным ребёнком мы должны в первую очередь выяснить те причины (внутренние, личностные) и внешние (социальные, семейные), которые влияют на поведение ребёнка.

СТРАХИ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Страхи детей многочисленны и разнообразны. Их проживание и преодоление является частью детской культуры. Например, посещение заброшенных «страшных мест» или пересказ «страшилок» (подробнее об этом можно почитать в книге «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» Марии Осориной. Но часто страхи становятся навязчивыми, мешают учащимся проявить свои способности. Поскольку страхи индивидуальны, здесь нам потребуется подход из первого заседания, но бороться с ними вместе – проще, а потому можно выбрать и те формы, которые мы рассматривали в декабре 2021. На чём мы сосредоточимся сейчас? Конечно же, на выявлении страхов.

Я думаю, вы все знаете о проективных методиках, связанных с рассказами о страхах или их изображением. Сегодня же я предлагаю формат, который больше подойдёт для классных часов – сказкотерапию. Этот метод позволит поработать как с возрастными страхами (например, темноты у младших школьников и подростковой неуверенностью у учащихся 5-8 классов и страхом экзаменов, характерном для юношей и девушек из выпускных классов).

Мышонок и темнота

Возраст: 5-9 лет.

Направленность: Страх темноты, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Мне страшно!»

На опушке большого красивого леса живет Маленький Мышонок с мамой и папой. Он очень любит цветы, растущие рядом с их домиком, зайчат, прибегающих на полянку, птиц, что каждое утро будят мышиную семью своим звонким пением. Мышонок радуется солнцу и ветерку, очень любит смотреть на облака, по ночам любуется звездами со своим другом Светлячком.

А раньше Маленького Мышонка очень пугала темнота, ночь, когда вокруг ничего не видно и только слышны таинственные шорохи, наводящие ужас.

В один из дней Маленький Мышонок очень долго гулял, бегал и забрел так далеко, что возвращаться пришлось в темноте; ночь была безлунной, а совсем рядом что-то все время шуршало, вздрагивало и шевелилось. И хотя это был просто ветер, гуляющий в ветвях деревьев, Мышонку все равно было страшно. Ему хотелось поскорее попасть домой, но страх сковывал его, он замирал, и слезы набегали на глаза. Вдруг он услышал вдалеке шум, ему представилось, что это злые чудовища кладают зубами, сердце его замерло, и он притаился. Но это оказался всего лишь писк, и Мышонок подумал, что, может быть, это кричит такой же, какой, маленький и испуганный малыш...

Оглядываясь и вздрагивая от каждого шороха, Мышонок медленно шел на голос и вышел к небольшому кусту, меж веток которого была натянута паутина, а в паутине запутался Светлячок. Мышонок освободил его и спросил:

— Ты так кричал потому, что тебе страшно в темноте?

— Нет,— ответил Светлячок,— в темноте совсем не страшно, как тебе кажется, а кричал я потому, что запутался в паутине и не мог сам выбраться. Меня ждут друзья... А ты куда идешь?— спросил Светлячок.

И Мышонок рассказал ему, что идет домой и что ему страшно.

— Я яркий и свечусь, я помогу тебе добраться до дома,— сказал Светлячок.

По дороге они встретили друзей Светлячка. Все благодарили Мышонка за то, что он спас Светлячка. И все светлячки так ярко и красиво светились, что это было похоже на праздничный фейерверк. И тут Мышонок увидел, что в темноте совсем не страшно, потому что ночью все такое же, как и днем,— есть и красивые цветы, и птицы. И даже такие необыкновенные красавцы, как Светлячки.

Они проводили Мышонка до дома, поблагодарили его родителей за то, что они вырастили замечательного храброго сына. Мама Мышонка сказала: «Я всегда верила в тебя, малыш, ты ложись спать, а завтра мы устроим большой праздник. Все звери узнают, что ты теперь ничего не боишься и всегда готов помочь оказавшимся в беде».

И был большой праздник. Все лесные звери узнали о том, что случилось с Маленьким Мышонком, как он спас Светлячка. А ночью, когда праздник еще продолжался, вся опушка этого большого леса засветилась, потому что собрались все светлячки и стало светло, как днем, и еще долго-долго продолжалось веселье и поздравления Маленького Мышонка и его родителей.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Мышонок?

Тебе бывает так же страшно?

Что помогло Мышонку не бояться?

Что Мышонок узнал про темноту?

Фламинго, или Скала Желаний

Возраст: 9-13 лет.

Направленность: Неуверенность, сомнения в собственных силах, чувство неполноценности и «незначительности».

Ключевая фраза: «Я не такой, как все».

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет и любой, кто когда-либо увидел такое, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились Фламинго? Тогда слушай.

Жило-было маленькое Облако. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками — туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат.

Однажды мимо нашего Облачка пролетали маленькие цветные птички. Они очень понравились Облачку, и ему захотелось полетать с ними и посмотреть на закат поближе. Облачко решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило оно.

— Мы, птички, куда хотим — туда и летим, — сказала одна.

— Да, да, — сказала другая. — Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой, — попросило Облачко.

— Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — да ты же не умеешь летать и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое Облако, которое летит туда, куда дует ветер, — сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти не с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое Облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее, серое Облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

«Какая разница, — подумало Облако. — Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым Облаком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

— Как ты посмел забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаетесь нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу, — сказал Ветер.

Облачко пыталось справиться с порывом Ветра, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но Ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облако решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу, — подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. — Что же мне делать?.. Надо попробовать улететь от ветра».

В этот момент Ветер со всей силы кинул его в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но Ветер схватил его и с силой швырнул опять. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил Облако, разогнался и кинул его на скалу.

«У меня все получится. Я не сдамся», — решило Облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось

вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облаком. Облако старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от Ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо. Я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу». Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит».

Маленькое серое Облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди назвали Фламинго.

Вопросы для обсуждения

Из-за чего переживало Облачко?

Случалось ли когда-нибудь с тобой подобное?

Почему мечты Облачка не разбились о Скалу Желаний? Что помогло ему справиться с Ветром?

День испытаний

Возраст: 11-16 лет.

Направленность: Трудности в учебе, связанные с невнимательностью, торопливостью, неумением сосредоточиться. Боязнь экзаменов, контрольных и т. п.

Ключевая фраза: «Сейчас, я все быстро!»

Хочешь, я расскажу тебе одну историю? Садись поудобнее, так как нам предстоит путешествие в далекую страну, где жил мальчик, чем-то похожий на тебя. А был этот мальчик индейцем и жил в лесу вместе со своим племенем. Все мужчины этого племени были очень хорошими охотниками и у племени никогда не было трудностей с пищей. Но быть хорошим охотником очень сложно. Для этого надо уметь читать следы, ловка метать копье, замечать каждую мелочь, которая может привести к спрятавшемуся зверю. Научиться всему этому было не так уж просто, поэтому в племени был обычай, по которому все дети должны были с раннего возраста обучаться мастерству охоты. Их наставником был самый старший и самый опытный охотник. Он уже не мог охотиться сам и поэтому занимался подготовкой молодых.

И вот, когда пришла пора, герой нашего рассказа тоже пошел учиться. Он был умным мальчиком и легко схватывал все, но иногда слишком торопился. Ему казалось, что все слишком просто и понятно и даже не требуется подробно выслушивать все объяснения. Поэтому он частенько убегал с урока еще до того как учитель заканчивал рассказ — ведь мальчику казалось, что он и так все знает. Если учитель делал ему замечание по поводу невнимания, мальчик считал, что к нему просто придираются.

Когда дети подрастали, приходила пора им начинать помогать взрослым, а значит, принимать участие в общей охоте. Но стать настоящим охотником мог только тот, кто действительно познал все тайны леса. Как же узнать это? Тебе, конечно, известно, что и у нас в школах, чтобы доказать, что ты действительно что-то знаешь и можешь вступать во взрослую жизнь, тебе обязательно нужно сдать экзамены. Так вот и в племени, где жил наш мальчик, существовало что-то наподобие экзаменов. Все племя собиралось на специальный праздник, и дети должны были на глазах у всех пройти ряд испытаний и показать все, чему они научились. Надо сказать, что правила сдачи этого экзамена были очень строгие. Дикий лес никогда не шутит, и если ты чего-то не знаешь, потому что пропустил урок или плохо его выслушал, такая ошибка может стоить жизни тебе или твоему товарищу, который понадеется на тебя. Поэтому если молодой охотник не сдавал экзамен, то он лишался права быть охотником, и когда все мужчины

отправлялись на охоту, он должен был оставаться в лагере и помогать по дому женщинам и старикам.

Итак, настал день испытаний для нашего мальчика. Он встал очень рано, так как ему не терпелось поскорее пройти все испытания и стать настоящим охотником. Утро этого дня было просто замечательным. Когда мальчик вышел из своего вигвама (так называются специальные, похожие на шалаши, кожаные палатки, в которых живут индейцы), то он увидел, что солнце еще только встает. Край неба окрасился в розовый цвет и сумрак ночи уже отступал. Мальчик сделал глубокий вдох и запах утреннего леса приятно защекотал ему ноздри. Легкий ветерок принес прохладу еще спящего леса. Мальчик потянулся и в этот момент услышал приглушенный стук барабанов. Это было начало праздника. Вскоре все племя собралось на большой поляне, и испытания начались. Я уже говорила, что задания были не простые и будущим охотникам надо было показать все, что они умеют, и использовать все полученные знания. Наш мальчик вовсе не был хуже остальных, а во многом был даже лучше, ведь он был и умным, и сильным, и ловким, и смелым, но у него был один недостаток: он всегда очень торопился, когда что-то делал, и из-за этого часто был невнимателен. Так случилось и на этот раз. Выполняя задания, он так торопился, что допускал очень грубые ошибки. Например, когда ему было дано задание отыскать по следу лань, то вместо того чтобы медленно и осторожно распутывать следы, он бегом помчался по тропе и не только потерял следы лани, но и не заметил следов пумы, которая, если бы не помощь охотников, шедших сзади и проверявших мальчика, могла разорвать его. Другим заданием было взобраться на крутую гору и поставить на вершине палатку. Но мальчик, как обычно, очень спешил. Мало того, что он несколько раз чуть не упал, так как не смотрел, куда наступал, так он еще, взобравшись наверх, обнаружил, что в спешке забыл положить в свой заплечный мешок колья для установки палатки. Его невнимательность помешала ему и при выполнении остальных заданий.

Вечером на всеобщем празднике всех мальчиков поздравляли с удачным прохождением испытания и одевали им на шею красивые амулеты, которые были у всех мужчин племени и помогали им во время охоты. Мальчику же объявили, что он не выдержал экзамена и не будет принимать участие в охоте. Вождь племени сказал ему: «Ты не прошел испытания и мы не можем рисковать, беря с собой на охоту ненадежного товарища. Твоя невнимательность может быть очень опасной и навредить не только тебе, но и другим». Итак, приговор вождя был суровым, но справедливым,— ведь ему приходилось заботиться о благе всего племени и охотники должны быть уверены друг в друге. Но мальчик его даже не стал дослушивать. Он побежал в лес, чтобы никто не видел, как ему обидно. Он ведь был еще и очень гордым мальчиком. Он так и не понял, что было настоящей причиной его неудачи. Мальчик решил, что просто вождь и другие охотники племени специально придирались к нему. Тогда мальчик решил любым способом доказать всем, что он не хуже остальных.

В этом племени была одна легенда. Точнее, никто не знал, легенда это или так было на самом деле. В общем, старики рассказывали, что много поколений назад в их племени вождем был замечательный охотник. Никто не мог сравниться с ним ни в уме, ни в ловкости, ни в смелости. Кроме этого он отличался очень хорошей памятью и славился своей внимательностью. Иногда он замечал то, что не мог заметить целый отряд охотников. Этот вождь обычно ничего не делал, не обдумав тщательно решение. Поэтому если он руководил охотой, то она обязательно была удачной. Так вот, этот великий вождь был еще и искусным мастером и изготавливал очень красивые украшения и амулеты. Однажды он сделал амулет, который превосходил по своей красоте все, что ему или кому-либо из его племени удавалось сделать. Вождь решил, что этот амулет должен носить только великий охотник, который будет равен ему по силе, ловкости, внимательности и уму. Но как проверить это? Тогда великий вождь отправился на одну из самых высоких и самых крутых гор, которая возвышалась поблизости и, с большим трудом взобравшись на ее вершину, оставил там свой амулет. Затем он вернулся в деревню и объявил, что тот, кто

сможет найти и принести этот амулет, будет таким же великим охотником, как и он сам. Многие опытные воины пытались найти амулет, но никому так и не удалось это сделать. Слишком уж сложно было взобраться на эту гору, а если кто и забирался, то уж найти на вершине амулет не мог никто.

Эта легенда переходила из поколения в поколение, и многие уже считали, что никакого амулета не существует, но наш мальчик все-таки верил в него. После того как он не прошел испытание, он долго бродил по лесу и думал о том, что ему сделать, чтобы доказать всем, каким хорошим охотником он может быть. И вдруг ему в голову пришла идея. «А что если я смогу найти этот амулет? Может, тогда племя примет меня в отряд охотников? Да, это единственный выход, я пойду и найду его!» — так думал он, направляясь прямо к горе.

Но недаром только некоторые самые лучшие воины могли взобраться на эту гору. Уж очень она была высокая и почти не имела выступов, за которые можно ухватиться. Дойдя до скалы мальчик, как обычно, сразу начал карабкаться на нее. Но каждый раз падал, поднявшись на высоту нескольких метров. Слишком поспешными были его действия. После нескольких бесплодных попыток мальчик сел и призадумался. «Наверно, я что-то делаю не так. Но должен же быть какой-то другой способ», — думал он. Мальчик начал тщательно рассматривать скалу, медленно и тщательно изучая каждый ее выступ. И вдруг он увидел, что в одном месте выступы встречаются чаще и образуют какое-то подобие лестницы, по которой не так уж и сложно взобраться. «Как же я сразу не заметил ее? — удивился мальчик, — а может, это не так уж и плохо — подумать перед тем, как делать что-либо?». В тот момент он впервые понял, что, может быть, прав был его учитель, когда советовал ему не торопиться.

Итак, он продолжил свой нелегкий путь. Поднявшись до небольшой площадки, он решил передохнуть и уже занес было ногу, чтобы наступить на нее, как вдруг услышал шипение и увидел змею, которая высовывала язык и извивалась, блестя на солнце своей стальной чешуей. Мальчик замер и почувствовал, как холодные мурашки пробежали по его спине. «Что же мне делать? А ведь учитель рассказывал, как себя вести, когда встречаешь змею. Ах, как жаль, что я тогда убежал, не дослушав его до конца. Там на поляне все казалось таким простым и ясным, а что делать теперь?» — думал мальчик. Но ему повезло и змея, успокоившись, уползла. «Когда я вернусь, обязательно попрошу учителя рассказать мне все заново, и на этот раз я буду слушать каждое его слово очень внимательно, чтобы не пропустить ничего важного» — решил мальчик и продолжил свой путь.

Наконец, он добрался до самой вершины горы. Великолепный вид открывался оттуда. Зеленое поле леса в некоторых местах разрезалось голубыми полосками рек и ручьев, а поляны казались лишь небольшими желтыми пятнышками. Ветер развеивал волосы мальчика. Он очень устал, но помнил, зачем он залез на эту скалу. Немного отдышавшись, он приступил к поискам амулета. Мальчик несколько раз обежал площадку на вершине, но ничего не нашел. Тогда он сел и подумал. Мальчик понял, что ему больше ничего не оставалось, как шаг за шагом исследовать всю вершину еще раз, но по-другому, не так, как он это делал обычно. И мальчик начал очень медленно и очень тщательно рассматривать каждый камень, каждый пучок травы, каждую щель в скале. Вначале ему было очень трудно заставить себя действовать постепенно и не торопясь, ведь он так привык к спешке, но затем ему даже понравилось. Ведь теперь он видел многое из того, на что раньше просто не обращал внимания. После часа таких поисков мальчик обратил внимание на один очень странный камень. Он был достаточно большой, гладкий и наверное тяжелый, но когда на него попадал луч солнца, то казалось, что он светится изнутри каким-то странным желтоватым светом. Мальчик ухватил камень обеими руками, навалился всей силой, которая только у него была, и перевернул его. Каково было его удивление, когда он увидел, что внутри камня было выдолблено углубление, в котором сверкал великолепный золотой амулет. Радости мальчика не было предела. Он бережно взял амулет и двинулся в обратный путь. Шел он не торопясь и взвешивал каждый шаг. Теперь он знал, что в опасном пути медлительность и

неторопливость может быть намного полезнее спешки. Он был очень удивлен тем, как много он увидел на своем пути того, чего раньше даже не замечал. Он никогда не обращал внимание, что на поляне в лесу росли замечательные желтые и голубые цветы, а звук журчащего ручейка на его изгибе был совсем не таким, как в том месте, где он тек прямо, и запах сосны, оказывается, совсем не похож на запах березы. По дороге обратно в племя мальчик долго размышлял и понял, что во многом он был неправ и вождь племени совсем не хотел его обидеть. Опасное путешествие научило мальчика быть внимательным, обдумывать и взвешивать свои поступки, правильно оценивать свои собственные силы. Он понял, что любой совет и объяснение надо обязательно дослушивать до конца.

Когда мальчик вернулся в деревню, он собрал все племя на большой поляне и перед всеми попросил прощения у вождя и своего учителя. Он рассказал, какие трудности встретились на его пути и как много он понял. В конце мальчик попросил, чтобы ему разрешили еще раз попробовать пройти испытание в следующем году. Вождь удивился его рассказу, но поверил ему и позволил попробовать сдать экзамен во второй раз. Весь год мальчик тщательно готовился. Он был самым внимательным и терпеливым учеником и очень старался. Следующим летом мальчик блестяще прошел испытание и был принят в отряд охотников. Когда наш мальчик вырос, он стал очень опытным охотником, и племя выбрало его вождем. А иногда, когда ему хотелось что-то сделать сразу, быстро, не задумываясь, его золотой амулет напоминал ему, с какими неприятностями в детстве ему пришлось столкнуться именно из-за его торопливости и невнимательности. Он правил мудро и стал одним из величайших вождей племени, о котором было сложено множество легенд.

Вопросы для обсуждения

Почему у мальчика не получилось справиться с заданиями?

Почему он не мог исправить ошибки, когда их совершал?

Почему он всегда считал, что причина его бед — другие?

Чему Гора научила мальчика?

Расскажи поподробнее. Чему эта Гора могла бы научить тебя?

Чем был необычен обратный путь с Горы?

В то же время, мы понимаем, что страх ребёнка может во многом определять его поведение в группе, его отношение к себе и даже успеваемость, а дети очень неохотно признаются в своих страхах. В этом случае можно предложить «исследовательскую работу» для информационного часа, устроив анонимный опрос «В контакте», группе в «Вайбере» или изучив «страшилки» из «Каламбура» или «Один дома». Эта информация может рассказать Вам не о возрастных, а об индивидуальных тревогах Ваших ребят. Кроме того, каждый год я предоставляю Вам обобщённую информацию по результатам диагностики тревожности, и там Вы тоже можете найти те направления, с которыми Вам предстоит работать.

Когда же страх и причина поведения установлены, мы начинаем работу по его преодолению с самим учащимся, его социальным окружением (всем классом или отдельной группой) или с семьёй. Логичным и правильным выглядит не усиление страха, а помощь ребёнку в осознании своих страхов и потребностей, для этого нам предстоит переформулирование страха в позитивную ценность.

МОТИВАЦИЯ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

Упражнение «Не то, а это»

Предложите учащемуся сформулировать свой страх словами. Например, «я боюсь получить двойку», «Я боюсь, что меня никто не выберет в игре», а затем задайте вопрос: «Хорошо. Давай представим, что этого не происходит. А чего бы тебе хотелось ВМЕСТО этого?»

Запишите вместе с ребёнком желание на отдельный лист. Его можно интересно оформить, превратить в обои для рабочего стола на смартфоне или компьютере.

После того как определены ближайшие цели ребёнка очень важно помочь ему найти свою дорогу к их достижению, а для этого важно определить, что именно он может сделать сам, где ему нужна Ваша поддержка или поддержка родителей, этот этап лучше всего проводить в форме индивидуального или группового (если страхи и потребности у детей схожие) мозгового штурма.

Упражнение «Мозговой штурм»

Предложите учащемуся придумать как можно больше креативных способов реализовать его цель из упражнения «Не то, а это», принимаются любые: например, если страшно выступать перед людьми, научиться выступать перед кошками или видео-записью.

Все варианты записываются на лист в общий список.

Затем учащемуся предлагается оценить эффективность от 1 до 10 для каждого способа и проранжировать их от самого реалистичного, выполняемого лично для него до самого невероятного в его жизни.

Для первых трёх или пяти вариантов задаются уточняющие вопросы:

- что ты можешь сделать для этого уже сегодня/завтра?
- чего тебе не хватает, чтобы сделать это прямо сейчас, и где это можно найти? (например, смелость, или нужные слова и т.д.)
- какие твои качества помогут это осуществить?

На начальных этапах ребёнку очень важна поддержка, поэтому после мозгового штурма можно обсудить, как именно Вы можете помочь этому ребёнку в достижении цели. Важно реалистично оценивать свои возможности и форматы классных часов, и предлагать только то, что Вы гарантированно сможете сделать, поскольку это покажет ребёнку, что он сможет Вам довериться и сэкономит Ваши ресурсы.