УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного

образовательного учреждения для детей нуждающихся

в психолого-педагогической и медико-социальной

помощи «Центр диагностики и консультирования»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Трепакова

СОГЛАСОВАНО

Педсоветом Муниципального бюджетного

образовательного учреждения для детей нуждающихся

в психолого-педагогической и медико-социальной

помощи «Центр диагностики и консультирования»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Поверь в себя»

Автор :

Исполнитель:

педагог – психолог

Т.В. Максимова

г. Подпорожье

2012 год

ВВЕДЕНИЕ

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травма­тичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек спра­виться с переживаниями не может. Например, потеря близкого человека, развод родителей, тяжелые заболевания, техногенные, природные катастро­фы и др. Дети оказываются наиболее уязвимыми и беззащитными перед лицом трагедии. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда.

В. Оклендер отмечает, что очень часто требуется помощь, чтобы преодо­леть возникающие -эмоциональные нарушения, которые переполняют ребенка или, напротив, скрыты и выступают как причина других проблем, не связан­ных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. Иногда трав­мирующая ситуация глубоко затрагивает ребенка, даже если она восприни­мается окружающими как относительно незначительная (например, присут­ствие во время несчастного случая, переезд на новое место жительства, пе­реход в новую школу, появление в семье новорожденного или утрата живот­ного). Иногда переживания имели место много лет назад, и кто-то тогда пы­тался защитить ребенка, не обсуждая их откровенно. Бывает, что сам ребе­нок, поскольку он не готов встретиться с переживаниями лицом к лицу, вы­тесняет их из сознания, но потом они всплывают вновь. В таких ситуациях необходима психологическая помощь.

В работе с подростками лучше использовать групповую форму. Группо­вые дискуссии и упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожным.

Специалисты выделили четыре группы детей по характеру реагирования на травмирующие события:

1. Дети с эмоциональными нарушениями — гипертрофированные стра­хи,  
   агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность,  
   повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональ­ной  
   блокады, общее обеднение чувств.
2. Дети с нарушениями в познавательной сфере — снижение интереса к  
   ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией  
   внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудно­сти  
   в учебе.
3. Дети с соматическими нарушениями — боли в животе, груди, голове,  
   повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия и др., обо­стрения  
   хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойствен­ных  
   данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма.
4. Дети с поведенческими нарушениями — трудности общения, отстра­ненность  
   от других людей, усиление вредных привычек, развитие дезадапта­ции,  
   отсутствие позитивной проекции на будущее.

С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально-личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма работы предпочтительна в данной ситуации, так как именно она позволяет ребенку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

***Цели программы:***

* восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
* создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;

— восстановление ощущения ценности собственной личности;

* социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании­;
* реадаптация: переоценка травматического опыта и преодоление по­  
  следствий травматического события;
* проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса;
* осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством  
  поведенческих изменений.

***Задачи программы:***

* развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
* осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей  
  ситуацией;
* овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим  
  миром;

— снятие мышечных зажимов — освоение методов релаксации;

* развитие эмоциональной сферы;
* поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы  
  поддержки и формирование «проекции на будущее».

***Форма и объем занятий*:** цикл включает в себя 16 занятий продолжитель­ностью 1,5-2 часа (либо 2 урока по 45 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

***Структура занятий***

Количество участников группы — не более 10-12 человек.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и инфор­мированности с созданием атмосферы открытости и спонтанности, где каждый участник может поделиться своими чувствами и опытом без боязни. Возникаю­щее чувство групповой сплоченности — важная характеристика процесса, по­этому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

***Методы и приемы работы***

Игровая терапия и арт-терапия (с использованием сенсорных и массаж­ных мячей, сухого бассейна и другого специального оборудования); музы-котерапия (с использованием специальной релаксационной музыки, проек­торов направленного света, акриловых панелей, комплекта кресел-трансфор-меров); когнитивно-поведенческая терапия; ролевая терапия; терапия, ори­ентированная на формирование адекватной самооценки; ароматерапия (на­бор ароматических масел); развитие сенсорики (использование музыкаль­ного кресла и др.); цвето- и светотерапия.

Использование техники работы с фобиями; техники позитивной психоте­рапии; групповая дискуссия; психогимнастика; методы релаксации (с ис­пользованием специального релаксационного оборудования) и др.

***Этапы работы***

Первичная диагностика; психокоррекционный этап; этап закрепления полученных знаний и навыков; анализ эффективности работы: контрольное тестирование (исследование динамики состояния каждого ребенка). Исполь­зуемые методы — тестирование, беседа (с детьми, их родителями, учителя­ми, воспитателями школы).

***Психодиагностический мониторинг***

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагно­стических процедур, направленных на выявление эмоциональных, поведен­ческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств. Диагностика и полном объеме проводится до начала занятий и в конце года обучения по программе.

**Первый блок**

**«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГРУППУ»**

Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое ис­пользование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

***Вводная часть***

Объяснение понятия групповой работы, ее целей и задач.

Изготовление визиток.

Выяснение общего настроя и самочувствия участников тренинга.

Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе.

Выработка правил группы.

*Правила*

Конфиденциальность — личная информация, полученная на занятиях о

ком-то из участников, за пределы группы не выносится.

Уважение к чужому мнению.

Один человек — один голос.

Стремление понять другого человека.

Добровольность участия.

Каждое правило может быть обсуждено в микрогруппе. Участники мо­гут придумать и нарисовать символ к правилу (одна микрогруппа работает над одним правилом).

**Занятие 1. Знакомство**

***Упражнение 1. «Снежный ком»***

По кругу каждый называет свое имя и все имена, уже названные перед ним. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например: мое увлечение, хобби.

***Упражнение 2. «Атомы и молекулы»***

*Инструкция.* «Вы — одинокие атомы. Начинаете хаотическое движе­ние, при этом возможны легкие столкновения друг с другом - будьте осто­рожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

***Упражнение 3. «Что значит ваше имя?»***

Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

* Нравится ли мне мое имя?
* Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

— Знаю ли я, что обозначает мое имя?

— Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

* Есть ли мои тезки среди известных людей?
* Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

***Упражнение 4. Групповой рисунок***

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается боль­шой лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

**Занятие 2. Наши особенности**

***Упражнение 1. «Встреча»***

Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стара­ясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа повторяет произнесенное имя с той же интонацией и тем же дви­жением.

***Упражнение 2. «Измерим друг друга»***

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим кри­териям:

— по росту,

— по длине волос,

- по размеру обуви,

* по количеству съеденного шоколада за последние три дня,
* по количеству братьев и сестер у каждого,

— по ширине улыбки.

Задание — с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

***Упражнение 3. «Орехи»***

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение I минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Зачем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

*Обсуждение:* Что помогло найти свой орех?

*Ведущий.* В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, при­смотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить послови­цу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скор­лупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

***Упражнение 4. «Уникальность каждого»***

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

— неожиданные факты (я выиграл в лотерею);

* кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
* интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
* особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
* необычные умения (предсказывать погоду);

— особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попу­  
гаях).

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую харак­теристику, которая подчеркивает их индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

**Занятие 3. «Я — это я, и это замечательно»**

***Упражнение 1. «Футболка с надписью»***

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Гово­рит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» над­писей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках», Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

***Упражнение 2. «Бинго!»***

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем, чтобы участники могли сво­бодно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго» - формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере, одно­му из участников.

**«Бинго»-формуляр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Играет на музыкальном инструменте | Регулярно занимается спортом | Единственный ребенок в семье | Никогда не лежал в больнице | Левша |
| Терпеливо переносит дождливый день | Имеет веснушки | В последний год менял место жительства | Не курит | Умеет играть в шахматы |
| Любит математику | Мечтает прыгнуть с парашютом | Летал на самолете | Имеет домашнее животное | Спит по воскресеньям до 10 часов |
| Ведет дневник | Любит загорать на солнце | Есть родственники в Санкт-Петербурге | Может свистеть | Умеет плавать |

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соот­ветствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нуж­ное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписав­шихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

***Упражнение 3. «Двадцать Я»***

Каждому участнику даются бумага и карандаш.

*Инструкция.* «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Исполь­зуйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Если вы уже закончили, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скомандую «стой!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах». Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

***Упражнение 4. Релаксация «Полет белой птицы»***

*Ведущий.* Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза за­кройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлета­ешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокой­ное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада за­полнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада запол­нила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голо­ва ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вздоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

***Упражнение 5. «Легкие пути ведут в тупик»***

*Инструкция.* «Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас нам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам за­помнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говори­ли о них другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик».

**Индивидуальность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Имя участника | Его собственное высказывание | Мое представление о его индивидуальности |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как мож­но больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное вы­сказывание».

**Второй блок «ДОВЕРИЕ, СПЛОЧЕНИЕ»**

На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективною эксперта по отношению к каждо­му участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются уп­ражнения и игры, способствующие развитию доверия. Это особенно акту­ально для детей, имеющих травматический опыт, опыт недоверия к взрослым («бросили», «не смогли защитить меня»).

Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповто­римости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

**Занятие 4. Доверие в жизни человека**

***Беседа***

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему! А кому не дове­ряете? Почему?

***Упражнение 1. «Тест на доверие»***

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или кни­гу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в сере­дине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощуще­ния безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояни­ями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оце­нить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать вы­бранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение можно подытожить результаты игры: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может призвать другого проникнуться доверием. Напомните членам группы о том, что доверие завоевывается мед­ленно, оно связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травмы. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей. Объясните, что вы Готовы и впредь продолжать работу по наращиванию доверия группе, предложите всем чле­нам группы присоединиться к вам.

***Упражнение 2. «Паровозики»***

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паро­воз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управле­ние, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «парово­за» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завяза­ны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

***Упражнение 3. «Только вместе»***

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

*Обсуждение.* С кем вставать и садиться было легче всего? Что было са­мым трудным в этом упражнении?

***Упражнение 4. «Скульптура недоверия — доверия»***

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из кото­рой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недо­верие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Дове­рие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они пред­полагают сделать для этого.

**Занятие 5. «Я тебе доверяю»**

***Упражнение 1. «Слепой и поводырь»***

У двух участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатле­ния друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе дети начнут толкать, обижать «слепых» и упражнение потеряет свой смысл.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты чувствовал себя, когда были «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

***Упражнение 2. «Тростинка на ветру»***

*Инструкция.* «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посредине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны в течение минуты. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими ощущениями. Затем другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы будут иметь такую возможность.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

***Упражнение 3. «Ходит песенка по кругу»***

На занятиях по теме «Доверие» можно обсудить песни: «Если друг ока­зался вдруг...», «Не вини коня, вини дорогу...». Обсудить поговорки, в кото­рых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» — и позитив недоверия: «Доверяй, но прове­ряй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит?».

**Третий блок «ПРИОБРЕТАЕМ ДРУЗЕЙ»**

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собе­седника к себе, вызвать его доверие, вызвать интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства общения. Невербальные — улыб­ка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербаль­ные — комплименты, «ритуальные» фразы («какая хорошая погода»), от­крытые и закрытые вопросы.

**Занятие 6. «Как завязать дружбу?»**

***Упражнение 1. «Выбираем друзей»***

Каждому ребенку дается рабочий листок с вопросами о выборе друзей. Как и в предыдущих упражнениях, психолог может сам разбить детей на пары. Участники группы по очереди отвечают на вопросы. Отвечая на вопрос: «Где ты находишь друзей?» - дети часто вынуждены признаться, что прак­тически не общаются со сверстниками за пределами школы. Можно опреде­лить, как дети воспринимают отношение взрослых к их дружеским связям.

Рабочий листок «Выбираем друзей» содержит следующие вопросы:

* Где можно найти себе друзей?
* Как ты выбираешь, себе друга (подругу)?
* Выбираешь ли ты в друзья тех, кто похож на тебя? Чем они похожи на  
  тебя?
* Выбираешь ли ты в друзья тех, кто не похож на тебя? Чем они не похо­жи на тебя?
* Расскажи об одном из твоих друзей:
* На кого он (она) похож (а)?
* О чем вы разговариваете?
* Что вы делаете вместе?
* Как другие люди относятся к твоему другу (подруге)?
* Как ты даешь понять другому, что хочешь с ним подружиться?
* Что твои родители (воспитатели) говорят о твоих друзьях?

***Упражнение 2. «Объявление»***

*Инструкция.* «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикуют раз­личные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увле­ченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям най­ти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями. Попробуй те составить текст газетного объявления «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

***Упражнение 3. «Друзья»***

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предло­жения:

*Настоящий друг (подруга) всегда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Настоящий друг (подруга) никогда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
*Я* — *хороший друг (подруга), потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

13

**Занятие 7. «Как поддерживать дружеские отношения?»**

***Упражнение 1. «Групповая дискуссия»***

Темы для обсуждения:

- Что в вашем друге привлекает вас?

- Какие его качества поддерживают дружбу?

- Какие ваши качества поддерживают дружбу?

- Что может привести к ссоре, к разрыву отношений?  
- Сколько друзей может быть у человека?

- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

Обсуждение этих и других предложенных учащимися тем проводится по группам, затем заслушиваются выступления представителей от каждой группы.

*Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»*

* Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.
* При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решить их со­вместно.
* Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.
* Умейте отстаивать собственные интересы.
* Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища не  
  лучший способ поддерживать дружбу.
* Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.
* К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства  
  друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.
* Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не  
  старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и  
  «плохие».
* Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек  
  зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному, каждый может  
  быть прав по-своему.

***Упражнение 2. «Испуганный ежик»***

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами устано­вить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

*Инструкция.* «Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по оче­реди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в креп­кий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать.

Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколет. Попытайся пока­зать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется».

Затем ежиками становятся другие участники группы.

*Обсуждение.* Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

***Упражнение 3. «Верный друг»***

*Инструкция.* «Кому ты доверял свои заботы и проблемы, когда был ма­леньким? Может быть, это были твои родители или дедушка с бабушкой? Были ли это братья и сестры или друзья? А может быть, ты разговаривал с игрушками или с доброй феей?

А с кем разговариваешь сейчас, когда хочешь поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда идешь, когда хочется поразмыслить о каком-то сложном вопросе?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мо­сту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смот­ришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку,  
и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что  
кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом  
с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то  
очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его  
уже знаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть старый  
мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий толь­ко  
в твоем воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это  
твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь  
полностью доверять (30 секунд). ,

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (15 секунд).

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме — в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движе­нии (1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение ...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим».

*Обсуждение.* Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

**Четвертый блок «АГРЕССИЯ»**

**Занятия 8-9**

**«Эмоции. Как справиться с гневом?»**

***Беседа***

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. За­чем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не являет­ся приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

***Упражнение 1. «Цвет моего настроения»***

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроени­ем в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых напи­саны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий? Ответ: это — эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция».

Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или собы­тию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции дру­гих людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, опре­деляется настроением и самочувствием.

16

***Упражнение 2. «Имена чувств»***

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психо­лог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячей­ка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть не­сколько), и в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльпой шкале.

Подросткам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Если кто-то из детей не уверен в том, что обозначают некото­рые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек мо­жет испытать это чувство.

**Таблица «имен» чувств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства | | | | | | | | |
|  | Дома | | на улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | | | В других местах (где?) |
| *Обычно* | | | | | | | | | |
| 1. Злость | |  |  |  |  | |  |  | |
| 2. лллллРадость | |  |  |  |  | |  |  | |
| 3. Уныние | |  |  |  |  | |  |  | |
| 4. | |  |  |  |  | |  |  | |
| 5. | |  |  |  |  | |  |  | |
| *Сегодня* | | | | | | | | | |
| 1 . Скука | |  |  |  |  | |  |  | |
| 2. Страх | |  |  |  |  | |  |  | |
| 3. ооооршшршшшшшршВвввВосторгВосторг | |  |  |  |  | |  |  | |
| 4. | |  |  |  |  | |  |  | |
| 5. | |  |  |  |  | |  |  | |

В завершение упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Ка­кие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

***Упражнение 3. «Притча о змее»***

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближа­лись к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его и ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нуж­на человеку агрессия? В каких случаях?

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на заво­евание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия* — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нуж­на для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

***Упражнение 4, «Выставка»***

*Инструкция.* «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдох­ните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступи­ли с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мыслен­но скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

*Обсуждение.* Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

***Упражнение 5. «Эмоции в моем теле»***

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний слу­чай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим ка­рандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым* — *радость.)*

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чув­ство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

***Упражнение 6. «Место покоя»***

Релаксационное упражнение с использованием оборудования релакса­ционной комнаты — ковра «Млечный путь», «пузырьковой колонны», кресла-трансформера, ароматерапии.

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

*Инструкция.* «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нра­вится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете ду­новение ветра... Сейчас у нас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впе­чатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочув­ствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представля­ли. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

**Пятый блок «СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ»**

**Занятия 10-11. «Преодолеваем страхи»**

***Упражнение 1. «Беседа о* страхах»**

*Инструкция.* «Закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда возник страх. Посмотрите, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростков. Если страх не име­ет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

***Упражнение 2. «Рисунок страха»***

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть мес­то, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

***Упражнение 3. «Способы преодоления страха»***

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техни­ка «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), за­тем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них); рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

***Упражнение 4. «Морское царство»***

*Инструкция.* «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство. Пред­ставьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему ри­сунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

**Шестой блок «УВЕРЕННОСТЬ»**

**Занятие 12. Уверенность и неуверенность в себе**

***Упражнение 1. «Размышления об уверенности»***

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам они поймут, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуве­ренного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) пове­дения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она не­эффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, бо­язнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

***Упражнение 2. «Сила языка»***

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен — я хочу...».

***Упражнение 3. «Уверенный — неуверенный — грубый»***

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мяг­кие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуве­ренный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и гово­ришь…
2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят,  
   чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...
3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна,  
   и вот ты ему говоришь...

**Сравнительная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Неуверенный человек | Грубый человек | Уверенный человек |
| Взгляд | Отводит глаза, избегает прямою взгляда | Взгляд вызыва­ющий, иногда исподлобья или свысока | Взгляд прямой, заинтересованный |
| Поза | Плечи опущены, старает­ся занимать меньше мес­та, сидит на краю стула | Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много ме­ста | Поза естественная, соответствующая обстановке |
| Жесты | Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами | Жесты резкие, раз­машистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то раз­бить или пролить | Спокойные, плавные, нет лишних неоправ­данных движений |
| Голос | Тихий, интонации «детские» | Нарочито громкий, интонации грубые | Спокойный, интонации доброжелательные |
| Особенности речи | Просит, заискивает, ста­рается разжалобить | Угрожает, дерзит, оскорбляет | Высказывает серьезные аргументы, приводит факты  . |

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник бе­рет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания пер­вой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакци­ей своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уве­ренного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участни­кам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опира­ясь на таблицу.

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного пове­дения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределен­ность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испы­тывающего неувереность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуве­ренному человеку и пр.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувству­ют уверенность, завершая фразу: *«Я* чувствую себя уверенно, кода...» В вы­сказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, нали­чие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собствен­ных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

***Упражнение 4. «Сильные стороны»***

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать его следующему участнику. После того как все высказались, участники груп­пы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность при­обретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

**Седьмой блок**

**«ПРОРАБОТКА ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

**Занятие 13. «Проблема как друг» *Беседа***

Когда мы страдаем от проблемы (травмирующей ситуации), мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе и разочарование.

Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или уча чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

— Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в  
какой-то мере к вашей жизни, проблеме?

— Многие думают что проблемы и страдания не напрасны. А что дума­ете вы?

* Возможно, проблема (ситуация) научила вас чему-то важному, заста­вила  
  задуматься о жизни, о себе или других людях. Что это было в вашем  
  случае?
* Иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы,  
  это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет  
  мы встретимся и я задам вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответи­ли?

- Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети и внуки, вы захотите научить их чему-то важному, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

***Упражнение 1. «Герб»***

Ведущий раздает каждому участнику фломастер и лист бумаги с просьбой разделить его на четыре части, внося в каждую из них определенную инфор­мацию:

— в верхнем левом углу напишите свое имя, затем нарисуйте, как вы себя  
представляете или с чем ассоциируете;

в правом верхнем углу нарисуйте то, чем или кем вы гордитесь;

— в левом нижнем углу нарисуйте какой-либо секрет о себе; это может  
быть информация, о которой никто из присутствующих не знает;

- в правом нижнем углу нарисуйте самую большую ценность для вас.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Имя. Как я себя представляю или с чем ассоциируюсь | 1. Чем или кем я горжусь |
| **3. Мой секрет** | **4. Что я ценю** |

Ведущий заполняет свой герб вместе со всеми участниками. Содержание отдельных клеток таблицы можно изменить в зависимости от тематики курса.

Когда участники закончат, ведущий просит их встать и походить по аудито­рии в течение 5 минут, представляя свой «герб» и знакомясь с «гербами» как можно большего количества участников группы. Затем «гербы» вывешива­ются на стену (ведущий следит за тем, чтобы они были прикреплены на од­ном уровне).

***Упражнение 2. «Диалог со своим мозгом»***

В игре участвуют 5 человек (все вместе составляют «мозг»):

* тот, кто называет проблему,
* тот, кто предупреждает, что будет сейчас,
* тот, кто предупреждает, что будет через неделю,
* тот, кто предупреждает, что будет через месяц,
* тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Называется проблема, например: «Я хочу подарить цветы девушке». Мозг отвечает:

— «Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

— «Если ты подаришь цветы, то через неделю...»  
— «Если ты подарить цветы, то через месяц...»

— «Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и другими проблемами («Я хочу начать курить», «Я им отомщу» и др.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то реше­ния, либо утвердиться в нем.

*Схема решения проблемы*

После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие эта­пы решения проблемы:

— постановка проблемы;

* обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (че­рез  
  неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
* выбор приемлемого варианта;
* применение выбранного варианта.

***Упражнение 3. «Воздушный шарик»***

Каждый участник берет воздушный шарик и надувает его, представляя,  
что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он фломасте­ром  
пишет на своем шарике то, что его волнует, и протыкает шарик — про­блема  
лопнула. )

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

***Упражнение 4. «Внушение»***

*Инструкция.* «Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя. Поймай себя на мысли: «Я не могу», «Я не сделаю», «Я не буду». Поменяй их на: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду».

Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предло­жения, а затем замени их четырьмя предложениями внушения. Например:

«Я не получу больше четверки на контрольной по английскому, потому что учительница меня не любит, даже и пытаться не буду». Преврати это в «я хочу получить пятерку».

***Упражнение 5. «Шаги к успеху»***

*Инструкция.* «На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой сту­пеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лест­ницы).

Если твоя цель - реферат по физике, тогда пять шагов могут быть такими: выбор темы; составление списка необходимой литературы; составление пла­на; написание работы но плану; редактирование окончательного варианта.

Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

Составь список всего, что тебе мешает. Например, мысли о телевизоре или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и выдохни — отвле­кающие мысли исчезли, у тебя появились идеи о реферате, запиши их».

**Занятие 14. Наши ресурсы**

***Упражнение 1. «Перевоплощение»***

Участники сидят в креслах. Каждый из них получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем участники по кругу рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

***Упражнение 2, «Счастливое событие»***

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, мо­жет быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное про­изошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием.

**Восьмой блок**

**«РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И СЕНСОРИКИ»**

**Занятие 15. Навыки учения**

***Упражнение 1. «Дождик»***

Все сидят в кругу. Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начи­нает повторять движение ведущего и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него.

Ведущий обводит глазами всех участников, но кругу. Первый круг он, на­пример, потирает ладони, второй — щелкает пальцами, третий — хлопает в ладоши, четвертый — топает ногами, затем в обратном порядке. Упражне­ние выполняется молча.

***Упражнение 2. «Картина на спине»***

*Инструкция*

1. Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них  
будет А, а кто Б.

В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза А закрыты. Желательно также, чтобы на игроках не было толстых жакетов или пуловеров.

1. Если А с легкостью отгадывает букву, игрок Б может писать простые  
   слова и даже короткие фразы. Игроку А необходимо сконцентрироваться. Он  
   может попросить партнера, чтобы тот, когда слово заканчивается, нажимал  
   на спину чуть сильнее. На выполнение задания отводится 5 минут.
2. В следующем раунде игроки меняются ролями.
3. В конце игры партнеры обсуждают следующие вопросы: насколько  
   каждый был доволен «художником»? Удалось ли настроиться на совместную  
   работу? Какая роль была проще или доставила больше удовольствия?

***Упражнение 3. «Точки»***

*Инструкция.* «Возьмите лист бумаги и поставьте на нем 20 точек, разбро­сав их по всему листу (2 минуты). Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом участником. Соедините точки линией так, чтобы возникло изображе­ние человека, животного или предмета» (5 минут).

В конце игры дайте каждому участнику показать свой рисунок группе. Все остальные могут угадывать, что нарисовано.

***Упражнение 4. «Препятствия* в *учебе»***

*Инструкция,* «Иногда процесс учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации. Закройте, пожалуйста, глаза, несколь­ко раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие... (1 минута).

Перебравшись через препятствия, вы сможете обнаружить, что у вас по­явилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом...

Когда будете готовы, откройте глаза».

**Девятый блок**

**«РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ**

**НАВЫКОВ»**

**Занятие 16. «Я и мир вокруг меня»**

***Упражнение 1. «Я и мой мир»***

*Инструкция.* «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходит­ся общаться, взаимодействовать, — ваш социальный мир.Нарисовали? Те­перь в центре нарисуйте себя.

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окру­жающего мира?

***Упражнение 2. «Двадцать желаний»***

Участникам предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Они записывают всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

***Упражнение 3. «Ресурсы»***

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы дос­тичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

*Инструкция.* «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

***Упражнение 4. «Строим город»***

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый уча­стник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем террито­рии соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных свя­зей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

***Упражнение 5. «Чему я научился?»***

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предло­жениями:

* Я научился...
* Я узнал, что...
* Я нашел подтверждение тому, что...
* Я обнаружил, что...
* Я был удивлен тем, что...
* Мне нравится, что...

— Я был разочарован тем, что...  
Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в груп­пе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представ­ленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

***Упражнение 6. «Пожелание»***

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, свора­чивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

*АлиеваМ.А., Гришанович Г.В., ЛобановаЛ.В., ТравниковаН.Г., Трошихина Е.Г.,* Я сам строю свою жизнь. - СПб.: Речь, 2002.

*Аллан Дж.* Ландшафт детской души. — СПб.: ПЕР СЭ, 1997.

*Бурмистрова Е.* Как справиться с последствиями трагедии? // Школьный психолог. — 2004. — №37.

*Гарбзчов В.И.* Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность и себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: Северо-Запад, 1994.

*Малкина-Пых И.I'. Э*кстремальные ситуации. - М.: Эксмо, 2005.

*Мэнделл Дж.Г.Даман Л.* и др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие : Пер. с англ. — М.: Генезис, 1998.

*Оклендер В.* Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 1997.

*Петрушин С'.В.* Психолог в многочисленной группе. — М.: Академиче­ский проект, 2004.

*Прутченков А.С.* Социально-психологический тренинг в школе. — М.: Эксмо-прссс, 2001.

*Фопель К.* Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. — М.: Гене­зис, 2003.

*Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? В 4 т. — М.: Генезис, 1998.

*Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2002.