

Методическая разработка эколого-психологического тренинга для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Автор: Л.М. Макарова.

Год создания: 1999.

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам-психологам

1. Пояснительная записка

Последствия пренебрежения к нуждам природы и человека, который, несмотря на все свои достижения, все-таки остается биологическим видом, сказываются как на его здоровье, потомстве, так и на существовании планеты Земля в целом. Человеку необходим практический опыт для понимания потенциала и ограниченных возможностей окружающей среды. Такой опыт общения с природой приобретает с детства. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент конкретных представлений о природе, формируются основы экологического сознания как «совокупности экологических представлений существующего субъективного отношения к природе, а также соответствующих стратегий и технологий взаимодействия с ней» (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин). Поэтому очень важно, чтобы уже в раннем детстве дети получили достоверные знания и приобрели практические умения, направленные на доброжелательное общение с природой.

«Сензитивным» периодом для формирования экологического сознания является возраст 5-7 лет (Л.С. Выготский). Именно в 5-7 лет появляются первые осмысленные представления о Родине, месте, где ребенок родился, городе, в котором он живет. Для этого возраста характерно рождение эмпатии и любопытства к окружающему миру. 5-7-летним детям легче обнаружить связи и отношения в окружающем мире, чем в социальных отношениях. Им доступна логика природы. Дети легко улавливают сходства в окружающем мире. Достаточно высоко развита идентификация с собой («растению, животному больно так же, как и мне, «оно дышит, движется»). Так как этот возраст является наиболее сензитивным к окружающему миру, именно в этот период важно сформировать у детей бережное отношение к нему, осознание взаимозависимости и равноценности.

Тренинг разработан на основе эколого-психологического тренинга В.А. Ясвина, С.Д. Дерябо (Школа здоровья. № 2. 1995).

Цель тренинга - формирование экологического сознания детей.

Задачи:

- 1) формирование и развитие экологических установок личности ребенка (преодоление антропоцентрического прагматического отношения к природным объектам (ПО));
- 2) обучение умениям и навыками такого взаимодействия с природными объектами;
- 3) развитие психических функций (память, внимание, мышление, воображение) и перцептивных возможностей ребенка при его контакте с ПО;
- 4) расширение индивидуального экологического пространства.

Предлагаемые занятия можно проводить с детьми старшего дошкольного возраста, а также с учащимися начальной школы в специально отведенное время (кружковая работа, «экологический час», урок естествознания ит.п.).

Ориентировочное время проведения: 30-60 мин. Количество участников: 6-12 человек. Требование к ведущему: избегать оценочных суждений.

2. План занятий

Занятие 1.

Цели и задачи: расширение перцептивного опыта, эмпатии, развитие воображения. Тренировка концентрации внимания и памяти.

Материал: кусочки коры, веток (ПО), бумага, карандаши, краски.

Посадка: в кругу.

Упражнение 1. «Знакомство».

Назвать свое имя и название природного объекта на 1-ю букву вашего имени (животное, растение, стихия и т.п.) (10 мин). Например: Маша – малинка. Следующий повторяет имя соседа и его эпитет, называет свое и т.д.

Упражнение 2. Игра «Сороконожка».

Разминка – 10 мин. Ведущий - голова сороконожки, остальные - её туловище. У головы глаза открыты, у остальных «глаз» нет. Движение сороконожки по заданному пространству. Рефлексия по кругу: кто как себя ощущал в своей роли.

Упражнение 3. «Человек из коры» – 20 мин.

1. Каждый участник исследует несколько природных объектов: камешек, веточки, кора и т.д. Их можно рассматривать, нюхать, ощущать на ладони, пробовать на зуб и т.д. и по кругу рассказать о своих ощущениях.

2. Представить, что каждый ПО превратился в человечка. Этих человечков, соответствующих «своему» кусочку ПО, нужно нарисовать. Важно в своем рисунке отразить свои ощущения, полученные при исследовании ПО.

3. Выставка картин, на которой дети определяют, из какого ПО «родился человек».

Упражнение 4. «Пожелания ПО»

1. Пожелания «человечкам-ПО» (см. упр. 3).

2. Встать, взяться за руки, поднять руки вверх и сказать вместе «да», чтобы все хорошие пожелания исполнились.

Это упражнение можно ввести в ритуал каждого занятия.

Занятие 2.

Цели и задачи: идентификация с животными и растениями. Тренировка внимания и памяти.

Упражнение 1.

Мысленно превратиться в какого-то животного. Поприветствовать друг друга от лица этого животного по кругу (1-е номера делают шаг вперед, движение влево) (мяу – гав, гага – кря-кря, кар и т.д.).

Упражнение 2. Игра в «Зоопарк» (15 мин.).

Ведущий - водящий, знакомит участников с «животными», которые живут в зоопарке:

цапля – становится на одну ногу, а соседи поддерживают ее;

утка – демонстрирует ладонями открывающийся клюв, а соседи переваливаются с боку на бок, изображая движение утки;

обезьяна – «корчит рожицу», а соседи собирают с неё блох;

заяц – подпрыгивает, а соседи изображают длинные уши;

слон изображает хобот, а соседи изображают большие уши слона.

Все встают в круг, водящий одновременно называет животное и указывает на игрока, который должен изобразить это животное. Тот кто «прозевал» становится ведущим (в т.ч. и соседи).

Упражнение 3. «Зоологический балет» (15 мин.).

Предлагается выбрать себе любое животное или растение, затем на 15 мин. нужно стать им, изображая его движения, повадки, звуки и т.д. О своём выборе не объявлять. Надо ползать, прыгать, летать, расти, при этом взаимодействовать с другими, изображать не только внешний вид животного, но и его внутренний характер. При выполнении упражнения можно шуметь, активно выражая чувства, будь то страх, гнев или любовь.

Рефлексия по поводу своих ощущений.

Примечание: если участники выбрали один и тот же ПО эффективность не снижается. Всегда есть отличия.

Упражнение 4. «Имитация дождя».

Невербально (без слов) выполнять вслед за ведущим его движения.

Важно повторять движение по очереди, т.е. только тогда, когда твой сосед присоединился после своей очереди.

Движения: потереть ладошки, пощелкать пальцами, похлопать в ладоши, потопать ногами. Повторить движения в обратном порядке.

Рефлексия по поводу занятия: мне понравилось, мне не понравилось, что чувствую.

Занятие 3.

Цели и задачи: развитие эмпатии по отношению к природным объектам, расширение аудиального перцептивного опыта, стимулирование воображения.

Упражнение 1. «Четыре стихии». (Разминка (5 мин.)).

Ведущий называет стихии, а участники изображают:

земля – присесть;

воздух – подпрыгнуть;

вода – плавательные движения (гориз.);

огонь – изобразить пламя (вертикальные движения).

Упражнение 2. «Музыкальные картинки» (20 мин.).

Материал: магнитофон, кассеты с записью нескольких музыкальных отрывков, бумага, краски.

Процедура: прослушать запись музыкальных отрывков. Каждый участник выбирает животное или растение, или погоду, или время года, к которому, по их мнению, этот музыкальный отрывок подходит. Затем каждый зарисовывает то, что услышал (оформляется выставка).

Обсуждение: в какой ситуации находится выбранный природный объект, какое у него настроение, что могло произойти с ним до этого и т.д.

Примечание: упражнение можно проводить поэтапно, т.е. в 1-й раз слушают 1 отрывок, зарисовывают его, обсуждают; на следующем занятии слушают 2-й отрывок и т.д.

Занятие 4.

Основные цели и задачи: развитие эмпатии, стимулирование воображения, интеллектуализация эмоций, тренировка внимания.

Упражнение 1. Игра «Летит – не летит». (Разминка (7 мин.)).

Дети в кругу, присели. Ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т.д. При названии летающего предмета все должны встать. Кто встанет на нелетающий объект, тот платит фант. В конце занятия фанты выкупаются.

Упражнение 2. «Предупредительные знаки» (20 мин.).

Материалы и подготовка: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Участники делятся на подгруппы. Каждая подгруппа получает задание придумать и нарисовать несколько предупреждающих или запрещающих знаков, которые можно было бы установить (место установки знаков другим командам не известно): в лесу (1 группа); у реки (2 группа); в парке (3 группа); на улицах города (4 группа). Надо постараться, чтобы они не только несли информацию и были понятны другим, но и воздействовали на чувства людей.

Обсуждение: каждая подгруппа должна угадать, где эти знаки установлены, что люди чувствуют, глядя на эти знаки. Организуется выставка знаков.

Упражнение 3.

Работа в парах. Задается ситуация: на поляне выросло несколько цветов, но вот беда - малыши бегали и потоптали эти цветочки. За этим наблюдал ветер, он рассердился, налетел и вырвал цветы, и полянка осиротела, т.е. стала не такой красивой, без цветов, и маленькие букашки, бабочки, пчелки остались без еды и домиков. Надо им помочь. Среди этих смешанных частей от цветов надо найти одинаковые и сложить их на поляне. (Даются разрезные картинки с изображением цветов).

Рефлексия: какие цветы росли на полянке, их названия, что вы почувствовали, когда на «полянке» вновь появились цветы, «посаженные» вами, отношение к поступкам людей, которые не берегут природу, что нужно сделать, чтобы было много цветов и было красиво.

Упражнение 4. Розыгрыш фантов: стихи, песни...

Занятие 5.

Цели и задачи: развитие эмпатии, тренировка памяти, внимания, воображения, вербальных способностей, зрительно-моторной координации.

Материал: рассказ, цветные карандаши, бумага.

Упражнение 1. Игра «Лови мяч».

Разминка. Бросающий мяч называет слово «цветок», ловящий мяч говорит «роза» и перебрасывает следующему игроку, называя другой природный объект (животное, цветы, деревья, реки, горы, планеты и т.д.).

Упражнение 2. «Лунный человечек».

Послушать рассказ О. Дидковской «Семья» [1].

- пересказ по кругу;
- нарисовать что-то из этого рассказа;
- беседа по рисункам по кругу («что делает □ что чувствует □ живая? неживая? любить/использовать?») (рассказ «Тик и черепаха» [1]).

Упражнение 3. «Перекасти-поле» (по типу упражнения «Свеча»).

Один участник – «перекасти-поле» в кругу, все остальные участники «четыре ветра» «перекастывают» его друг другу по кругу. Круг плотный, руки полусогнуты, ладони вместе выставлены вперед. Задача «четырех ветров» не уронить и плавно перекастывать, задача «перекасти-поля» - расслабиться. Все должны побывать в роли «перекасти-поле».

Занятие 6.

Основные цели и задачи: развитие эмпатии, стимулирование воображения и идентификации.

Упражнение 1. Игра «Лови мяч и назови животное» (Разминка (4 мин.)).

Упражнение 2. Игра «Природа и люди».

Выполняется в парах. Облокотиться друг на друга спинами, запомнить свои ощущения.

- 1) 1-е номера – «человек»; 2-е номера – «природа»;
- 2) человек облакачивается так, как будто он - «царь природы»;
- 3) 2-й (природа): «Я – царица Вселенной» (всех людей);
- 4) 1, 2 номера: «Мы равны» (облокотиться так, чтобы всем было удобно).

Рефлексия: что ощущали, когда были в роли царя природы, царицы вселенной, человека, находящегося в равноправии с природой.

Упражнение 3. Чтение экологической сказки «Два сына Матери Природы» [2, 6].

Рефлексия по занятию. Нарисовать понравившегося сына Матери Природы за работой.

Занятие 7.

Цели и задачи: развитие эмпатии, стимулирование воображения, идентификации. Воспитание ответственности за «живое».

Упражнение 1. Игра «Ассоциация» и «Подарок на день рождения».

В парах. Выбрать друг для друга какое-то растение или животное, на которое, по мнению участника, чем-то похож партнер.

Придумать подарок на день рождения тому животному или растению, в образе которого находится партнер.

Рефлексия: что чувствовал, когда был в роли животного или растения, и когда получал подарок.

Упражнение 2. Игра «Экспедиция».

Вы отправились в экспедицию: в горы, пустыню, море, тайгу и т.д. и нашли новый вид растения или животного.

Нарисуйте его («внесите в Красную книгу» опишите, расскажите о нем: какое оно, чем питается, как себя ведет, как за ним надо ухаживать и т.д.).

Примечание: для психолога рисунки - хороший диагностический материал.

Упражнение 3. «Пожелания».

Что бы ты пожелал и подарил новому «собрату» (растению или животному) по Планете.

Рефлексия: Какие упражнения понравились, почему? Что вы поняли и чему научились на этом занятии?

Занятие 8.

Основные цели и задачи: развитие идентификации, рефлексии.

Упражнение 1. Игра «Лохматый пес».

«Пес» выбирается среди детей (можно использовать считалочку).

Ведущий декламирует стих:

«Вот сидит лохматый пес в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он сидит: то ли дремлет, то ли спит. Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет!?»

Ведущий чертит 2 линии: 1 – дом пса; 2 – дом детей. Пес ведет так, как себя чувствует, в зависимости от контакта с детьми. Дети: 1) дотрагиваются; 2) гладят; 3) дразнят; 4) дают еду.

Рефлексия: что чувствовал, когда дотрагивался до «собаки», можно ли дотрагиваться до незнакомой собаки и т.д.

Упражнение 2. Чтение экологической сказки [6].

Рефлексия по поводу содержания сказки.

Упражнение 3. Игра «Земля, вода, огонь, воздух».

Все в кругу, ведущий в середине. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если

сказал «земля», то тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; «вода» - название рыбы, «воздух» - название птиц, «огонь» - все несколько раз поворачиваются кругом помахивая руками. Правило: ошибающийся выбывает из игры.

Рефлексия по занятию.

Занятие 9.

Цель: развитие идентификации, отработка навыков саморегуляции, активности, произвольного внимания, формирование экологического мировоззрения, усвоение технологии взаимодействия с природными объектами.

Упражнение 1. Разминка «Хор животных».

Каждый выбирает себе голос какого-нибудь животного, которым будет «петь» (воспроизводить голос) в хоре.

Ведущий – дирижер:

На показ одного пальца - поют петухи:

Двух пальцев – «поют» кошки;

Трех пальцев - собаки.

Показ двумя руками:

Правая рука – один палец, левая – два.

Согнутая в кулак ладонь – знак окончания пения.

Упражнение 2. «Экологическая этика».

Сюжетно-ролевое общение.

1. Беседа по кругу о животных и растениях, которые есть у детей в доме. Появляются дети, желающие завести каких-нибудь животных (например: собаку). Беседа об ответственности за живое существо. Давайте поможем ребятам представить, как это может быть, когда у тебя в доме живет собака.

2. Сюжет. Семья из трех человек: мама, папа, сын (дочь), собака (Рекс).

Ситуация 1. Все обязанности распределены. Выгул: утром - папа, в обед – сын, вечером – сын. Ребенок играет с собакой.

1. Рассказывает, что надо делать для собаки.

2. Распределение обязанностей между членами семьи.

Мама готовит еду, папа ее покупает, сын играет с собакой, дрессирует и убирает за ней, выгуливает и т. д.).

Ситуация 2. Малыш выпросил, но не ухаживает за собакой. Мама с папой опаздывают на работу, забывают покормить собаку. Сын смотрит мультики вместо того, чтобы выгуливать собаку.

Рефлексия: ощущения «собаки», кто понравился и почему? Что надо сделать прежде, чем заводить животное?

Упражнение 3. На релаксацию.

Представьте осень, вы превращаетесь в листки деревьев, желтые, красные. Представьте, что подул ветер и понес вас к двери, затем к окну, стене, закружил в правую сторону, в левую; немного приподнял (подпрыгнули), мягко опустил и стих. Для эмоциональной окрашенности используется музыкальное сопровождение.

Рефлексия по занятию.

Занятие 10.

Основные цели и задачи: Формирование экологического мировоззрения, коррекция целей взаимодействия с природой, развитие эмпатии.

Время: 40 мин.

Материалы: бумага, карандаши.

Упражнение 1. «Птицелов»

Выбрать себе название птицы, крику которой можно подражать. Все встают в круг, в центре – птицелов с закрытыми глазами. Птицы кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев!

Во лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке,
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы улетайте.

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую выбрал. Птицелов угадывает название птиц и имя игрока. Тот, кого он угадал, становится птицеловом. Правила: игроки не должны прятаться и обязаны останавливаться на месте сразу, по сигналу.

Указание к проведению: до начала игры ведущий разучивает с детьми голоса птиц.

Рефлексия: Дети, нашим птицам, которых мы изображали, повезло - их отпускали, так как это игра, и у нас не настоящий птицелов. А что будет, если переловить всех птиц. Я хочу прочитать вам рассказ и потом послушать ваше мнение о нем.

Знакомство с рассказом «Мальчики и лягушки» («...вам забава, а нам - смерть») (см. далее).

Упражнение 2. «Нарисуйте рисунки к этим упражнениям».

Пожелание по кругу тем птичкам, которых вы сегодня изображали. Заканчивать занятия принятым всеми ритуалом! Например: чтобы пожелания исполнились, взяться за руки, поднять их вверх и опустить со словами «Да!».

Занятие 11.

Основные цели и задачи: знакомство с городами нашей области, тренировка памяти, произвольного внимания, воображения.

Материал: карта Иркутской области (можно сделать самим, с указанием городов, рек, гор, заповедников Иркутской области).

Упражнение 1. Игра «География».

Предварительно познакомиться с картой, доступно возрасту объяснить слово «география».

Ведущий бросает мяч и говорит, например, слово «город»; тот, кто ловит мяч, говорит название города – Иркутск, бросает мяч следующему и т.д., называя при этом реки, города, горы, заповедники Иркутской области.

Упражнение 2. Игра «Путешествие».

Участники игры садятся в круг, лишь один «путешественник» выходит за дверь. Сидящие участники тихо, так, чтобы путешественник не слышал, выбирают для себя наименование городов Иркутской области. Путешественник встает в центр круга и называет города, откуда и куда он хочет проехать.

Например. Я путешествую из Иркутска в Братск. (При большой группе можно включить одновременно название транспорта и путь, по которому путешественник будет ехать в названный город, например: я, путешествую из Иркутска в Братск на автобусе). Участники игры, выбравшие

эти названия, встают и меняются местами, а путешественник старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остается без места становится путешественником.

Рефлексия по занятию.

Занятие 12.

Основные цели и задачи: развитие ассоциативного мышления, речи.

Упражнение 1.

Все в кругу. Ведущий бросает мяч и называет при этом животное. Тот, кто поймал, должен назвать, чем питается это животное. Например: корова – сено, трава; птица – зерно; волк – заяц; лиса – заяц; гусеница – листья, кора.

Упражнение 2. «Ассоциация».

Каждый задумывает себе животное или растение, или дерево и т.д. По кругу задаются уточняющие вопросы, а не наводящие. Например: медведь.

Это животное? Домашнее или дикое? Оно питается медом и т.д.

Упражнение 3. Игра «Если бы я был домом».

По кругу участникам разрешается задавать вопросы без «почему».

Например: А забор есть, а грядки и т. д.

Упражнение 4. Игра «Семечко».

Все вы семечки и вас посадили в землю. Нарисуйте, что из вас бы выросло.

Рефлексия.

Упражнение 5. Игра «Что вы сделаете?».

Представьте, вы на поляне, и на вас падает муравей. 2 команды: 1) 1-е муравьи, 2-е люди; 2) 2-е бабочки, 1-е люди. Рефлексия.

Занятие 13.

Основные цели и задачи: развитие творческого воображения, речи, внимания.

Упражнение 1. Игра «Путешествие во времена года».

Ведущий бросает мяч и произносит одно из времен года, например «лето». Тот, кто поймал мяч, должен назвать характерные признаки лета и перебросить мяч следующему игроку.

Упражнение 2. Чтение и обсуждение сказки «Сестры» [2].

Дается задание нарисовать одну из сестер, которая понравилась больше всех.

Занятие 14.

Основные цели и задачи: развитие идентификации, нахождение аналогий и отличий.

Материал: осенние листья, опавшие или вырезанные из бумаги.

Упражнение 1. Игра «Живое и неживое».

Ведущий бросает мяч, называя при этом предметы живой и неживой природы. Игрок ловит мяч, если предмет «живой», и отбрасывает, если «неживой».

Упражнение 2. Беседа.

Похожи ли люди на деревья? Дети называют сходства и различия.

Упражнение 3. Игра-пантомима «Люди и деревья».

Дети берут в руки листья и изображают деревья.

«Деревья» стоят и протягивают веточки к небу, тихо покачивая их. (Руки поднимаются вверх и покачиваются из стороны в сторону (звучит медленная музыка). Подул слабый ветерок, и листочки зашевелились (двигаются только кисти рук, темп мелодии убыстряется). Прилетела тучка и принесла с собой дождик. Застучали капельки по листочкам, а листья медленно вздрагивают от их ударов (ритмичная мелодия имитирует звук дождя). Но вот дождик кончился, налетел сильный ветер, деревья качаются все сильнее и сильнее (руки, туловище наклоняются то влево, то вправо). Ветер срывает с деревьев листья и бросает на землю (дети выпускают листья из рук).

Пришел дворник, подмел листья в кучу, выкопал ямку и сложил их туда. «Вот уж будет хорошее удобрение для деревьев, когда листья перегниют. И сжигать их не надо, чтобы у людей глаза не болели, и воздух был свежий». А на другой улице дворник сжигал листья. Ему было лень выкапывать яму, и от дыма у людей болели глаза, и они кашляли. А когда налетел ветер, то несколько загоревшихся листьев подлетели к деревянному забору, и чуть было не случился пожар. Смелые пожарные приехали вовремя и потушили огонь. Вот так чуть не произошла беда. Рефлексия об умелом использовании огня. Чтение сказки об огне [2].

Занятие 15 (заключительное).

Праздник «Дары природы», «Золотая осень» (использование в оформлении интерьера поделок детей из природного материала, детских рисунков и т.д.).

Возможен сценарий на усмотрение воспитателя (методиста) или инсценирование экологической сказки для детей других групп (экологические сказки можно найти в рекомендованной литературе).