**Региональный этап Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде**

**Номинация Конкурса**
«Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся»

**Название программы:**
«ПРОЖИВАНИЕ –ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОДРОСТКОМ КРИЗИСНОЙ ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ»

**Программа подготовлена:**
Кузьмина Анна Анатольевна, педагог-психолог
Карташова Анастасия Сергеевна, педагог-психолог
Мосягина Марина Анатольевна, педагог-психолог
Зенина Ольга Дмитриевна, педагог-психолог

**Наименование образовательной организации:**
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования», руководитель – Прозорова Елена Викторовна

**Наименование субъекта Российской Федерации:**
Камчатский край

**Наименование муниципального образования:**
Петропавловск-Камчатский городской округ

**Контактные данные:**
Кузьмина Анна Анатольевна,
Карташова Анастасия Сергеевна,
Мосягина Марина Анатольевна,
Зенина Ольга Дмитриевна,
683032, Камчатский край,
г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Атласова, д.22
телефон: (8 415 2) 43 38 50,
м.т. 8-909-835-25-50,

E-mail: spt_cpprkam@mail.ru

# ОГЛАВЛЕНИЕ


| № | Наименование раздела | стр. |
|---|---|---|
| 1 | Аннотация | 3 |
| 2 | Сведения об уровне образования участников программы | 4 |
| 3 | Вид / направленность программы | 4 |
| 4 | Целевая аудитория | 4 |
| 5 | Целевая группа, которой адресована программа | 5 |
| 6 | Сфера применения программы (сфера трудностей) | 5 |
| 7 | Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа | 6 |
| 8 | Описание проблемной ситуации | 6 |
| 9 | Цель и задачи программы | 7 |
| 10 | Длительность реализации программы | 7 |
| 11 | Этапы и алгоритм реализации программы | 7 |
| 12 | Методическое обеспечение и нормативно-правовые основания программы | 9 |
| 13 | Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов | 11 |
| 14 | Ожидаемые результаты реализации программы | 12 |
| 15 | Описание и источники психодиагностического инструментария | 13 |
| 16 | Качественные методы оценки исследуемых признаков | 15 |
| 17 | Описание используемых методик, технологий | 15 |
| 18 | Перечень и описание программных мероприятий, учебно-тематические планы | 17 |
| 19 | Ресурсы, необходимые для реализации программы | 21 |
| 20 | Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы | 23 |
| 21 | Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы | 24 |
| 22 | Система организации внутреннего контроля | 25 |
| 23 | Факторы, влияющие на достижение результатов программы | 26 |
| 24 | Сведения о практической апробации программы | 26 |
| 25 | Описание выборки | 27 |
| 26 | Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы | 28 |
| 27 | Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию | 30 |
| 28 | Подтверждение соблюдения правил заимствования | 31 |
| 29 | Список используемой литературы | 32 |
| 30 | Приложение №1. Содержание занятий и описание упражнений Модуля 1 «В поисках ресурсов» | 35 |
| 31 | Приложение №2. Содержание занятий и описание упражнений Модуля 2 «Давайте понимать друг друга с полуслова» | 96 |
| 32 | Приложение №3. Приказ о переименовании организации | 136 |

## Аннотация

Последствия психотравмирующей ситуации для несовершеннолетних как: страх, беспомощность, чувство вины и стыда, социальная изоляция, депрессия и тревога, проблемы социализации и т.д., накладывают отпечаток на все дальнейшее развитие личности. Для того чтобы ребенок продолжал жить свободным от травматических последствий, необходимо помочь ему проработать травматическое переживание. В таких ситуациях подростки нуждаются в оказании квалифицированной помощи специалистов, направленной на восстановление адаптивного поведения и стабильного эмоционального состояния, в поиске путей преодоления проблем и эффективной ресоциализации.

Настоящая программа направлена на оказание психологической помощи несовершеннолетним 12-14 лет, переживающим последствия психотравмирующих ситуаций насилия и жестокого обращения.

Программа адресована психологам образовательных организаций, оказывающим психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу, либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления.

В ходе реализации программы подростки получают навыки самопомощи в снятии стрессового напряжения, отреагирования негативных переживаний и преодоления психотравмирующей ситуации; обучаются адаптивным поведенческим моделям взаимодействия с окружающим миром.

На сегодняшний день программа успешно реализуется психологами КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центра системы образования», а также образовательных организаций, имеющих специальную

подготовку или опыт работы с детьми и подростками, ставшими жертвами насилия и жестокого обращения.

Поскольку программа разработана и апробирована в 2023 году на базе КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования», анализ полученных результатов позволил улучшить методы оказания помощи подросткам, оказавшихся в кризисных ситуациях. Кроме того, полученные данные могут служить основой для разработки новых программ поддержки, адаптированных к конкретным особенностям подростков, находящихся в кризисных ситуациях.

**Сведения об уровне образования участников программы**

Программа может быть реализована в отношении обучающихся на уровне основного общего образования в образовательных организациях, оказывающих психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу, либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления.

**Вид / направленность программы**

Программа, реализуемая на базе КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования», является программой психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся (номинация), направленной на оказание помощи обучающимся в преодолении психотравмирующей ситуации, деструктивных форм поведения и обучение новым способам взаимодействия.

**Целевая аудитория**

В ходе реализации Программы психолого-педагогическая помощь оказывается детям, находящихся в трудной жизненной ситуации,

жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно, а также признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимися потерпевшими или свидетелями преступления (согласно Методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях Министерства Просвещения Российской Федерации, 2020, с.23, ссылка – https://rospsy.ru/sites/default/files/2021-04/Распоряжение%20Минпросвещения%20России%20от%2028.12.2020%20N%20P-193%20%20Об%20%285%29%20%281%29.pdf).

**Целевая группа, которой адресована программа**

Программа предназначена для несовершеннолетних в возрасте от 12 до 14 лет, переживающие последствия психотравмирующих ситуаций насилия и жестокого обращения.

**Сфера применения программы (сфера трудностей)**

Программа «Преодоление-проживание подростком кризисной психотравмирующей ситуации» охватывает широкий спектр трудных жизненных ситуаций, которые могут вызвать у подростков психологическую травму.

Среди психотравмирующих ситуаций насилия и жестокого обращения с участием несовершеннолетних чаще рассматривают:

- случаи физического, психологического насилия;
- случаи сексуального насилия и преступления на сексуальной почве;
- случаи провокативного поведения и конфликты, связанные с психическим и/или физическим насилием.

## Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Нарушения, возникающие в случаях насилия/жестокого обращения, затрагивают все уровни развития личности ребенка: эмоциональной и когнитивной сферы, а также поведенческой. Они имеют чаще всего долговременные психологические последствия для несовершеннолетних и могут приводить к возникновению таких эмоций как: недоверие, ужас, страх, беспомощность, чувство вины и стыда, тревога и т.д. У некоторых детей и подростков, подвергшихся насилию/жестокому обращению, как правило возникают проблемы с установлением собственных «границ» и их «защитой». Часто поведение таких несовершеннолетних характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, низкой коммуникацией, замкнутостью, что может быть следствием недоверия к близким людям и к окружающему миру в целом.

## Описание проблемной ситуации

Попадая в кризисную психотравмирующую ситуацию несовершеннолетние не в состоянии осознать смысл происходящего, они просто запоминает свою позицию и свои переживания в этот момент. Они не в состоянии самостоятельно отреагировать негативные переживания и преодолеть психотравмирующую ситуацию. Следовательно, для того, чтобы кризисная психотравмирующая ситуация была успешна преодолена, дети и подростки нуждаются в оказании квалифицированной помощи специалистов, направленной на восстановление адаптивного поведения и стабильного эмоционального состояния, в поиске путей преодоления проблем и эффективной ресоциализации.

Исходя из всего вышесказанного, определенная значимость и актуальность освещаемой проблемы, позволили разработать программу психологической коррекции с несовершеннолетними в период переживания последствий психотравмирующих обстоятельств.

## Цель и задачи программы

**Целью** предлагаемой **программы** является оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетним, переживающим последствия насилия и жестокого обращения.

Для реализации поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. Создание благоприятных условий для установления контакта с ребенком, переживающего психологическую травму.

2. Оказание помощи в снятии стрессового напряжения, отреагирования негативных переживаний и преодоление психотравмирующей ситуации.

3. Обучение навыкам самопомощи, ослабление влияния обстоятельств, сопутствующих психологической травме и трансформация искаженных когнитивных представлений ребенка о психотравмирующей ситуации.

4. Обучение адаптивным поведенческим моделям взаимодействия подростка с окружающим его социумом.

5. Оказание помощи в преодолении деструктивных антагонистических убеждений и установок и формирование положительного отношения к себе, окружающим и миру в целом у подростков.

## Длительность реализации программы

Программа состоит из двух модулей.

Модуль 1 «В поисках ресурсов»: 15 занятий индивидуальной работы (30 академических часов) с периодичностью два раза в неделю продолжительностью до 2-х месяцев;

Модуль 2 «Давайте понимать друг друга с полуслова»: 10 групповых занятий (20 академических часов) с периодичностью один раз в неделю продолжительностью до 2-х месяцев.

## Этапы и алгоритм реализации программы

Данная программа реализуется на базе КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования» с 2023 года и включает в себя несколько этапов:

| № | Этапы реализации программы | Цель |
|---|---|---|
| 1 | Межведомственное взаимодействие (постоянно): следственный комитет, полиция, комиссия по делам несовершеннолетним и защите их прав, органы опеки и попечительства, здравоохранение и др. | Определение несовершеннолетних, переживающим последствия психотравмирующей ситуации (насилия, жестокого обращения) |
| 2 | Подготовительный этап (этап проведения первичной диагностики) | Выявление показаний у ребенка для проведения психологической коррекции |
| 3 | Коррекционно-развивающей этап | Реализация поставленных задач в соответствии с учебно-тематическим планом занятий |
| 3.1 | Модуль 1<br>«В поисках ресурса» | В рамках индивидуальных коррекционно-развивающих занятий:<br>- установление доверительного контакта, отреагирование негативных переживаний и ощущений;<br>- обучение навыкам самопомощи;<br>- трансформация искаженных когнитивных представлений ребенка о психотравмирующей ситуации. |
| 3.2 | Модуль 2<br>«Давайте понимать друг друга с полуслова» | В рамках групповых занятий:<br>- повышение навыков адекватной социализации;<br>- обучение адаптивным поведенческим моделям взаимодействия подростка с окружающим его социумом;<br>- оказание помощи в преодолении деструктивных антагонистических убеждений и установок и формирование положительного отношения к себе, окружающим и миру в целом у подростков. |
| 4 | Заключительный этап (этап проведения повторной диагностики) | Подведение итогов, определение эффективности программы – исследование динамики состояния подростка/группы |
| 5 | Этап ресоциализации (по мере необходимости) | Дальнейшее наблюдение ситуации для предупреждения ее повторения |

Каждый из модулей, при необходимости, может быть реализован отдельно, в зависимости от целесообразности в каждом индивидуальном случае.

Поскольку подростки, переживающим последствия психотравмирующих ситуаций насилия и жестокого обращения, нуждаются прежде всего в своевременном оказании индивидуальной помощи педагога-психолога, Модуль 1 реализуется в обязательном порядке.

Модуль 2 в рамках реализации программы имеет свою вариативность и его можно проводить:

- с несколькими подростками, ставшими жертвами насильственных действий в рамках одного случая (эпизода), после прохождения каждым участником Модуля 1 (индивидуальной работы);

- в тех случаях, когда необходима групповая работа с подростками, имеющий психотравмирующий опыт и нуждающиеся в обучение адаптивным поведенческим моделям взаимодействия с окружающим его социумом.

## Методическое обеспечение и нормативно-правовые основания программы

Проблема насилия и жестокое обращение с детьми рассматривается в работах многих зарубежных и отечественных исследователей (Д. Левинсон, Дж. Э. Миллер, Б. Боннер, Дж. Левенталь, Дж. Гарбарино, Э.М. Кинард, Т. Хэнкс; Т.Я. Сафронов, Е.И. Цимбал, Е.Т. Соколова, С.В. Ильина, Н.В. Тарабрина, А.Б. Орлов, Л.Я. Олиференко и др.).

Психокоррекционная работа с подростками является практической областью и должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. Программа базируются на научных, методологических и методических основах, в качестве которых выступают:

- Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;

- Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;
- Подход И.В. Дубровиной о специфике оказания психологической помощи детям-жертвам насилия разных возрастных групп;
- Научные труды, описывающие технологию психологического сопровождения детей, пережившим травматических исследствий различных ситуаций насилия в структуре семьи (Н.М. Платонова, Л.С. Алексеева, О.В. Ладыкова);
- Когнитивно-поведенческий подход (А. Бека, А. Элисса, А. Лазаруса и других;

Кроме того, при разработке программы, приняты во внимание теоретические положения Л.Д. Лебедевой о диагностических и коррекционных возможностях рисунка, А. И. Копытина о системном подходе в арт-терапии.

Основополагающими нормативно-правовыми документами при написании программы стали:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями от 21ноября 2022 года).

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2022 года).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р).

5. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р (ред. от 18.03.2021) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021 - 2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»).

7. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».

8. Распоряжение Министерство Просвещения РФ от 28.12.2020 № 122-р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

9. Методические рекомендации по создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020 г.

**Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов**

В рамках работы по программе измеряемыми конструктами выступают следующие функции, состояния и реакции подростков:

- уровень депрессии, одиночество, эмоциональный дискомфорт, настроение, самочувствие, активность;

- мышление, способность к решению проблем;

- непринятие себя, социальная изоляция, уход от проблем, ложь;

- коммуникативный контроль, способность к установлению и поддержанию отношений с окружающими, чувство принадлежности к группе;

- способность справляться со стрессом, контролировать собственные эмоции, находить ресурсы для преодоления трудностей.

Для оценки эффективности программы измеряемые конструкты и критерии, которые позволяют отследить изменения в состоянии подростков при помощи:

- беседы с подростком,

- активного наблюдения за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей,

- тестирования, диагностических методик (входная и выходная диагностика).

При сравнении результатов диагностики ожидается снижение негативных психологических факторов и формирование основных компонентов психологической готовности к ситуациям, связанным с риском для себя и своего здоровья, а именно:

- развитие чувства субъективного контроля по отношению к различным явлениям и ситуациям;

- отреагирование негативных эмоциональных состояний;

- овладение приемами саморегуляции;

- снижение тревожности и страхов;

- повышение уровня самооценки, уверенности в себе;

- активизация ресурсного состояния.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

Ожидаемые результаты (количественные и качественные) реализации программы ориентированы, прежде всего, на:

- улучшение и стабилизацию психоэмоционального состояния подростка, овладение навыками саморегуляции и релаксации;

- снижение уровня тревоги, эмоционального напряжения, страха и т.д.;

- овладение навыками обращения со своими чувствами, их узнавание и

конструктивное отреагирование;

- преодоление эмоциональных проблем;

- повышение самооценки, адекватное представление подростка о самом

себе и ближайшем окружении, улучшение навыков общения.

**Описание и источники психодиагностического инструментария**

В ходе реализации программы необходимо отслеживать эффективность психокоррекционной работы с применением диагностических методик, путем проведения начальных, промежуточных и конечных срезов.

Модуль 1 «В поисках ресурса» и Модуль 2 «Давайте понимать друг друга с полуслова» подразумевают проведение диагностики эмоционально-волевой сферы, уровня адаптации и социализации несовершеннолетнего.

Эффективность и результативность Модуля 1 программы отслеживается с помощью диагностических методик:

1. Методика диагностики представлений ребенка о насилии «Незаконченные предложения» (разработана сотрудниками Нижегородского ресурсного центра «Детство без насилия и жестокости» М.В. Фадеевой, Е.В. Шапошниковой под руководством профессора Е.Н. Волковой)

Предназначена для диагностики когнитивного, эмоционального и поведенческого аспектов представлений о насилии среди подростков, а именно: какое представление ребенок имеет о насилии как явлении, с какими эмоциями приходится сталкиваться в повседневной жизни, каковы причины того или иного эмоционального фона; какое поведение является приемлемым для ребенка в ситуации насилия.

Источник: https://cpprkam.ru/wp-content/uploads/2023/01/mr_zhestokoe-ispravlennyj-04.04.22.pdf

2. Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический

стресс (РТС, автор Р. Пинос, А. Стейнберг, русскоязычная версия в адаптации Е.С. Молчановой).

Предназначена для скрининговой диагностики тяжести реакций на травматический стресс у детей.

Источник: http://cdk.admsurgut.ru/win/download/942/

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса (русскоязычная версия в адаптации Т.В. Снегиревой).

Методика направлена на изучение уровня сформированное социально-психологической адаптации личности.

Источник: https://divget.ru/wp-content/uploads/2018/09/Опросник.pdf

4. Опросник детской депрессии (CDI, М. Ковач, русскоязычная версия в адаптации сотрудников лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии г. Санкт-Петербурга).

Опросник позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.

Источник: https://nevapmsc.ru/wp-content/uploads/rmoppmk54.pdf

Эффективность и результативность Модуля №2 программы отслеживается с помощью диагностических методик:

1. Методика «Самочувствие-Активность-Настроение» (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

Тест предназначен для оценки функционального состояния: самочувствия, активности и настроения.

Источник: https://www.doktorchurakov.ru/userfiles/article-san.pdf

2. Диагностика самооценки по методике С. Дембо – Рубинштейн (модификация Е.В. Куличковсткой).

Используется для изучения личностных качеств человека. По его результатам можно узнать уровень самооценки, как человек себя воспринимает, настроение, адекватность, уровень зрелости, наличие или отсутствие проблем, уровень критичности, требовательность к себе, удовлетворенность своей жизнью.

Источник: https://ddt-msh.edu.yar.ru/18__dembo__rubinshteyn.pdf

3. Методика «Оценка самоконтроля в общении» (автор М. Снайдер), направленная на изучение коммуникативного контроля.

Источник: https://psyperm.narod.ru/T44.htm

**Качественные методы оценки исследуемых признаков**

Программа «Проживание-преодоление подростком кризисной психотравмирующей ситуации» включает в себя стандартизированные опросники качественной оценки исследуемых признаков функционального состояния, депрессии, уровня стресса, тревожности, самооценки и других показателей, связанных с последствиями насилия и жестокого обращения.

Для более глубокого осмысления эффективного воздействия программы используется метод сравнительного анализа данных до и после участия в программе.

В индивидуальной работе качественным методом оценки исследуемых признаков у подростка выступает:

- психологический анализ конкретных случаев, который позволяет более глубоко понять индивидуальную реакцию подростка на психотравмирующую ситуацию, выявить его эмоциональное состояние, проблемы и потребности;

- анализ продуктов деятельности (рисунки, письменные работы, творческие произведения и другие), которые отражают его эмоциональное состояние, переживания, мысли, реакции на травмирующее событие, поведение и способы преодоления сложных ситуаций. Анализ этих продуктов деятельности позволяют лучше понять состояние подростка и его

потребности, получить представление о понимании его индивидуального опыта.

В групповой работе дополнительным качественным методом оценки исследуемых признаков в программе является также Анкета обратной связи «Мнение».

**Описание используемых методик, технологий**

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы для подростков, переживающим последствия психотравмирующих ситуаций насилия и жестокого обращения. используются следующие методики и технологии:

- *арт-терапевтические технологии* (рисование, мандалоатерапия, коллажирование): создают безопасное пространство для выражения чувств, которые подросток может подавлять или не осознавать; обладают релаксирующим и терапевтическим эффектом, помогая справиться с тревогой, страхом, напряжением; помогают лучше понимать себя, свои чувства, потребности, ценности; создание чего-то своего, уникального, способствуют развитию чувства собственной ценности и уверенности в себе (Практикум по арт-терапии [электронный ресурс]: электронное учебное пособие // авторы составители: А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1 Мб) – Майкоп: ЭлИТ, 2023, https://2f9692f0-4a04-4df7-ba33-ea0862864124.selstorage.ru/978-5-6050289-2-5.pdf);

- *сказкотерапия* (притчи): говорят о сложных вещах через образы и символы, что позволяет осознать проблему косвенно, не чувствуя себя осуждаемым; обсуждение притч создает безопасную дистанцию, не боясь быть уязвимым; часто содержат в себе мудрые советы и решения, которые можно применить в своей жизни (Стишенок И. В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И. В. Стишенок — «Теревинф», 2011).

- *технология метафорических ассоциативных карт*: позволяет говорить о сложных переживаниях; помогает сделать чувства и мысли более

конкретными, что облегчает процесс самоанализа (М. Ингерлейб. Метафорические ассоциальные карты. Полный курс для практики: СПб, изд-во «Питер», 2020).

- *письменные практики*: способствуют для самовыражения, осмысления своего опыта, развития рефлексии (Ондар Л. М. Письменные практики в работе с подростками: личный опыт и перспективы / Л. М. Ондар // Актуальные вопросы регионального образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тувинский государственный университет, 18 марта 2022 года. – Кызыл: Тувинский государственный университет, 2022. – С. 106-109.);

- *методы саморегуляции* (релаксация, визуализация, дыхательные упражнения, снятие мышечных зажимов): способствуют снижению уровня стресса, тревожности, помогают справиться с эмоциональным напряжением и улучшают общее самочувствие (Дыхан Л.Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.);

- *групповые дискуссии*: обсуждение актуальных тем, развитие умения аргументировать свою точку зрения, слушать и слышать других (Активное социально-психологическое обучение. Часть I: Дискуссии: учебное пособие / сост. О.В. Барканова. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015, file:///C:/Users/andre.DESKTOP-SP0HQAS/Downloads/verstka-maspo-chast-1.pdf);

**- *ролевые игры*: помогают выразить свои эмоции, понять чувства других людей и улучшить свои навыки социального взаимодействия; видеть альтернативные способы решения проблем (Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. Организация и методика проведения игр с подростками: Взрослые игры для детей. М.: ВЛАДОС. 2000);**

- *технология БОС*: позволяет подросткам осознать физиологические изменения, происходящие в их организме во время стрессовых ситуаций, и

научиться управлять этими процессами; помогает развить навыки релаксации, снижения уровня тревожности и повышения самосознания.

**Перечень и описание программных мероприятий, учебно-тематические планы**

**Модуль 1 «В поисках ресурса»** содержит форму индивидуальной работы, включает в себя 15 занятий и адресован несовершеннолетним, находящимся в психотравмирующей ситуации состоянии. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Психологическая работа Модуля 1 направлена на преодоление отчуждённости ребёнка путём установления доверительного контакта и нейтрализации аффективного состояния, а в дальнейшем на коррекцию кризисного состояния и поведения.

Учебно-тематический план Модуля 1 ***«В поисках ресурсов»***

| № | Наименование занятий/ цель | Всего ак. часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Занятие №1/ знакомство, установление первичного контакта | 2 | Диагностика (тестирование) |
| 2. | Занятие №2/ установление доверительных отношений | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 3. | Занятие №3/формирование коммуникативных действий, способствующих общению и сближению | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 4. | Занятие №4/ повышение самооценки через осознание собственной уникальности и ценности, формирование позитивного настроя, взгляда в будущее | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 5. | Занятие №5/ формирование чувства безопасности | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 6. | Занятие №6/ отреагирование | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | переживаний (обида, злость) | | участников, наблюдение |
| 7. | Занятие №7/ отреагирование переживаний (вина, стыд) | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 8. | Занятие №8/ признание факта травмы и того, что ты оказался жертвой ситуации | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 9. | Занятие №9/ признание факта травмы и того, что ты оказалась жертвой ситуации | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 10. | Занятие №10/ преодоление внутренних барьеров, вызванных травмой. | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 11. | Занятие №11/ интеграция чувств, развитие у подростка навыка переформулирования когнитивных искажений | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 12. | Занятие №12/ осмысление, осознание ресурсов, которые составляют личностную основу | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 13. | Занятие №13/ формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 14. | Занятие №14/ обучение методам избавления и урегулирования страхов, активизация позитивных ресурсов подростка | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 15. | Занятие №15/ повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления | 2 | Диагностика (тестирование) |
| **Итого:** | | **30** | |

*Содержание занятий и описание упражнений в Приложении №1*

После установления доверительного контакта возможен переход ко второму этапу, задачей которого является выявление основного психологического конфликта и отреагирования эмоциональных переживаний, вследствие чего у несовершеннолетнего происходит мобилизация внутренних ресурсов.

**Модуль 2 «Давайте понимать друг друга с полуслова»** содержит в себе 10 групповых занятий, с периодичностью 1 раз в неделю, в группе от 4-6 до 10-12 человек. В рамках проведения курса групповых занятий несовершеннолетние обучаются новым способам психологической адаптации, социализации, формируют новые отношения с социумом. Также в ходе работы в группе удовлетворяется потребность в эмоциональной поддержке, принятии, получении обратной связи, в следствие чего происходит развитие самооценки, уверенности в себе за счет снятия уникальности проблемы и понимания, что другие люди переживают сходные чувства в стрессовых и травмирующих ситуациях.

Учебно-тематический план Модуля 2 **«Давайте понимать друг друга с полуслова»**

| № | Наименование блоков и тем | Всего ак. часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Занятие 1. «Это «Я»! Приятно познакомиться» | 2 | Диагностика (тестирование) |
| 2. | Занятие 2. «Какие мы?» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 3. | Занятие 3. «Учусь быть хорошим другом» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 4. | Занятие 4. «Что я чувствую?» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 5. | Занятие 5. «Рассказываем о том, что произошло» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6. | Занятие 6. «Что делать с тайной?» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 7. | Занятие 7. «Моя семья» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 8. | Занятие 8. «Новая радость» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 9. | Занятие 9. «Мы взрослеем» | 2 | анализ действий и рефлексивных высказываний участников, наблюдение |
| 10. | Занятие 10. «Пора прощаться» | 2 | диагностика (тестирование) |
| Итого: | | 20 | |
| *Содержание занятий и описание упражнений в Приложении №2* | | | |

Каждое занятие содержит следующую структуру:

*1.Вводную часть.*

Цель: актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий участников; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

*2. Основную часть.*

Цель: формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.).

Основные виды упражнений: дискуссия на тему занятия, упражнения на овладение навыком, «мозговой штурм» и др.

Кроме основных упражнений, обязательно предлагаются игры-энергизаторы, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

*3. Завершающую часть.*

Цель: обсуждение итогов работы по теме занятия, получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

**Ресурсы, необходимые для реализации программы**

*Требования к специалистам, реализующим программу.*

Программу реализует педагог-психолог, имеющий:

- высшее психологическое образование; дополнительное профессиональное образование по программе работы с детьми и подростками в кризисных ситуациях;

- опыт работы с детьми и подростками, ставшими жертвами насилия и жестокого обращения не менее одного года;

- опыт проведения групповых занятий.

*Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:*

- стимульный и вспомогательный материал, предусмотренный содержанием занятий (бланки, печатный материал, бейджики, ватманы, маркеры, бумага А4, цветные карандаши, цветные записные листочки, ножницы);

Учебно-методическая литература:

Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум - М.: Генезис, 2016. – 289 с.;

Дыхан Л.Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.;

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3. - М.: Генезис, 2001. - 160 с.

*Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:*

- помещение для индивидуальных занятий (позволяющее проводить упражнения, необходимый инвентарь: стулья, стол, приветствуется наличие доски для графического представления информации);

- учебная комната для групповых занятий (просторное, позволяющее проводить подвижные упражнения, оборудование учебной комнаты для

групповых занятий: **с**толы и стулья, мультимедиа проектор, экран, колонки, ноутбук, флипчарт, канцтовары;

- кабинет для диагностики (оборудование кабинета диагностики: столы и стулья, рабочее место для специалиста, компьютер с распечаткой материалов, канцтовары, книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов);

- кабинет БОС-терапии (как дополнительная коррекция к основным занятиям Модуля 1 программы).

*Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы.*

Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т. п.) не предусматривает.

## Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Данная программа реализуется педагогом-психологом при наличии письменного согласия родителей (законных представителей).

Педагог-психолог

*Ответственность за:*

- создание безопасной и доверительной атмосферы: важно, чтобы подростки чувствовали себя комфортно, могли свободно выражать свои мысли и чувства, не опасаясь осуждения или критики;

-обеспечение конфиденциальности: информация, которой делятся подростки, должна оставаться в тайне, за исключением случаев, когда есть угроза их безопасности или безопасности окружающих;

- предотвращение ретравматизации: важно проводить работу с травмой бережно, не вызывая у подростков повторного переживания травмирующих событий;

*Права:*

- работать в комфортных и безопасных условиях: наличие оборудованного кабинета, необходимых материалов для работы, соблюдение санитарно-гигиенических норм.

- вносить необходимые коррективы в содержание занятий, использовать обоснованные методы и техники работы с учетом индивидуальных особенностей подростка/группы и конкретных ситуаций.

- получать профессиональную поддержку от более опытного коллеги для анализа своей работы, решения сложных ситуаций.

*Обязанности:*

- соблюдение этических принципов: действовать в рамках профессиональной этики, уважать права и достоинство подростков;

- приводнить занятия в соответствии с тематическим планированием и содержанием программных мероприятий;

- действовать в рамках своей профессиональной компетенции.

Участники программы (подростки):

*Ответственность за:*

- свое поведение и действия, наносящие психологическую и физическую травму другим участникам программы;

- участие в выполнении заданий;

- проявление уважительного отношения к другим.

*Права:*

- выражать свои чувства и участвовать в обсуждениях;

- получать поддержку и помощь от ведущих;

- отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

*Обязанности:*

- соблюдать правила безопасности и заботиться о своем и чужом психологическом благополучии;

- не нарушать указания ведущих;

- слушать и уважать мнение других участников.

## Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Обеспечение гарантий прав участников программы и создание благоприятной обстановки для их успешной работы и развитии является очень важным аспектом работы педагога-психолога. Педагог-психолог обязан знать и соблюдать права участников, закрепленных в российском законодательстве, Уставе и локальных актах образовательной организации.

Также фундаментом для обеспечения прав и благополучия участников программы служат принципы, положенными в основу психолого-педагогической программы.

Основные принципы психолого-педагогической программы:

1. *Принцип нормативности развития.* Предполагает учет социальной ситуации развития, ведущего вида деятельности и личностных новообразований психического развития клиентов.

2. *Принцип партнерства и повышения достоинства личности*. Реакции реагирования на психотравмирующую ситуацию (ранимость, повышенная агрессивность, склонность к самообвинению, чувство бессилия) вызывает отторжение окружающих, усиливая ощущение собственной неадекватности и вины, приводит к снижению самооценки, поэтому установление сотрудничества необходимо.

3. *Принцип реальности.* Предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

4. *Принцип коррекции «снизу-вверх»* означает совершенствование имеющихся психологических способностей, адаптивных моделей поведения, которые в дальнейшем способствуют формированию новых образований.

5. *Принцип «Не навреди».*

Кроме того, в образовательной организации важным механизмом осуществления гарантии прав участников программы является психолого-педагогический консилиум, который:

- объединяет, согласовывает действия специалистов разного профиля (педагогов, психологов, социальных педагогов, медицинских работников) и позволяет рассмотреть ситуацию подростка с разных сторон;

- разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут, учитывающий его потребности, особенности и интересы;

- проводит регулярный мониторинг эффективности психолого-педагогической программы, вносит коррективы в план работы при необходимости.

**Система организации внутреннего контроля**

Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог.

По завершении занятий педагог-психолог составляет аналитическую справку, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы (итоговый контроль по результатам реализации программы).

Система организации внутреннего контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния и поведения подростков через наблюдение и осуществление диагностических процедур по методикам, представленных в программе.

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы**

Главным фактором достижения результатов является наличие у педагога-психолога опыта и компетентности по тематике и проблематике программы.

Существенными факторами, влияющими на результативность и успешность программы, могут выступать соблюдение в процессе реализации программы всех описанных организационных, методических, материально-технических, психолого-педагогических условий.

**Сведения о практической апробации программы**

Регион проведения исследования: Камчатский край

Организация – участник исследования: КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования» (далее – Центр).

Категория испытуемых: несовершеннолетние, обратившихся в Центр за психологической помощью самостоятельно или по направлению субъектов профилактики (следственный комитет, УМВД, КДН и ЗП и др.), а также направленные на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Общий объем выборки: 30 подростков в возрасте 12-14 лет.

Психолого-педагогическая программа разработана авторским коллективом педагогов-психологов Центра, имеющих многолетний опыт работы с несовершеннолетними, в том числе ставшими жертвами насилия и жестокого обращения. Педагоги-психологи Центра тесно взаимодействуют с правоохранительными органами, оказывают им содействие при расследовании преступлений в отношении детей и подростков.

Программа прошла внутреннюю и внешнюю форму экспертизы (рецензии) и принята на заседании педагогического совета Центра от 17.02.2023г протокол №1 (https://cpprkam.ru/wp-content/uploads/2023/03/dop-_-prozhivanie-preodolenie-podrostkom-krizisnoj-psihotravmiruyushhej-situaczii.pdf).

Апробация результатов реализации психолого-педагогической программы «Проживание-преодоление подростком кризисной психотравмирующей ситуации» проходила на базе Центра в период с 01 марта 2023 г. по 30 марта 2024 г.

**Описание выборки**

Опыт работы и ресурсы Центра помогают проводить занятия с различной категорией несовершеннолетних и оказывать им квалифицированную психологическую помощь.

*Экспериментальная группа:*

Участниками экспериментальной группы выступили подростки, которые стали жертвами сексуального насилия и жестокого обращения. С целью поддержания благоприятного эмоционального состояния, выработки оптимальной поведенческой стратегии в различных ситуациях данная

категория подростков направлялись в Центр субъектами профилактики или обращались по личному заявлению родителей (законных представителей) для оказания им психологической помощи.

Объем экспериментальной группы составили 15 подростков: 11 девочек и 4 мальчика в возрасте 12-14 лет, прошедших Модуль 1 (индивидуальная работа) и из них 6 человек, ставшими жертвами насильственных действий в рамках одного случая (эпизода), прошли дополнительно Модуль 2 (групповая работа).

*Контрольная группа:*

Участники контрольной группы явились подростки, направленные в Центр образовательными организациями, с согласия родителей (законных представителей), на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, ориентированные на личностный рост подростков, выработки навыков уверенного поведения, повышение информированности в вопросах формирования здорового образа жизни, коммуникативной компетенции подростков, обучение способам разрешения конфликтов, навыкам межличностного общения.

Объем контрольной группы составили 15 подростков: 7 девочек и 8 мальчиков в возрасте 12-14 лет.

**Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы**

С целью определения эффективности апробируемой Программы нами были проведены диагностические срезы до реализации и после ее завершения.

В повторной диагностике принимали участие экспериментальная и контрольная группа и были включены

методики Модуля 1:

детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (РТС, автор Р. Пинос, А. Стейнберг, русскоязычная версия в адаптации Е.С. Молчановой);

методика диагностики социально-психологической адаптации Р.

Даймонда – К. Роджерса (русскоязычная версия в адаптации Т.В. Снегиревой);

опросник детской депрессии (CDI, М. Ковач, русскоязычная версия в адаптации сотрудников лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии г. Санкт-Петербурга).

методики Модуля 2:

методика «Самочувствие-Активность-Настроение» (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников);

диагностика самооценки по методике С. Дембо – Рубинштейн (модификация Е.В. Куличковсткой);

методика «Оценка самоконтроля в общении» (автор М. Снайдер), направленная на изучение коммуникативного контроля.

После проведения занятий с подростками экспериментальной группы для оценки эффективности разработанной программы, выраженности изменений в группах (экспериментальной и контрольной) использовался непараметрический статистический Т-критерий Вилкоксона. Подростки из контрольной группы не проходили коррекционное воздействие по программе «Проживание-преодоление подростком кризисной психотравмирующей ситуации».

В процессе проведения апробации программы повторная диагностика и анализ результатов позволили зафиксировать выраженность положительных изменений среди следующих значимых показателей:

**Значимость различий показателей шкал в контрольной группе (N=15) и экспериментальной группе (N=15) группе по Модулю 1 (Т- критерий Вилкоксона при p≤0.01) до и после коррекционного воздействия**

Детская шкала для диагностики тяжести реакций на травматический стресс (Р. Пинос)

| | КГ | | ЭГ | |
|---|---|---|---|---|
| | до | после | до | после |
| Среднее значение | 57,33 | 57 | 60,33 | 58 |
| $t_{эмп}$ = (стат. значимость) | не значима | | значима | |

Опросник детской депрессии (М. Ковач)

| | КГ | ЭГ |
|---|---|---|

| | до | после | до | после |
|---|---|---|---|---|
| Среднее значение | 47,26 | 46 | 57,73 | 48,8 |
| $t_{эмп}$ = (стат. значимость) | не значима | | значима | |

Методика диагностики социально-психологической адаптации Р. Даймонда – К. Роджерса

| Показатель | КГ (ср.знач.) | | $t_{эмп}$ = (стат. значимость | ЭГ (ср.знач.) | | $t_{эмп}$ = (стат. значимость) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | до | после | | до | после | |
| Адаптация | 46 | 47 | не значима | 61 | 66 | значима |
| Самопринятие | 50 | 50,5 | не значима | 39 | 53 | значима |
| Принятие других | 46 | 46,5 | не значима | 47 | 55 | не значима |
| Эмоциональная комфортность | 53 | 55 | не значима | 33 | 44 | значима |
| Интернальность | 60 | 61 | не значима | 39 | 60 | значима |
| Стремление к доминированию | 55 | 54 | не значима | 50 | 59 | *ЗН |
| Эскапизм (уход от проблем) | 20 | 26 | не значима | 11 | 19 | *ЗН |

* *зона неопределенности (*изменения произошли, но оказались несущественными)

По результатам апробации Модуля 1 у подростков экспериментальной группы была отмечена позитивная динамика по следующим показателям: не выявлено выраженных реакций на травматический стресс, не пребывают в депрессивном состоянии, а также можно констатировать улучшение настроения.

**Значимость различий показателей шкал в контрольной группе (N=15) и экспериментальной группе (N=6) группе по Модулю 2 (Т- критерий Вилкоксона при p≤0.01) до и после коррекционного воздействия**

Методика «Самочувствие-Активность-Настроение» (В.А. Доскин)

| | КГ | | ЭГ | |
|---|---|---|---|---|
| | до | после | до | после |
| Среднее значение | 4,3 | 4,6 | 3,6 | 4,1 |
| $t_{эмп}$ = (стат. значимость) | не значима | | значима | |

Диагностика самооценки по методике С. Дембо – Рубинштейн

| Показатель | КГ(ср.знач.) | | $t_{эмп}$ = (стат. значимость | ЭГ(ср.знач.) | | $t_{эмп}$ = (стат. значимость |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | до | после | | до | после | |
| Уровень самооценки | 20 | 25 | не значима | 11 | 15 | значима |
| Уровень притязаний | 23 | 26 | не значима | 55 | 32 | не значима |

Методика «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер)

| | КГ | | ЭГ | |
|---|---|---|---|---|
| | до | после | до | после |
| Среднее значение | 6 | 6,1 | 3,8 | 4,6 |
| $t_{эмп}$ = (стат. значимость) | не значима | | значима | |

По результатам апробации Модуля 2 у подростков экспериментальной группы также отмечена положительная динамика: улучшилось эмоционального состояния, повысились самооценка и коммуникативный контроль.

Таким образом, сравнение данных, полученных до и после прохождения программы, дает возможность утверждать, что данная Программа актуальна, результативна, с подтвержденной высокой ее эффективностью[1].

## Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Применение данной программы имеет свои ограничения и ее освоение не может быть рекомендована подросткам:

- нуждающиеся в оказании экстренной психиатрической помощи;
- при наличии психиатрического диагноза;
- с нарушениями когнитивных функций.

Программа требует профессионального подхода и контроля со стороны опытных психологов по работе с подростками, переживающих кризисные события, во избежание непредвиденных последствий.

Предложения, которые могут способствовать более широкому распространению и эффективности программы, а также обеспечить доступность специализированной помощи для подростков, находящихся в психотравмирующих ситуациях:

- адаптация специализированных модулей для работы с разными видами кризисного состояния (потеря близкого, катастрофы, суицидальное поведение).

- интеграция различных техник когнитивно-поведенческой и эмотивно-образной терапии;

1 Представленная Программа является частью магистерской диссертации по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» факультета Экстремальной психологии магистерской программы «Экстренная психологическая помощь детям и родителям в системе образования» (МГППУ, 2022-2024гг.).

- организация тренингов для психологов, работающих с подростками, по применению программы;

- создание групп поддержки для подростков (организация регулярных встреч для подростков), прошедших программу, для обмена опытом и взаимоподдержки.

**Подтверждение соблюдения правил заимствования**

При разработке психолого-педагогической программы «Проживание-преодоление подростком кризисной психотравмирующей ситуации» были соблюдены все необходимые права заимствования.

Все материалы, заимствованные из других работ, оформлены надлежащими ссылками, которые были использованы в программе и использовались лишь те, которые находятся в общественном достоянии.

Программа содержит список использованной литературы, на которые ссылается авторы программы. Он включает как научные статьи, так и книги, которые стали основой для разработки программы, что подтверждает глубокую проработку темы.

**Список используемой литературы**

1. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум - М.: Генезис, 2016. – 289 с.

2. Васкэ Е. В. К вопросу об участии специалиста - психолога в подготовке и проведении допроса несовершеннолетнего, потерпевшего от сексуального насилия [Электронный ресурс] // Психология и право. 2012. № 2. URL : http://psyjournals.ru/ psyandlaw/2012/n2 /52072.shtml.

3. Воликова С.В. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – с. 24 – 30.

4. Гришина Е.В. Психологические характеристики образовательной среды и антивитальные переживания подростков // Народное образование. – 2016. – №4-5. – с. 216 – 2019.

5. Голобородько А. Ю. Аутоагрессивное поведение подростков / А. Ю. Голобородько, О. А. Холина // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 18. – С. 37-44.

6. Дыхан Л.Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.

7. Жукова Н.Ю. Взаимосвязь отношения к смерти и склонности к саморазрушающему поведению у подростков / Н.Ю. Жукова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – Т. 17, № 4. – С. 27–33.

8. Игры: обучение, тренинг, досуг. Педагогические игры». / под ред. В.В. Петрусинского/. - М., «ЭНРОФ», 2014 г.

9. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. —168 с.

10. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.

11. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. «Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». Практическое руководство для школьного психолога», М., «Генезис», 2015 г.

12. Лайза Уид Файфер, Аманда К. Краудер, Трейси Элсенраат, Роберт Галл. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 272 с.

13. Личность в условиях психической депривации. Учебное пособие / Е. Г. Алексеенкова — «Питер», 2009 — (Учебное пособие (Питер).

14. Насилие в семье: Особенности психологической реабилитации. Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой и Ю. П. Платонова. — СПб.: Речь, 2004.- 154с.

15. Новикова М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. – М.: Генезис, 2006. – 128с.

16. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. М.Р. Битяновой. - СПб.: Питер, 2008. – 304 с.

17. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог – 2019. / Коллективная монография. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с

18. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги / авт.-сост. И.А. Устюгова [и др.]. Волгоград: Учитель, 2014. – 148с.

19. Руланин Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга / Пер. с норв. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.

20. Файфер Л., Краудер А., Галл Р. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. - 272 с.

21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 3. - М.: Генезис, 2001. - 160 с.

22. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008. – 184с.

23. Фурманов И.А. Ф95 Психология депривированного ребенка: пособие для психологов и педагогов / И.А. Фурманов, Н.В. Фурманова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. — 319 с.

24. Хатт Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев.: «Диалектика»: 2021. - 192 с.

25. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы / О.В.Хухлаева. – М., 2003.

26. Михаил Кипнис: Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга https://www.labirint.ru/books/781257//

**Электронные ресурсы**

1. Феноменология психологических последствий сексуального злоупотребления у детей и подростков в зависимости от действия различных факторов. http://psyjournals.ru/psyandlaw/2016/n1/80671_full.shtml

2. Как предотвратить сексуальное насилие в отношении детей и подростков. http//www.psychologist.tips/ru

3. Кузьмина А. А. Психологические особенности проявлений аутоагрессии у делинквентных подростков : магистерская диссертация / Кузьмина А. А. ; Московский государственный психолого-педагогический университет. - Москва, 2024. - 156 с. https://psychlib.ru/resource/pdf/studwork/2024/KuzminaAA_2024/KuzminaAA_158.pdf

Приложение №1

Содержание занятий и описание упражнений

**МОДУЛЯ 1 «В ПОИСКАХ РЕСУРСОВ»**

**Занятие №1**

Цель: знакомство, установление первичного контакта

Оборудование: бланки тестов входного тестирования, простые карандаши.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Подари улыбку»

Диагностика (входное тестирование)

*Основная часть:*

Упражнение «Карандаши»

Упражнение-релаксация «Солнце»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №2**

Цель: установление доверительных отношений

Оборудование: слайд с предметами, листы бумаги (лучше стикеры без клейкого края), ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - игра «Здороваемся необычно»

*Основная часть:*

Упражнение «Барахолка»

Упражнение «Пойми меня»

Упражнение «Прогулка вслепую»

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №3**

Цель: формирование коммуникативных действий, способствующих общению и сближению

Оборудование: ручка, листы А4, цветные карандаши, гуашь/акварель, уголь, пальчиковые краски, мелки, сангина.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Эмоциональная разминка»

*Основная часть:*

Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»

Упражнение «Я тебя понимаю»

Арт-упражнение «Путешествие по листу бумаги»

Упражнение «Свободное рисование»

Упражнение «Дыхание по квадрату»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №4**

Цель: повышение самооценки через осознание собственной уникальности и ценности, формирование позитивного настроя, взгляда в будущее

Оборудование: лист бумаги, ручка, цветные карандаши.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Уши-нос-глаза»

*Основная часть:*

Мини-лекция «Что такое самооценка?»

Упражнение «Я-это…»

Упражнение «Я хочу быть…»

Упражнение «Цветок Я»

Упражнение «Дыхание по счету»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №5**

Цель: формирование чувства безопасности

*Вводная часть:*

Оборудование: карточки с разными эмоциональными состояния, лист бумаги, ручка, мягкая игрушка, рисунок кувшина на листе, самоклеющиеся листочки, лист с правилами психотерапевта В.И. Гарбузова.

Ритуал приветствия - упражнение «Угадай настроение»

*Основная часть:*

Упражнение «Я в лучах солнца»

Упражнение «Проекции»

Упражнение «Похвали себя и других»

Упражнение «Мой мир»

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №6**

Цель: отреагирование переживаний (обида, злость)

Оборудование: табличка (заготовка), карточки с названием чувств, доска, магниты, цитаты для занятий: «Мы не можем отдать себе отчета о причине наших чувств» (Стендаль), «Чем мы благодарнее, тем больше подарков получаем» (Луиза Хей), «…Ибо имеющему дастся, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» (Евангелие от Луки), «Раскалывая раковину боли, мы почти всегда находим в ней духовные жемчужины» (Маргарет Оливия Вульфсон).

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Комплименты»

*Основная часть:*

Беседа «Польза и вред эмоций»

Упражнение «Польза и вред эмоций»

Упражнение «Плохие-хорошие чувства»

Упражнение «Мои обиды»

Упражнение «Антистрессовая релаксация»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №7**

Цель: отреагирование переживаний (вина, стыд)

Оборудование: листы бумаги, ручки и цветные карандаши, пластилин, влажная салфетка, картон для лепки, картонная коробка – «сейф» для вины.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Ассоциации переживаний»

*Основная часть:*

Упражнение «Лица и чувства»

Арт-техника «Трансформация вины»

Упражнение «Полное дыхание»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №8**

Цель: признание факта травмы и того, что ты оказался жертвой ситуации

Оборудование: листы бумаги, ручки, одноразовый стаканчик.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Найди и коснись»

*Основная часть:*

Упражнение «Остановка мысли»

Упражнение «Стаканчик»

Визуализация «Место покоя»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №9**

Цель: признание факта травмы и того, что ты оказался жертвой ситуации

Оборудование: готовые маски из бумаги, краски, карандаши, материалы для украшения, лист А4, ручка.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Пожелания»

*Основная часть:*

Арт-упражнение «Маска»

Техника «Письмо обидчику»

Релаксационное упражнение «Внутренняя сила»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №10**

Цель: преодоление внутренних барьеров, вызванных травмой.

Оборудование: устройство для проигрывания музыки, листы бумаги, желательно разного формата на выбор клиента (нужен будет для работы

только один выбранный формат), краски или карандаши, кисти, стаканчик с водой.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Повтор движение»

*Основная часть:*

Упражнение «Кинотеатр»

Упражнение «Сосуд»

Упражнение-релаксация «Внутри нас»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №11**

Цель: интеграция чувств, развитие у подростка навыка переформулирования когнитивных искажений;

Оборудование: карточки с утверждениями, доску или листы бумаги для записи результатов, маркеры или ручки, подготовленный перечень признаков предметов для ведущего.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Что имеет..»

*Основная часть:*

Упражнение «Зато»

Упражнение «Учимся отпускать мысли»

Упражнение «Посмотри на мысль иначе»

Упражнение «Погружение»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №12**

Цель: осмысление, осознание ресурсов, которые составляют личностную основу.

Оборудование: ручка, листы бумаги А4, простые карандаши, краски, 9 маленьких бумажных окружностей и одна большая, цветные карандаши

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Слова»

*Основная часть:*

Упражнение «Принятие себя»

Рисунок «Границы моей личности»

Техника «9 маленьких мандал»

Упражнение «Дыхание»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №13**

Цель: формирование понятия о стрессе, его причинах, способах борьбы с данным явлением; выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Оборудование: ватман размер А2, журналы с цветными фото, ножницы, клей, карандаши, аудиозаписи пения птиц, журчания реки, аромалампа.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Фокусировка»

*Основная часть:*

Мини-беседа «Что такое стресс?

Упражнение «Мозговой штурм по созданию естественных способов саморегуляции»

Упражнение «Коллаж чувств»

Визуализация «Звуки природы»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №14**

Цель: обучение методам избавления и урегулирования страхов, активизация позитивных ресурсов подростка.

Оборудование: текст притчи о страхе, аудиозаписи пения птиц, журчания реки, аромалампа.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Сделать полезнее»

*Основная часть:*

Притча о страхе

Упражнение «Мусорное ведро»

Упражнение «Позитивные мысли»

Упражнение «Медитация»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

**Занятие №15**

Цель: повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления.

Оборудование: бланк термометра, чистый лист бумаги, ручки, карандаши, аудиозаписи, магнитола, анкета обратной связи

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Сегодня я похож на …»

*Основная часть:*

Упражнение «Эмоциональный термометр»

Упражнение «Я был- я стал»

Диагностика (итоговое тестирование)

Упражнение «Мышечная релаксация»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания - упражнение «Спасибо за приятное занятие»

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

*I. Ритуалы для начала занятий:*

**Упражнение «Подари улыбку»**

*Цель*: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

*Описание*: участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

*Обсуждение*:

- Что чувствовали?

- Какое сейчас настроение?

**Игра «Здороваемся необычно»**

*Цель*: создание эмоционального настроя и мотивационной готовности к участию в работе.

*Описание*: ведущий говорит: «Давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Вы можете сами придумать их и показать всей группе. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, плечами, лбами и т. п.

**Упражнение «Эмоциональная разминка»**

*Цель*: настрой на работу, создание эмоционального фона.

*Описание*: ведущий: «Когда я буду говорить «радость» — вы будете прыгать и хлопать в ладоши одновременно; «злость» — топать и хмуриться, «грусть» — наклонять голову и опускать руки».

**Упражнение «Уши-нос-глаза»**

*Цель*: раскрепостить подростков, снять внутренне напряжение, преодолеть стыд, помочь сконцентрироваться на происходящем «здесь и сейчас».

*Описание*: Все игроки стоят в кругу. Ведущий начинает говорить вслух и одновременно показывать на себе часть тела: «Уши-уши» (все показывают уши), «Плечи – плечи» (все показывают плечи), «Локти – локти» (все показывают локти). Затем ведущий начинает специально путать игроков: показывает одну часть тела, а называет другую. Дети должны в случае ошибки ведущего не повторять за ним движение. Выигрывает тот, кто ни

разу не ошибся. Можно предложить желающим стать ведущим в этом упражнении. Поощрять инициативу.

**Упражнение «Угадай настроение»**

*Цель*: понимать характер эмоционального состояния людей.

*Оборудование*: можно использовать карточки с разными эмоциональными состояния и предложить по ним определить настроение

*Описание*: подростку предлагается с помощью пантомимических и мимических движений изобразить свое настроение: радость, удивление, гнев и др. состояния, используя только линии, формы, различные цвета. После выполнения задания обсуждается, насколько выразительно и понятно отразили настроения.

**Упражнение «Комплименты»**

*Цель***:** создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

*Описание*: Работа ведется в паре.

Ведущий: «Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, и скажет своему партнеру комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросает другому и произносит свой комплимент и т. д. Можно закончить фразу «Мне нравится, что ты… (положительное качество)».

*Обсуждение*:

- Какие чувства испытывали?

- Трудно или легко отвечать на комплимент?

- Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его?

- Какие комплименты вам показались необычными?»

**Упражнение «Ассоциации переживаний»**

*Цель*: повышение сплочения

*Оборудование*: листы бумаги с специальной рамкой, ручки

*Описание*: ведущий предлагает вспомнить различные чувства, которые им приходилось недавно переживать. Далее предлагаются вопросы: «Если

обида (стыд или вина) – это посуда, то какая?, а если одежда?, а если знак препинания?, а если цвет?, то какой?» и т.д. Заканчивается обсуждение вопросами о цвете переживаний и об их соотношении с геометрическими фигурами.

На втором этапе предлагается на листе бумаги в специальной рамке изобразить какое-то конкретное переживание (подписав его), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.

*Обсуждение*:

- Какие ощущения и мысли возникли во время выполнения упражнения?

- Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого – нет?

**Упражнение «Найди и коснись»**

*Цель*: развитие сензитивности к окружающим, активизация наблюдательных и аналитических способностей, креативности.

*Оборудование*: листы бумаги, ручки

*Описание*: ведущий: «В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а другие, возможно, заставят вас задуматься. Итак, найдите и коснитесь:

–чего-либо красного,

–чего-либо холодного на ощупь,

–чего-либо шершавого;

–того, что весит примерно полкилограмма,

–чего-либо круглого,

–чего-либо железного,

–чего-либо голубого,

–того, что имеет толщину сто миллиметров,

–чего-нибудь прозрачного;

–вещи, длина которой примерно восемьдесят сантиметров,

–вещи весом около 65 кг,

–чего-либо зеленого,

–чего-нибудь из золота,

–чего-нибудь, что тяжелее тысячи килограмм,

–чего-нибудь, что легче воздуха,

–чего-либо из серебра;

–части одежды, показавшейся вам шикарной,

–руки, которую вы находите интересной,

–чего-нибудь, на ваш взгляд, безобразного,

–того, что двигается ритмично;

–числа 22,

–слово «Незабудка».

Особенно хитроумно последнее задание. Участники могут написать где-нибудь это слово, а потом коснуться его.

**Упражнение «Пожелания»**

*Цель*: повышение коммуникативных навыков, формирование позитивного климата.

*Описание*: ведущий просит высказать пожелание другим.

**Упражнение «Повтор движение»**

Цель: развитие памяти, внимания, преодоление скованности и внутреннего напряжения.

*Оборудование*: устройство для проигрывания музыки.

*Описание*:

а. Бег по кругу. Сигнал «Стоп» дети замирают в позе движения. Музыка продолжает звучать и т.д.

б. Повтор движений за взрослым в движении: ходьба руки вверх, в сторону, вниз; медленный бег, руки на пояс, на плечи, на голову (чередование); легкий бег с поворотом.

в. Повтори за мной. Дети стоят в кругу и повторяют движения за взрослым. Затем опять руки на колени и т.д. Сначала медленно, затем

постепенно ускоряем. Руки на колени. руки на живот. руки на плечи. руки на голову.

Возможны разные варианты движений. Зависит от настроя группы и возможностей помещения.

**Упражнение «Что имеет..»**

*Цель*: развитие креативности, находчивости, умения находить нетривиальные решения, тренировка памяти и внимания.

*Оборудование*: подготовленный перечень признаков предметов для ведущего.

*Описание*: Суть упражнения заключается в том, чтобы вспомнить как можно больше предметов, которые имеют кнопки, ручки, крышки и так далее.

Ведущий называет различные признаки предметов и стимулирует к игре.

**Упражнение «Слова»**

Вариант 1.

*Цель*: развитие коммуникативных навыков.

*Оборудование*: подготовленные редкие, устаревшие или малоизвестные слова.

*Описание*: ведущий выбирает необычное слово, устаревшее, мало знакомое и называет его. Задача участника без предварительной подготовки три минуты говорить об этом слове.

Вариант 2.

*Цель*: развитие памяти, быстроты реакции; навыки работы в стрессовой ситуации; пополнение словарного запаса.

*Оборудование*: секундомер; ручка и бумага.

*Описание*:

Первый круг. Берется любая буква алфавита (например, «а»), засекается минута. За это время необходимо придумать как можно больше

слов с этой буквой. Можно участвовать вдвоем, втроем и т.д. и в конце считать очки за каждую букву. Тогда лучше придумывать длинные слова.

Пример:

- аист
- аэробус
- антенна

Второй круг. Добавляется еще одна буква (например, «р»), засекается время на 10 секунд меньше. Цель та же самая, только уже с двумя заданными буквами.

Пример:

- армада
- артикуляция

Третий и четвертый круги - добавляем каждый раз еще одну букву, а время уменьшаем на 10 секунд.

**Упражнение «Фокусировка»**

Цель: фокусирование внимания на различных частях тела – базовый навык при овладении саморегуляцией.

*Описание*: участники удобно располагаются в креслах или на ковриках на полу. Закрывают глаза. Включается расслабляющая музыка. По команде подростки сосредоточивают внимание на своем теле. Их задача – сконцентрироваться на той части тела, о которой выговорите. Интервал удержания внимания на каждой части тела от 15 до 30 секунд.

Ведущий: «Займите удобное положение и закройте глаза. Почувствуйте ваше тело, которое лежит на полу. Почувствуйте пол. Ощутите воздух, который проникает в вас. Направьте ваше внимание на кисти рук, на ладони. Почувствуйте запястья, локти, предплечья. Переведите внутренний взгляд на колени, щиколотки, ступни. Ощутите живот, солнечное сплетение, область грудной клетки. Переведите ваше внимание на спину. Сосредоточьтесь на копчике, пояснице. Плавно и медленно передвигайте внимание вверх, от копчика по всему позвоночнику до головы. Почувствуйте

затылок, макушку, височные области, лоб. Переведите фокус на свое лицо. Глаза, щеки, нос, подбородок, губы».

*Обсуждение*:

- Справились ли вы с заданием?

- Удавалось ли направлять свое внимание на нужную часть тела и удерживать его?

- Благодаря чему получалось удерживать внимание долго?

- С какими трудностями вы встречались, выполняя упражнение?

- Что мешало управлять своим вниманием?

**Упражнение «Сделать полезнее»**

*Цель*: тренировка умения генерировать идеи

*Оборудование*: листы бумаги, ручки.

*Описание*: Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

Увеличить / уменьшить.

Поднять / опустить.

Удорожить / удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4 — 5 человек, время работы 10 — 12 минут. После этого представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.

*Обсуждение*:

- Каким образом была распределена работа?

- Что оказалось результативнее, с чем это связано?

**Упражнение «Сегодня я похож на …»**

*Цель*: создание эмоционального настроя и мотивационной готовности к участию в работе.

Описание: Участник проговаривает: «Сегодня я похож на …..(эмоцию). Потому что….»

*II. Основные упражнения, техники, приемы:*

**Упражнение «Карандаши»**

*Цель*: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах.

Время проведения: 10 минут.

*Оборудование*: карандаши, по одному на пару.

*Описание*: суть упражнения состоит в удержании закрытых колпачками карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников.

Сначала выполняется подготовительное задание: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, взад-вперед.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями — вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей.

Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

— Поднять руки, опустить их и вернуть в исходное положение.

— Вытянуть руки вперед, отвести назад.

— Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед, шаг назад.

— Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

— Присесть, встать.

— Шагнуть вперед, поднять руки.

— Держать карандаш безымянными пальцами.

— Держать карандаш мизинцами.

— Выполнить упражнение с закрытыми глазами.

*Обсуждение*:

- Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

- На что ориентироваться при выполнении этих действий?

- Как установить необходимое взаимопонимание?

**Упражнение-релаксация «Солнце»**

*Цель*: снятие мышечного и нервного напряжения, улучшение психофизического состояния, обучение техникам релаксации.

*Описание*: Психолог: «Сядь удобно, закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и три полных выдоха, а затем продолжай дышать в своем обычном ритме. Наблюдай некоторое время за твоим дыханием, осознавай каждый ваш вдох и выдох. Отмечай, как воздух входит в тебя и выходит, какие части тела ты чувствуешь при этом.

Представь себе солнечный летний день. Почувствуй горячие лучи солнца, ощути прикосновение солнечных лучей, тепло, разливающееся по твоему телу. А теперь представь себя этим солнцем. Представь, что ты большое горячее солнце, которое освещает все вокруг себя. Почувствуй, как твой свет и тепло распространяются вокруг, как все живое на земле тянется к тебе. Ты льешь свое тепло всем, кто в нем нуждается, ведь ты — солнце, и это твоя жизнь.

Все еще находясь в образе солнца, представь себе человека, который тебе не нравится. Представь, что ты даришь свое тепло и ему, освещая его своим светом и согревая. Ведь ты — солнце и ты даешь свой свет и тепло всем, кому это необходимо. Понаблюдай некоторое время за тем, что будет происходить с тобой дальше, какие чувства у тебя возникнут к этому человеку.

Теперь вновь стань собой, все еще ощущая тепло солнечного света. Погрейся немного под его лучами. Обратись к своему дыханию, наблюдай за тем, как ты дышишь. Почувствуй твоё тело, ту позу, в которой ты сидишь. Когда ты будешь готов, медленно открой глаза».

Упражнение **«Барахолка»**

*Цель*: дать возможность участникам лучше узнать друг друга, установить связи друг с другом и предметом обучения, а также проявить свое воображение.

*Оборудование*: слайд с предметами, листы бумаги (лучше стикеры без клейкого края), ручки.

*Описание*: взгляните пожалуйста на слайд и выберите один предмет. Выберите 1 предмет со слайда. А далее начинается игра в ассоциации – вы отвечаете на три вопроса:

Почему я выбрал этот предмет?

Какое отношение этот выбор имеет ко мне?

Какое отношение этот предмет имеет к теме обучения?

Не ограничивайте свою фантазию, чем смелее будет связь, тем интереснее. Запишите ответы на листе. Листы не подписываем.

Вариант 1. Ведущий зачитывает записи, дети пытаются угадать кто написал ответы.

Вариант 2. Каждый из детей сам зачитывает и объясняет почему он сделал такой выбор.

**Упражнение «Пойми меня»**

*Цель*: повышение невербальной коммуникации

*Описание*: Игра в парах. Один участник придумывает слово. Цель этого участника игры – изобразить жестами смысл слова так, чтобы другой участник назвал загаданное слово. Использовать буквы, произносить это слово губами без голоса (и, конечно, голосом), а также показывать на предмет, называемый этим словом, запрещается. Если слово угадано, игроки меняются местами. Конечно, эта игра может показаться не очень смешной, но если дать волю фантазии, то можно придумать очень «интересные» слова: пылесос, небоскреб и т.д.

**Упражнение «Прогулка вслепую»**

*Цель*: развитие доверия окружающему миру, развитие чувства заботы и эмпатии

*Описание*: Это упражнение можно выполнять вдвоем. Одному участнику пары завязывают глаза, другой ведет его на «исследовательскую» прогулку, минут 20-30. Оба должны сохранять молчание во всё время передвижения. Ведущий обводит партнера вокруг препятствий и старается предоставить ему как можно более интересного опыта: прикосновений, запахов, ощущений различных фрагментов окружающего.

Затем участники меняются ролями.

Потом участники обмениваются впечатлениями.

**Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

*Цель*: снятие мышечного и нервного напряжения, обучение методам релаксации.

*Описание*: Психолог предлагает подростку выполнить упражнение на релаксацию.

В исходном положении сидя сделай полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообрази круг и медленно выдохни в него. Этот прием нужно повторить четыре раза. После этого вновь вдохни, вообрази треугольник и выдохни в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохни в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

*Обсуждение*:

- Что ты чувствовал, когда выполнял упражнение?

- Получилось ли у тебя расслабиться?

**Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»**

*Цель:* формирование личностной установки на самоанализ.

*Оборудование:* лист, ручка.

*Описание*: Психолог предлагает подростку ответить на вопрос «Кто я?»

Вспомни сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представь, что ты держишь в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на твой вопрос «Кто я?». Возьми лист бумаги и ответь на этот вопрос искренне, запишите твои определения; чем больше их будет, тем лучше.

Подросток записывает ответы на вопрос.

*Обсуждение*:

- Трудно было ответить на вопрос?

- Каких определений получилось больше – негативных или позитивных? Как ты думаешь, почему?

- Над чем, по твоему мнению, стоит поработать? Что ты хотел бы изменить в себе?

**Упражнение «Я тебя понимаю»**

*Цель*: сформировать умения давать обратную связь, выработать навыки прочтения состояния другого по невербальным признакам.

*Описание*: Работа может происходить как в парах. Ведущий дает возможность каждому участнику выбрать себе партнера. Участники в течение 3-4 мин. в устной форме описывают состояние друг друга: настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их.

*Обсуждение*:

1. Сложно ли вам далось задание? Кто-нибудь определил все чувства сразу, с первого раза?

2. Что вы почувствовали, когда ваш напарник старался понять, какие эмоции вы переживали? А когда он точно назвал?

3. Как вы считаете, важно ли говорить другим о том, что мы понимаем чувства? Если человек с нами поделился историей, стоит ли сказать ему: «Да, я понимаю, ты, наверное, почувствовал вот это и вот это»?

**Арт-упражнение «Путешествие по листу бумаги»**

*Цель*: развитие психомоторики и сенсорных процессов, умения взаимодействовать.

*Оборудование*: листы А4, цветные карандаши

*Описание*: Жил был лист и пять карандашей. Решили они поиграть вместе и отправились в путешествие по листу. Первый пошел желтый карандаш, он нашел верхнюю сторону и прочертил желтую линию. Вторым отправился красный карандаш, он нашел нижнюю сторону и прочертил красную линию. Правую сторону прочертил зеленый карандаш, левую – синий. В центре листа остался черный карандаш, он построил там домик. Уголки решили разделить по – ровно, и прочертили двумя цветами. Собрались все карандаши в домике и стали думать, как еще им поиграть. Думали-думали, и решили играть в догонялки. Наверху была прочерчена желтая линия и наверх побежал желтый карандаш, вниз побежал красный карандаш, вправо- зеленый, влево – синий. Затем, чтобы было не скучно, побежали карандаши по двое: в верхний правый угол – желтый и зеленый; в верхний левый – желтый и синий; в нижний правый – зеленый и красный; а в нижний левый – синий и красный. И не смог черный карандаш их поймать.

В процессе выполнения упражнения участники понимают, что это не просто лист, а он цветной, и с ним можно играть. Они зрительно обозначают каждую сторону, и понимают, что у листа есть ориентиры: верх, низ, правая сторона, левая сторона, центр листа – середина.

**Упражнение «Свободное рисование»**

*Цель*: помощь в раскрытии внутренних ощущений, · борьба со страхами, · получение навыков быть смелее, увереннее, ·получение навыков доверия миру.

*Оборудование*: гуашь, акварель, уголь, пальчиковые краски, мелки, сангина, карандаши; листы бумаги различного формата

*Описание*: участникам предоставляется возможность рисовать в различных положениях – лёжа, смотря на лист бумаги снизу-вверх, как

хочется и делится ощущениями. Вместо рук можно держать кисточку ногами и пытаться контролировать все движения тела. Также можно смешивать различные краски, чтобы добиться желаемых оттенков и экспериментировать с помощью нитки, получая красивые абстракции.

Также под различную музыку, используя все средства для творчества, можно сделать коллективную работу, создавая общий мир, в котором участники общаются и учатся договариваться друг с другом, помогают делать необходимые штрихи и наброски. Нельзя оценивать работы каждого, нельзя критиковать, здесь вовсе не обязательно уметь рисовать, а участникам не нужно бояться испачкаться и быть за это наказанным.

**Упражнение «Дыхание по квадрату»**

Цель: релаксация, эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

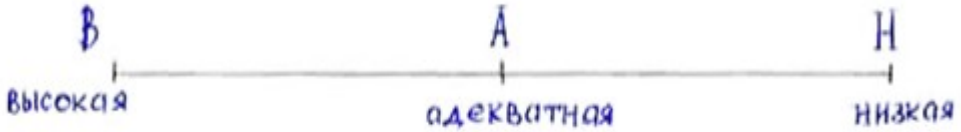
Описание: Сядьте удобно: одну руку положите на живот, другую на колено, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Сделайте глубокий вдох через нос на счет 1,2,3,4 (растяните свой вдох на 4 секунды); пауза/задержите дыхание на 1,2,3,4 (пауза на 4 секунды); длинный выдох через рот на 1,2,3,4 (растяните свой выдох на 4 секунды); снова пауза/задержите дыхание на 1,2,3,4 (пауза на 4 секунды). Повторить 4-6 раз весь цикл.

**Мини-лекция «Что такое самооценка?»**

*Цель*: психологическое обучение, основные понятия самооценки

*Описание*: Самооценка — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой.

А какой может быть самооценка? Как могут люди себя оценивать? (чертится график)



*Обсуждение:*

- Как вы думаете, существуют ли в природе идеальные люди?

- Люди, у которых одни только «плюсы»?

- А есть ли люди, у которых одни недостатки? Одни «минусы»? (Продолжается работа на доске на графике: к каждому виду самооценки добавляются по три «плюса и по три «минуса»).

- Как оценивает себя человек с низкой самооценкой?

- Что он видит прежде всего в себе: плюсы или минусы?

- А что ему мешает увидеть в себе плюсы?

Таким образом, мы видим, что человек с низкой самооценкой видит в себе в первую очередь только свои минусы, т.е. недостатки: ах какая я некрасивая, ах какой я неловкий, неуклюжий, и т.д. А плюсы, т.е. достоинства, ведь они есть, существуют? Как человек с низкой самооценкой реагирует на комплименты, на похвалу? Он принимает это? (Нет. Он может сказать, что этого у него нет. А если что-то получилось, то это случайно, повезло). А что видит в себе в первую очередь человек с завышенной самооценкой? А как вы думаете, как он относится к своим минусам, недостаткам? То есть человек с завышенной самооценкой признает в себе наличие только плюсов, а минусов у него нет. Давайте теперь посмотрим, как воспринимает себя человек с адекватной, нормальной, самооценкой. Как он относится к своим недостаткам, минусам? Можно сказать, что человек с адекватной самооценкой принимает себя таким, какой он есть: ну и что, что я не умею кататься на коньках, зато я классно рисую.

**Упражнение «Я – это…»**

*Цель:* повышение самооценки и осознание внутренних ресурсов.

*Оборудование*: лист бумаги, ручка.

Описание: Подросток письменно заканчивает фразу, начинающуюся со слов «Я – это…». После выполнения задания психолог произносит текст:

«Закрой глаза. Представь, что ты – самый прекрасный человек. Ты достиг самых высоких планок, которые себе поставил, ты стал тем

человеком, которым мечтал стать…(пауза), а теперь открой глаза и представь, что Бог создал тебя еще прекраснее».

*Обсуждение*:

- Трудно ли было продолжить предложение после слов «Я – это…»?

- Что ты почувствовал, когда я назвала тебя самым прекрасным человеком?

**Упражнение «Я хочу быть…»**

*Цель*: формирование представления у подростка о своих ожиданиях, идеалах, ориентация подростка на поиск истинных целей жизни.

*Оборудование*: лист бумаги, ручка.

*Описание*: Подросток делит лист пополам. На одной половине листа пишет кем, а на другой – каким он хотел бы быть. Затем на этом же листе он пишет, кем и каким он видит себя сейчас. И, наконец, кем и каким он видит свой идеал.

*Обсуждение*:

- Трудно ли было выполнять упражнение?

- Трудно ли сформулировать каким ты видишь себя в будущем?

- Расскажи про свой идеал, почему ты представляешь его именно таким?

Психолог делает акцент на том, что любой человек также может что-то привнести в этот мир и желательно стараться принимать себя таким, какой ты есть. Часть людей тратит много времени и энергии, чтобы походить на свой идеал, хотя это идет вразрез с их собственными задатками и индивидуальностью.

**Упражнение «Цветок Я»**

*Цель*: самоанализ, осознание собственной уникальности и ценности.

*Оборудование*: лист бумаги, цветные карандаши.

*Описание*: Психолог просит нарисовать цветок, где вместо лепестков – свойства, особенности, стороны «моего Я».

*Обсуждение*:

- Трудно ли было выполнять упражнение?

- Каких свойств, особенностей, сторон получилось больше?

- Какие свойства, особенности, стороны ты хотел бы, чтобы появились на лепестках этого цветка?

**Упражнение «Дыхание по счету»**

*Цель*: расслабление, релаксация, снятие напряжения

*Описание*: Базовая техника подразумевает вдох через нос в течение 4 секунд, задержку дыхания на 7 секунд, и выдох через рот в течение 8 секунд (кончик языка при этом должен находиться за верхними передними зубами)

**Упражнение «Я в лучах солнца»**

*Цель*: работа над самооценкой, развитие умения видеть в себе положительные качества.

*Описание*: Психолог предлагает подростку нарисовать солнце, а в лучах написать что-то хорошее о себе.

Психолог*: «*На листе нарисуй солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носи солнце с собой всюду. Добавляй лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что ты ни на что не годен, достань солнце, посмотри на него и вспомни, о чем думал, когда записывал то или иное свое качество».

*Обсуждение*:

- Трудно ли было выполнять упражнение?

- Много ли у тебя получилось подписать лучиков?

- Какие еще положительные качества ты забыл упомянуть?

**Упражнение «Проекции»**

*Цель:* исследование собственных проекций

*Оборудование:* лист бумаги, ручка.

*Описание*: Несовершеннолетний записывает на листе бумаги отрицательные качества, черты, особенности человека, который ему не нравится. Проводится анализ этих качеств, применительно к самому несовершеннолетнему.

Психолог: «Вспомни какого-либо человека из твоего окружения, который тебе не нравится. Перечисли на листке бумаги, какие именно качества, черты, особенности тебе в нем не нравятся (раздражают, злят и т. д.). Если сложно представить какого-то конкретного человека, то перечисли те качества, которые тебе больше всего не нравятся в других людях.

Теперь оцени все перечисленные тобой качества по 10-балльной шкале как качества, присущие тебе (1 — минимально присутствует, 10 — максимально выражено)».

*Обсуждение*:

- Трудно ли было выполнять упражнение?

- Как ты считаешь, почему те качества, которые тебе не нравятся в других, ты находишь и у себя?

**Упражнение «Похвали себя и других»**

*Цель*: повышение самооценки, повышение коммуникативных навыков

*Оборудование*: мягкая игрушка.

*Описание*: участники садятся в круг, передавая друг другу мягкую игрушку. У кого в руках мягкая игрушка, тот говорит себе комплименты.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

*Обсуждение*:

- Какие чувства вы испытывали во время упражнения? Что получилось, что не очень?

- Что было труднее/легче: делать комплименты или принимать их?

**Упражнение «Мой мир»**

*Цель:* создание ёмкой метафоры для осознания своего способа описания мира, его сильных сторон и ограничений.

*Оборудование:* рисунок кувшина на листе, самоклеющиеся листочки, лист с правилами психотерапевта В.И. Гарбузова.

*Описание*: Психолог предлагает написать на самоклеющихся листочках чувства, эмоции, ценности, потребности, а после, наклеить их на рисунок кувшина.

Психолог: «Внутренний мир человека можно представить в виде кувшина. Что же находится в этом кувшине: отношение человека к самому себе; отношение к окружающему миру, к другим, а также те чувства и эмоции, которые человек испытывает в той или иной ситуации. Все это находится в постоянном взаимодействии, и если на одном из уровней происходит сбой, то это отражается на всех остальных его уровнях.

Я предлагаю наполнить кувшин тем, что помогает человеку быть в гармонии с собой и другими. Возьми несколько самоклеющихся листочков и напиши то, что посчитаешь необходимым, возможно, это будут чувства, эмоции, ценности, потребности все - что ты сам захочешь. Как только ты заполнил листочки, то наклей их на кувшин».

Далее психолог предлагает подростку составить рассказ о себе

Психолог: Ответь на вопросы: «Мой мир – это ..., и тогда я в нем – это ..., и тогда моя жизнь – это...».

*Обсуждение*:

- Чего, по-твоему, не хватает в твоём внутреннем мире, жизни?

Психолог: «Психотерапевт В.И. Гарбузов предлагает правила, по которым надо жить. Послушай, и реши, на какое из них тебе больше всего надо обратить своё внимание.

Правила психотерапевта В.И. Гарбузова, по которым надо жить:

- Не унывай, всё поправимо, если ты умён, трудолюбив и упорен. Не бойся. Кто боится, тот уже проиграл. Побеждают отважные.
- Трудись! Трудолюбие – источник всех успехов, источник уважения людей. Всё остальное – временно, ненадёжно, не истинно. Только трудолюбие возводит дома, плотины, и только оно созидает.
- Думай, прежде чем совершить поступок, и думай, уже совершив его. Думая, прежде чем поступить так или иначе, ты не совершишь ошибки; думая и после совершения поступка, оценивая его результат, ты накапливаешь опыт и становишься умнее.
- Избегай злых людей. При слишком близком и долгом контакте со злом оно передаётся от человека к человеку как инфекционное заболевание.
- Не лги. Ко лжи привыкают. Солгав однажды, ты надолго, если не навсегда, теряешь доверие, уподобляясь тому пастушку, который обманывал, обманывал и в результате ему не поверили, когда волки действительно напали на стадо.
- Научись смотреть на себя и на свои поступки как бы со стороны, так, как видят тебя и твои действия люди. И ты избегнешь многих дурных поступков, изменишься к лучшему.
- Всегда оставайся самим собой, иди своим путём. Если ты сегодня похож на Петю и идёшь за ним, а завтра ты – как Коля, послезавтра – как Толя, ты Петя – Коля – Толя, а в результате – никто. Теряя себя, ты теряешь право даже на собственное имя, идёшь не к тому, что надо тебе, а к тому, что надо другим.
- Будь благодарен родителям, бабушке, дедушке, учителям, врачам – людям, сделавшим тебе добро.

*Пример*:

Один учился в школе плохо, был ленив и привык к плохим отметкам, к лености. Другой работал старательно и привык работать старательно. И это будет две разные судьбы. Один был в классе последним и смирился с тем, что его унижают; другой всеми силами добивался уважения к себе и привык

к тому, что его уважают. И это будут две разные судьбы. Человека только встречают по одёжке, а далее его ценят, уважают или презирают за его личные качества.

И судьбу человека определяют его личные качества: ум, культура, доброта, стойкий характер, сила и ловкость, умения и знания. Развивая свой ум, повышая уровень культуры, укрепляя характер и силу воли, приобретая умения и навыки, будучи добрым и благожелательным, человек пожинает добрую судьбу.

Вывод: мир начинается с меня: как я отношусь к миру, так он будет относиться ко мне».

*Обсуждение*:

- По каким правилам, по-твоему, должен жить человек? Каких из них ты уже сейчас придерживаешься?

- Какое правило психотерапевт В.И. Гарбузова тебе кажется особенно важным?

- Какие трудности были при выполнении упражнения?

**Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»**

*Цель*: релаксация

*Описание*: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Беседа «Польза и вред эмоций»**

*Цель*: психологическое образование подростка и знакомство с эмоциями

*Описание*: Психолог «Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что?».

«Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и

ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?», «Почему мы испытываем злость, стыд, вину, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться и т.п.).

В процессе обсуждения подвести подростков к выводу, что иногда проявление негативных переживаний, эмоций - это чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

- Предлагаю вспомнить ситуации, которые вызывали у вас негативные переживания. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить «раздражители».

**Упражнение «Польза и вред эмоций»**

*Цель***:** определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред.

Оборудование: табличка (заготовка)

*Описание*: Работа проходит в парах. Каждая пара получает карточку, на которой перечислены названия четырех эмоций. На основе этого участникам предлагается заполнить таблицу. В первом столбце таблицы перечисляются эмоции. Второй и третий столбцы недвусмысленно озаглавлены «Польза эмоций» и «Вред эмоций».

| Эмоция | Вред | Польза |
|---|---|---|
| радость | | |
| злость | | |
| вина | | |
| стыд | | |

Например, страх. Вред - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам».

*Обсуждение*:

- Какие мысли и чувства возникали во время выполнения упражнения?

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека. Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.

**Упражнение «Плохие-хорошие чувства»**

*Цель*: закрепление понятия «чувства», разъяснение причин возникновения у людей положительных и отрицательных чувств, диагностика эмоциональных состояний детей, объяснение причин смены эмоциональных состояний у людей, побуждение к оценке своего эмоционального состояния

*Оборудование*: карточки с названием чувств, доска, магниты

*Описание*: Психолог: «Что такое чувства? На самом деле чувства – это наши переживания. Чувства бывают положительные или отрицательные. Я назову некоторые положительные чувства радость, восторг, гордость, уверенность, доверие, симпатия, восхищение, любовь, уважение, умиление, благодарность, нежность, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство безопасности, любопытство, приятное удивление, изумление

Карточки с названием чувств вывешиваются на доску.

Психолог: Какие из этих чувств вы знаете? (ответы) Когда-то испытывали? Если да, то по какому поводу. Расскажите!

Психолог рассказывает, по какой причине у людей могут возникать такие чувства

А теперь я перечислю отрицательные чувства:

неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, страх, жалость, сочувствие (сострадание), сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, возмущение (негодование), ненависть, неприязнь, зависть, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность (сомнение), недоверие, стыд, растерянность, ярость, презрение, отвращение, разочарование, раскаяние, угрызения совести, нетерпение,

Вывешиваем таблички на доску.

Психолог: Какие из этих чувств знаете? Может испытывали их? Если да, то по какому поводу. Расскажите!

Психолог рассказывает, по какой причине у людей могут возникать такие чувства

**Упражнение «Мои обиды»**

*Цель*: научить участников освобождаться от чувства обиды

*Оборудование*: цитаты для занятий: «Мы не можем отдать себе отчета о причине наших чувств» (Стендаль), «Чем мы благодарнее, тем больше подарков получаем» (Луиза Хей), «…Ибо имеющему дастся, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» (Евангелие от Луки), «Раскалывая раковину боли, мы почти всегда находим в ней духовные жемчужины» (Маргарет Оливия Вульфсон).

*Описание*: Закройте глаза, спокойно подышите, немного расслабьтесь. Вспомните вашу обиду, почувствуйте ее и обратите внимание где в теле она больше ощущается. Потому что тело и психика неразрывно связаны. Все психические процессы отражаются в теле. Итак, где в теле вы сильнее ощущаете вашу обиду? В сердце, в горле, в животе, в солнечном сплетении или где-то еще? Может вы по всему телу ее чувствуете. Но как правило обида где-то в теле больше локализована.

Теперь обратите внимание в каком виде, в каком образе ваша обида вам представляется. Это что-то, что само собой возникнет в воображении. Может быть черный шар, воронка, ежик, колюще-режущие предметы,

бомбы, оружие, да что угодно. Я свою обиду видела в области горла в виде воткнутого кинжала. Все образы индивидуальные, нет четких критериев.

Аудиалы, то есть люди, которые воспринимают окружающий мир больше через звуки, могут работать со звуком, им через звук проще представить образ, им так понятнее. Если человек кинестетик, тогда можно идти через ощущения. В любом случае находите свою обиду в теле, более-менее проявленный образ, звук, ощущения и делаете следующее.

Представьте некое приспособление, прибор, который способен преобразовать, конвертировать энергию вашего образа обиды из негативной в позитивную. Пропустите образ вашей обиды через этот преобразователь. Пронаблюдайте весь процесс - как энергия, затраченная на создание и поддержание обиды очищается, поднимается в некое облако над вами и в виде света начинает проходить сквозь ваше тело, напитывая и улучшая его позитивной энергией. И вы стоите в потоке этого света, вам хорошо, комфортно, вы чувствуете прилив сил и радости. Просто побудьте в этом свете, пока он не вернется к вам окончательно.

**Упражнение «Антистрессовая релаксация»**

*Цель*: релаксация, снятие стресса

*Описание*: Упражнение выполнять поэтапно:

1. Сесть поудобнее.

2. Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно говорить себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела.

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно».

5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело. Как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы всё более расслабляются.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым». Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Рефлексия. Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем.

**Упражнение «Лица и чувства»**

*Цель*: данное упражнение помогает участнику тренинга узнавать собственные чувства и характер

*Оборудование*: бумага и цветные карандаши.

*Описание*: Участнику зачитывают инструкцию и предлагают выполнить следующее задание: «На этом листе ты видишь четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Тебе надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным.

Внимательно посмотрите, с помощью чего ребенок постарался передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые сделан упор, многое расскажут вам о характере и чувствах ребенка.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если ребёнок сделал основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что он веселый и

жизнерадостный человечек, с удовольствием делится своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если ребёнок постарался передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что он доверчивый и ранимый человечек, его легко обидеть, он сопереживаете всем и старается помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если ребёнок сделал основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что он прямолинейный человечек, последовательный в своих словах и поступках. Ценит откровенность и предпочитает действовать прямо и открыто, презирает трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если ребёнок постарался передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о впечатлительности и непосредственности, он верит, в лучшее и надеется на светлое завтра. Легко обмануть, Ваш маленький человечек часто разочаровывается во всем, что его окружает.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее:

ГЛАЗА – это готовность получать информацию и перерабатывать ее.

РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению.

СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.

НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.

РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.

МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

Вывод: Это упражнение дает возможность увидеть, насколько правильно ребёнок передает свое эмоциональное состояние, и показывает основные черты своего характера.

**Арт-техника «Трансформация вины»**

*Цель*: работа с чувством вины

*Оборудование*: пластилин, влажная салфетка, картон для лепки, картонная коробка – «сейф» для вины.

*Описание*: Ведущий:

Инструкция 1. Представьте себе образ вины. Теперь возьмите пластилин и вылепите то, что Вы увидели.

*Обсуждение*:

- Опишите то, что у Вас получилось. Что Вы хотели бы изменить в скульптуре вины?

Инструкция 2. Вылепите новую скульптуру – ту, которая будет символизировать что-то вместо вины.

*Обсуждение*:

- Что у Вас получилось? Что в этой скульптуре нравится Вам больше, чем в прежней скульптуре, которая изображала вину?

Инструкция 3. Теперь положите прежнюю скульптуру в коробку. Это сейф, где она будет храниться.

Решите, что Вы будете делать с новой скульптурой. Возьмете ее с собой? Если хотите, поставьте ее на маленький пьедестал (например, другую небольшую коробочку). Если хотите, можете положить ее вместе с прежней скульптурой (это нужно предлагать, если новая скульптура не несет однозначно позитивного значения).

Коробка с виной останется у меня до следующего раза. Поживите немного без нее. В следующий раз расскажете, как это будет. И если захотите, я верну Вам коробку.

Комментарии для ведущего:

Когда человек говорит о вине, ему нужно дать возможность затем отдохнуть от нее или хотя бы уменьшить ее. Но часто бывает, что он не может расстаться с каким-либо негативным чувством, даже с иррациональной виной, которая мучает его, так как оно почему-то ценно.

Поэтому вы оставляете у себя временно этот «сейф», в который он положил свое болезненное чувство (но он снова может открыть его, и возьмет свою вину, если это ему необходимо, когда придет к вам в следующий раз).

Это нужно, чтобы:

снять сопротивление (отняли «ценность»);

дать возможность хотя бы на время почувствовать снижение «уровня» переживания вины;

обсудить на следующей сессии хочется ли вернуть вину, и если «да», то почему хочется;

если вина «самовосстановилась» (а это весьма вероятно), возможно повторить эту психотехнику и сравнить, меняется ли образ вины.

**Упражнение «Полное дыхание»**

*Цель*: релаксация, снятие мышечного напряжения

*Описание*: Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов. Делайте это упражнение ежедневно 10—20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу Вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1—2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время упражнения расслабляться «моментально».

**Упражнение «Остановка мысли»**

*Цель*: подавить или устранить негативную мысль, заменив ее позитивным или адаптивным мысленным образованием

*Описание*: закройте глаза и сфокусируйтесь на беспокоящей мысли. Как только она появится, либо появится телесный эффект от ее присутствия, громко скажите вслух «Стоп!». Одновременно можно представлять дорожный знак «STOP», закрытый шлагбаум, нажатие на педаль тормоза – любой образ, который вы связываете с остановкой. При необходимости сильного воздействия оттяните резинку на запястье с тыльной стороны и одновременно со словом «Стоп» отпустите ее. Умеренное болевое ощущение усилит эффект. Тренировку для закрепления эффекта необходимо проводить не менее 10 минут с повторениями цикла «Мысль-Остановка» не менее 20 раз.

**Упражнение «Стаканчик»**

*Цель*: вызвать эмоциональную реакцию у участников для ее осознания и принятия.

*Оборудование*: одноразовый стаканчик.

*Описание*: Ведущий ставит на ладонь стаканчик и проговаривает участникам группы инструкцию: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите».

Ведущий подходит к каждому и предлагает мысленно, движением, как будто положить в этот стаканчик то, что для участника ценно. После того, как ведущий обошел всех участников, в неожиданный момент, после нескольких минут молчания и тишины, ведущий сминает этот стаканчик.

После упражнения важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать. Позвольте высказаться каждому.

*Обсуждение*:

- Что вы почувствовали? Какое состояние сейчас у Вас?

Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведения параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?

- Кто ими управляет?

- Куда деваются потом?

Вывод: То, что вы сейчас пережили – это реальный стресс, это реальное напряжение и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблему, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

**Визуализация «Место покоя»**

*Цель***:** формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к себе.

*Описание*: «Сядьте так, чтобы Вам было удобно. Закройте глаза. Спокойно вдохните и выдохните. Ваше дыхание не затруднено.

Представьте себе, что Вы плывёте в красивой лодке по морю, далеко от дома. Все заботы и проблемы остались далеко позади, Вы чувствуете себя спокойно, на Вас не давит никакая ответственность.

Ваша лодка, легко скользит по волнам, и Вы чувствуете себя хорошо, спокойно, расслабленно. Вы наслаждаетесь этим чувством покоя и благополучия. Вы смотрите на маленькие волны, на то, как они вздымаются и опускаются вверх. Вниз, вверх, вниз.

Вы чувствуете приятное тепло солнечных лучей. Вы спокойны и расслабленны. Вы чувствуете своё дыхание: вдох, выдох.

Тёплый, мягкий покой обволакивает Ваше тело. Вы становитесь всё спокойнее, расслабленнее, свободнее…

Ваш взгляд медленно скользит по горизонту. И вдалеке Вы замечаете маленький остров. Вас тянет туда. Там Вы ищете место покоя, расслабления, довольства и безопасности. Ваша лодка легко скользит по направлению к острову.

Море спокойно, и волны мягко и медленно несут Вашу лодку к Вашему острову, месту Вашей безопасности. Приблизившись к острову, Вы

можете различить заросли, пальмы и светлый песок. Вы сходите на берег, Вы чувствуете под ногами мелкий песок, приятно тёплый и мягкий.

Вы ложитесь и наслаждаетесь покоем, теплом и расслаблением. Вы вдыхаете запах цветов… На губах ощущаете морскую соль… вы смотрите на облака, они медленно проплывают мимо, и Вы чувствуете тепло солнца. Здесь Ваше убежище. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Здесь Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место – Ваше убежище, куда Вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда Вы почувствуете потребность в покое.

Это место даёт Вам силу, уверенность и безопасность. Теперь не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза».

**Арт-упражнение «Маска»**

*Цель*: нормализация эмоциональной сферы участника; актуализация внутренних личностных и творческих ресурсов; осознание собственных чувств; развитие чувства групповой сплоченности; самораскрытие.

*Оборудование*: готовые маски из бумаги, краски, карандаши, материалы для украшения.

*Описание*: Участники РАСКРАШИВАЮТ ГИПСОВЫЕ МАСКИ или изготавливают маски из бумаги, изображающие, как человек воспринимает себя, и как он преподносит себя миру.

Маски выполняются из бумаги, с последующим раскрашиванием акварелью и оформлением дополнительными материалами (перьями, бусинами, бисером, блестками, шерстяными нитками, мелкой аппликацией и т.п.)

Участникам предлагается отслеживать свои чувства во время работы.

По окончании работы над масками, участники рассказывают о своих «половинах» масок, о своих чувствах, о том, какие роли играет эта маска в жизни, стараются определить зоны своего ближайшего личностного развития.

Анализ работ участников (для ведущего)

Чем сильнее человек идентифицируется с Персоной, тем более он отвергает какие-либо части себя.

Наиболее резкий, насыщенный «радужный» окрас отражает снятие сильного напряжения, агрессии. Смешанные, грязные цвета, полученные в результате изготовления масок, чаще всего отражают внутреннее состояние авторов – «уже не тут, но еще и не там», «не прежний, но и не новый»

Отсутствие отдельных частей, частое использование очков, изображение длинных носов – помогает отразить «спокойное, обычное» состояние, «приоритет духовной жизни перед чувственным началом» и т.д.

Использование дополнительных материалов – потребность в дополнительных ресурсах и саморегуляции.

Эмоции, состояния, ассоциации, возникшие в процессе работы с маской эмоциональный подъем, ощущение радости, детства, удовлетворение, самопонимание, обновление, очищение, желание понравиться окружающим и др.)

Понимание собственной маски, социальной роли, которую она играет (облегчение взаимодействия в социуме, помощь в интимно-личностном развитии, определение зоны ближайшего развития, снятие напряжение, защита от страхов и т.д.)

**Техника «Письмо обидчику»**

*Цель*: помогает привести мысли в логический ряд, а также снизить внутреннее напряжение, позволив себе прожить все возникающие эмоции.

*Оборудование*: лист А4, ручка

*Описание*: Выбери время, когда не нужно никуда спешить, когда никто тебе не помешает. Сядь за стол, возьми бумагу, ручку и начни писать письмо тому человеку, который обидел тебя. Ты пишешь этому человеку письмо, которое никогда ему не отправишь, поэтому в этом письме ты можешь высказать все свои мысли, описывать все те чувства, которые испытываешь, всю злость, всю ненависть. Пиши то, что не смог сказать.

Не зря говорят, что бумага все стерпит! Она примет все твои обиды, самые плохие слова, эмоции, все, что так долго мучило тебя и не давало спокойно, полноценно жить. Пиши до тех пор, пока не почувствуешь облегчение и пустоту внутри: все… все высказал, все… ничего не осталось… Внутри пусто и легко, чисто и светло. Не перечитывай письмо. Сложи его, скомкай, порви на клочки и пусти с балкона, сожги и развей пепел, утопи его и смой – делай с ним все, что захочешь. Вместе с этим письмом, с написанными словами, уйдет часть твоих эмоций, обиды, злости. Не стоит ожидать, что ты сию же секунду после уничтожения письма станешь спокойным и уравновешенным, забудешь все – это зависит от темперамента, ситуации, глубины обиды. Но ты точно успокоишься и немного остынешь, обида потускнеет и отступит.

Эту технику можно повторять много-много раз, каждый раз, когда плохо на душе и очень хочется кому-то что-то сказать очень обидное в ответ на обиду и разочарование. Помни, что злость разрушает человека, так что лучше избавляться от этого чувства как можно скорее!

**Релаксационное упражнение «Внутренняя сила»**

*Цель*: восполнение потерянной энергии,

*Описание*: расположитесь удобно в кресле, закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Почувствуйте, как при вдохе грудная клетка поднимается вверх, а при выдохе опускается. Дышите ровно и спокойно: вдох, выдох.

Представьте, что вы стоите на дороге. Она может быть любой, это ваша дорога. Почувствуйте, как ваши ступни соприкасаются с дорогой. Оглядитесь вокруг: что окружает дорогу? Теперь пройдите по этой дороге в любую сторону, куда вам хочется. Рядом с дорогой, а возможно, в отдалении стоит дом. Это может быть любой дом, какой вы хотите. Это ваш дом. Подойдите к дому. Если есть желание - можно войти внутрь, осмотреться. Нас интересует, как в этот дом поступает вода: по трубам или из какого-либо источника? Зайдите в то место, где хранится вода. Посмотрите, в чем она

хранится, много ли ее, какая она - прозрачная или мутная? Потрогайте ее рукой. Какая она - теплая или холодная? Вы можете попробовать воду на вкус, можете умыться или искупаться. Это ваша вода, ваша сила, ваша энергия. И сейчас вы можете взять этой силы столько, сколько вам необходимо. Чтобы наполниться энергией и силой, вы можете просто смотреть на воду, умываться ею, пить ее, делать с ней то, что вам хочется. Ощутите силу этой воды. Почувствуйте, как эта сила остается с вами, она внутри вас. Вновь вернитесь на дорогу, с которой вы начали путешествие. На то место. Теперь вернитесь в свою комнату и откройте глаза.

Обдумайте образы: дорогу, дом, в чем была вода, какая на вкус, ощущения. Какие переживания были у вас во время взаимодействия с водой, сделайте акцент на приливе энергии: «Вы хозяин вашей воды и вправе ею распоряжаться. Это ваша сила, и вы можете пользоваться этой силой, когда есть желание и необходимость».

**Упражнение «Кинотеатр»**

*Цель*: проработка психотравматических ситуаций и страхов

*Описание*:

1 шаг

Примите комфортное положение сидя или лежа. Полностью расслабьте мышцы тела и постарайтесь сейчас ни о чем не думать.

Шаг 2

Представьте, что вы пришли на сеанс в кино, где покажут те эпизоды из вашей жизни, которые особенно травматичны для вас и вызывают напряжение и тревогу. Подробно вообразите, как вы подходите к зданию, входите в зал и занимаете место у экрана. В зале кроме вас больше нет никаких зрителей, этот фильм можете увидеть только вы!

Шаг 3

Представьте, что на экране вы смотрите фильм про самые тревожные и травматичные эпизоды своей жизни. Смотрите на них со стороны, как зритель в кино и не пытаясь давать каких-либо оценок или обдумывать

происходящее. Просто наблюдайте за всем, что там происходит. Пусть картинка на экране сейчас будет яркая и живая.

Когда вы просмотрите все эпизоды, задайте себе следующие вопросы для анализа:

- как я себя сейчас чувствую? О чем думаю?

- что я ощущаю в теле?

- что было представить легко, а что представлялось с большим трудом?

- что изменилось, когда вы посмотрели свою историю со стороны?

Шаг 4

Теперь поиграйте с «фильтрами» и звуком. Представьте, что изображение стало черно-белым, тусклым, утратило краски. Приглушите звук, замедлите движение, сделайте картинку более плоской, если в самом начале она представлялась трехмерной.

Шаг 5

Мысленно сидя в кресле, расслабьтесь и прислушайтесь к своему состоянию. После того как вы трансформировали изображение, задайте себе эти вопросы:

- что я теперь чувствую и ощущаю в теле?

- как изменились мои мысли и отношение к ситуациям, происходящим на экране?

- какие сложности возникли, когда вы пробовали трансформировать картинку?

- какие мысли приходят в голову сейчас?

Шаг 6

Представьте, как экран гаснет, вы встаете с кресла и неспеша выходите из зала на улицу.

Шаг 7

Медленно откройте глаза и вернитесь в «здесь и сейчас». Неспеша подвигайте руками, разомните тело и вернитесь в реальность. Что вы теперь

ощущаете? Как изменилось ваше отношение к тем ситуациям, которые вы увидели в вашем мысленном кинотеатре?

Если что-то представить было сложно – не беда. Данное упражнение рекомендуется проделывать несколько раз, до тех пор, пока сюжет «фильма» не станет вызывать яркие негативные эмоции, и вы сможете посмотреть на травматичные ситуации со стороны, не испытывая тревоги.

**Упражнение «Сосуд»**

*Цель*: Данное упражнение полезно, когда клиенту необходимо активизировать ресурсы, дать опору, когда клиент испытывает длительный стресс, нагрузки, как эмоциональные, так и физические, когда не хватает сил для того, чтобы достигать, воплощать свои цели.

*Оборудование*: листы бумаги, желательно разного формата на выбор клиента (нужен будет для работы только один выбранный формат), краски или карандаши, кисти, стаканчик с водой.

*Описание*: Нарисуйте любой сосуд (кувшин, кубок, ваза, чайник) произвольной конфигурации и размера, который будет на символическом уровне наполнен Вашими ресурсами при помощи узоров, орнаментов или просто абстрактными рисунками.

*Обсуждение*: (все вопросы задавать не обязательно, смотрим по ситуации).

- Посмотрите на свою работу, какие цвета преобладают? О чём это для Вас?

- Каких недостаточно на Ваш взгляд? С чем это может быть связано?

- Какие чувства у Вас возникают по поводу Ваших ресурсов, глядя на картину в целом?

- Что в теле происходит, когда Вы про это говорите? Какие мысли появляются по этому поводу?

- Расскажите, какие ресурсы Вы поместили в сосуд? Как они отображены на Вашем рисунке, какими символами, цветами? Про что это для Вас? Почему Вам было важно изобразить данный ресурс именно так?

- Как часто Вы используете данный ресурс в своей жизни?

- Какой из ресурсов является самым значимым, ценным для Вас на данный момент? В чём это выражается? Как Вы их используете?

- Что меняется, когда Вы привносите этот ресурс в свою жизнь?

- Какой из изображённых ресурсов, Вы почти не используете? С чем это связано?

- Каких ресурсов Вам не хватает в жизни или для достижения Вашей цели?

Можно предложить дорисовать их.

- Как Вы можете их добавить в свою жизнь, с помощью каких простых действий? (здесь можно совсем кратко наметить два-три действия, самых небольших, которые клиент сделает в ближайшее время для того, чтобы активизировать новый ресурс).

- Как изменилось Ваше состояние после проделанной работы? С чем уходите?

**Упражнение-релаксация «Внутри нас»**

*Цель*: актуализация ощущений, эмоций.

Время проведения: 15 мин.

*Описание*: Тема сегодняшнего занятия – самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроя, который всегда будет проводиться под музыку.

Сядьте удобно… Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное… Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму… вашему телу… вашему мозгу… вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается… С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки, эти падения и выныривания… Ощутите движение волны… тепло солнца… брызги воды… эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности… Никогда не надо терять самообладания… Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости…

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы… Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы… Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза… Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

**Упражнение «Зато»**

*Цель*: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

*Оборудование*: листки бумаги, ручки.

*Описание*:

1) Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную

стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

- каждая написанная ситуация зачитывается в группе, и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

- после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**Упражнение «Учимся отпускать мысли»**

*Цель*: помогут прийти в спокойное состояние, отпустить навязчивые мысли

*Описание*:

Шаг 1: Изучите природу вашего страха, разыщите внутри себя источник. Постарайтесь прочувствовать его. Примите ситуацию и постарайтесь отпустить. Вы уже никак на нее повлиять не сможете. Концентрируйтесь на настоящем и будущем, а не на прошлом. Беспокойство начнет ослабевать.

Шаг 2: «Продышите» свое ощущение. Подумайте о том, что иметь страхи – это нормально, но на вашу жизнь они никак глобально не влияют. Они живут только в вашей голове.

Шаг 3: Поговорите с близким человеком о том, что вас тревожит. Опишите ему свои ощущения доходчиво и объективно. Посоветуйтесь с ним, обговорите, что он думает по поводу вашей ситуации. Иная точка зрения и мнение со стороны может дополнить вашу картину происходящего.

Шаг 4: Постарайтесь успокоиться, а затем попробовать стабилизировать свое эмоциональное состояние.

**Упражнение «Посмотри на мысль иначе»**

*Цель*: Развитие критического мышления и способности к анализу информации у подростков.

*Оборудование*: для проведения упражнения необходимо подготовить карточки с утверждениями, доску или листы бумаги для записи результатов, маркеры или ручки.

*Описание*; Варианты карточек с утверждениями могут быть различными и зависят от темы обсуждения (примеры):

1. «Школа - это скучно и бесполезно»
2. «Интернет - это зло»
3. «Родители всегда правы»
4. «Все люди равны»
5. «Деньги - это главное в жизни»
6. «Любовь - это самое важное чувство»
7. «Спорт - это здоровье»
8. «Ученые знают все ответы на вопросы»
9. «Книги устарели, лучше смотреть фильмы»
10. «Социальные сети разрушают общение»

Техника выполнения:

1. Подготовка: в начале упражнения ведущий объявляет тему обсуждения, работа ведется в паре.

2. Обсуждение: идет обсуждение предложенных утверждений, пытаясь найти разные точки зрения и аргументы каждого.

3. Запись результатов: после обсуждения записываются выводы и аргументы на доске или листе бумаги. Это поможет увидеть различные подходы к проблеме.

4. Обмен мнениями.

5. Рефлексия: в конце упражнения ведущий задает вопросы о том, какие новые идеи были высказаны в ходе обсуждения, какие точки зрения были неожиданными и какие участники могут извлечь из этого опыта.

**Упражнение «Погружение»**

*Цель*: расслабление, релаксация

*Описание*: Ведущий просит членов группы закрыть глаза, сконцентрироваться на своем дыхании и попытаться ощутить его как движение по вертикали: вдох - упорно преодолевающий земное тяготение подъем вверх, выдох - свободное падение вниз. Как правило, занимающимся довольно скоро удается раскачать в себе эти восхождения и погружения, причем по внутренним ощущениям воображаемая амплитуда может в сотни раз превышать реальные подъемы и опускания трудной клетки при дыхании.

После этой вводной части ведущий предлагает членам группы проделать одностороннее движение: погружаясь на выдохе, сохранять достигнутый уровень погружения на вдохе. Следуя этой инструкции, занимающиеся с каждым выдохом должны погружаться все глубже и глубже.

Задание сложное: удержаться на достигнутой глубине и не "всплыть" во время вдоха поначалу кажется невозможным. После 3-4 минут сосредоточенного тренинга у некоторых из занимающихся намечаются первые проблески: подъемы на вдохе начинают ощущаться слабее и кажутся менее значительными, чем погружения на выдохе. Развивая этот успех, некоторые члены группы находят ключ к трудному заданию в том, чтобы отвлечься от дыхания в момент вдоха и набирать воздух в легкие машинально, как бы тайком от себя. Если же в обсуждении никто не упоминает об "остановке сознания" на вдохе, то ведущему следует самому навести группу на эту хитрость. В дальнейшем она поможет более полно использовать возможности дыхательного саморасслабления в любом из его вариантов.

**Упражнение «Принятие себя»**

*Цель:* развитие готовности работать над собой, понимать и принимать себя.

*Оборудование:* лист, ручка.

*Описание*: Психолог предлагает подростку определить свои достоинства и недостатки и записать их в две колонки на лист бумаги.

Можно также предложить написать недостатки и противопоставить каждому из них достоинство.

Психолог: «Возьми лист чистой бумаги, раздели его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства». Предельно откровенно запиши в них все, что считаешь нужным».

*Обсуждение*:

- Трудно было написать о своих достоинствах и недостатках?

- О чем писать сложнее, о достоинствах или недостатках?

- Какими своими достоинствами ты гордишься?

- От каких недостатков ты хотел бы избавиться? Что для этого необходимо делать?

**Рисунок «Границы моей личности»**

*Цель*: Выработать навыки защиты собственных границ, умение отстаивать собственную позицию.

*Оборудование*: листы бумаги А4, простые карандаши, краски.

*Описание*: Участникам дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы.

*Обсуждение*:

- Где проходит граница моего личного пространства?

- Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?

- Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

**Техника «9 маленьких мандал»**

*Цель*: работа с чувствами и эмоциями.

*Оборудование*: 9 маленьких бумажных окружностей и одна большая, цветные карандаши.

*Описание*: Алгоритм работы:

1. Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2.

2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например:

1 круг – «грусть»

2 круг – «удивление»

3 круг – «страх»

4 круг – «одиночество» и т. д. – в завершение, стараться предлагать к закрашиванию позитивные эмоции.

Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка.

3. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д.

4. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы говорим, «что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой».

Вывод: данная техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменении в энергетике эмоций.

**Упражнение «Дыхание»**

*Цель*: уменьшение уровня стресса и тревожности

*Описание*: Сосредоточьтесь на вашем дыхании и положите одну руку на грудь, а вторую — на живот под грудной клеткой. Полностью расслабьте живот, не напрягая мышцы, и медленно вдохните через нос так, чтобы

почувствовать, как ваш живот поднимается под рукой. Затем медленно выдохните через слегка разжатые губы — грудь при этом должна оставаться неподвижной и расслабленной. Повторите упражнение 5 раз.

**Мини-беседа «Что такое стресс?**

*Цель*: разбор понятия стресс

*Описание*:

- Как вы понимаете, что такое стресс? (Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека).

Когда стресс продолжается длительное время, то на фоне сильного раздражения нервной системы могут возникнуть снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний, повышение чувствительности к вирусным заболеваниям, мигрени, повышенному давлению, боли в спине и др.

- Что же является причиной возникновения стресса?

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс могут вызвать как положительные эмоции, такие как рождение ребенка, так и отрицательные - смерть близкого человека. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке).

- Приведите примеры стрессовых ситуаций (экзамены, разрыв с любимым человеком, утрата (смерть любимого человека, развод родителей), лишение жилья, увольнение с работы, публичное выступление, адаптация к новому коллективу, требованиям, нагрузке и др.

- Всегда ли стресс отрицательно влияет на человека? Можно ли посмотреть на ситуацию с позитивной стороны? Что он дает? Чему учит?

Упражнение **«Мозговой штурм по созданию естественных способов саморегуляции»**

*Цель*: выяснение способов управления своими эмоциями

*Описание*: Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

*Обсуждение*:

- Какие примеры из личного опыта показывают важность умения управлять собой?

- Зачем подростку умение владеть собой?

- Как боретесь с негативными эмоциями?

**Упражнение «Коллаж чувств»**

*Цель*: исследовать и выразить свои эмоции через творческую деятельность.

*Оборудование*: ватман размер А2, журналы с цветными фото, ножницы, клей, карандаши.

*Описание*: положите перед собой чистый белый ватман. Для создания коллажа вам понадобятся яркие журналы разной тематической направленности. Вырежьте из журналов то, что вам нравится и вы хотите, чтобы у вас было. Наклейте на лист все то, что отобрали и считаете важным.

Участнику предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т.п.). После этого подросток, сделавший коллаж, объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство. Если подростки увидели в этих иллюстрациях другие чувства, им предлагается дать свои объяснения.

**Визуализация «Звуки природы»**

*Цель*: расслабление, релаксация, проработка тревожности и страхов

*Оборудование*: аудиозаписи пения птиц, журчания реки, аромалампа

*Описание*: Можно применить технику визуализации. Она заключается в том, что Вы подробно представляете себе место, в котором хотели бы находиться (например, на пляже или в лесу), и на некоторое время мысленно переноситесь туда. Попробуйте дать свободу своему воображению, постараться расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях, возникающих образах. Большое значение имеют также звуки, запахи, тактильные ощущения. Если Вы на пляже, надо почувствовать под собой землю или песок. Какой он? Сухой или мокрый, золотистый или белый, теплый или горячий? Почувствуйте теплый или прохладный бриз, его силу, запах морской соли, водорослей, цветов, шум моря и т.д… Ваше дыхание подстраивается под него. Обратите внимание, во что вы одеты, какое время суток сейчас, что вы видите, какого цвета вода и пена от волн, какова температура воды и воздуха, какого цвета и формы окружающая растительность, какова он на ощупь и т.д.

Во время этого упражнения нужно лечь или сесть поудобнее, можно включить музыку или запись звуков природы (шум волн, дождь, пение птиц, ночь в джунглях), а также воспользоваться ароматической лампой с маслом или понюхать любимый аромат. Эти мероприятия должны содействовать расслаблению. Можно вспомнить что-то приятное, что происходило с Вами раньше и предельно четко вспомнить детали и ощущение этого момента.

**Притча о страхе**

*Цель*: проработка страхов

*Описание*: «Один монах странствовал по миру. Вот так шел он по пыльной дороге и встретил фигуру в черном плаще и капюшоне.

- Кто ты? – спросил монах.

- Я чума, я иду в твое селение.

- Зачем ты туда идешь?

- Я иду, чтобы забрать тысячу людей.

Монах срочно поспешил в свой родно город. Как мог, предупреждал людей, помогал собирать деньги на лечение заболевших. Но все равно многие не спаслись. В его городке погибли пять тысяч людей.

И вот снова он бредет по дроге. Навстречу эта же чума.

- Чума, те же обещала, что заберешь тысячу, но погибли целых пять тысяч. Что ты наделала…

- Так я и забрала тысячу. Остальные умерли от страха.

Очень показательная история про банальную истину: «У страха глаза велики».

**Упражнение «Мусорное ведро»**

*Цель*: снятие психоэмоционального напряжения, негативных эмоциональных состояний

*Оборудование*: бумага, цветные карандаши

*Описание*: «В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Ребята записывают свои ситуации на бумаге.

А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого негатива. Порвите его на мелкие кусочки – теперь это собрать невозможно. Чтобы избавиться от негатива, выбросите в мусорное ведро».

*Обсуждение*:

- Что вы почувствовали после того, как порвали и выбросили свой негатив в ведро?

**Упражнение «Позитивные мысли»**

*Цель*: развитие осознания сильных сторон своей личности.

*Описание*: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам

будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе; симпатии к себе; способности относится к себе с юмором;

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия.

*Обсуждение*:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

- Где безопасно говорить о таких вещах? Надо ли преуспевать во всем?

- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?

- Какими способами ты можешь сделать это сам?

- Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

**Упражнение «Медитация»**

*Цель*: расслабление, релаксация, проработка тревожности и страхов

*Оборудование*: аудиозаписи пения птиц, журчания реки, аромалампа

*Описание*:

1. Займите удобное положение.

2. Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней — мнимая сцена, или внешней — пламя свечи, какой-то определенный предмет в интерьере. Глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка

фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

3. Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

4. Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса — лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15–20 минут.

**Упражнение «Эмоциональный термометр»**

*Цель*: диагностика эмоционального состояния ребенка.

*Оборудование:* бланк термометра.

| | Утро | День | Вечер |
|---|---|---|---|
| Мне радостно, я счастлив | | | |
| Мне хорошо | | | |
| Я спокоен | | | |
| Я нервничаю | | | |
| Мне очень плохо | | | |

*Описание*: Ведущий: «Оцените свое состояние по эмоциональному термометру».

На бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения.

Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию утром, днем и вечером, например, УТРОМ:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было…

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали …

– В школе ваше настроение….

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия днем и вечером. Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны другими людьми.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %, то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– «Крайние» настроения – очень плохое и очень хорошее, также больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к «крайним» настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее

состояние.

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

**Упражнение «Я был - я стал»**

*Цель*: обучение самоанализу

*Оборудование*: чистый лист бумаги, ручки, карандаши.

*Описание*: Чистый лист бумаги делится пополам. Слева –место для положительных качеств. Справа – для отрицательных. Предложить подростку выявить свои слабые и сильные стороны. Попросить больше сосредоточиться на достоинствах, недостатки описывать легче. Обязательно обсудить вопрос – ситуацию «Я был – я стал».

Затем на чистом листе бумаги предлагается нарисовать себя в ситуации: «Я сейчас». Попросите прокомментировать изображение.

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

*Цель*: добиться глубокого расслабленности тела

*Оборудование*: аудиозаписи, магнитола

*Описание*:

1. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

2. Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша — с левой.

3. Шея. Медленно и аккуратно откиньте голову назад, плавно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

4. Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад. Расслабьте мышцы лица.

5. Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

6. Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину. Расслабьте эти группы мышц.

7. Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3–4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как хорошо вы себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

*III. Ритуал для окончания занятий:*

Упражнение **«Спасибо за приятное занятие»**

Цель: способствовать созданию условий для развития рефлексии.

Описание: Ведущий предлагает всем участникам встать в общий круг и поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет участникам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Один из участников становится в центр круга, к нему подходит другой, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Затем они остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Подходит третий участник, берет за руку либо первого, либо второго участника, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». И так далее. Таким образом, группа в центре постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда ко всей группе в центре

присоединится последний участник, все замыкают круг и завершают церемонию безмолвным крепким троекратным рукопожатием рук.

Приложение №2

Содержание занятий и описание упражнений

**МОДУЛЯ 2 «ДАВАЙТЕ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА С ПОЛУСЛОВА»**

**Занятие 1. Это Я! Приятно познакомиться**

Цель: знакомство, определение границ приемлемого поведения в группе и принятие соглашения о соблюдении установленных ограничений

Оборудование*:* флипчарт, маркеры, бумага, карандаши, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Назови свое имя», упражнение «Правила нашей группы»

*Основная часть*:

Упражнение «Много «Я»

Упражнение «Водопад»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 2. Какие мы?**

Цель: сближение участников группы, формирование умения договариваться

Оборудование*:* большой лист бумаги, фломастеры, бумага А4, карандаши, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Здравствуй, а я тебя помню»

*Основная часть:*

Упражнение «Групповой рисунок»

Упражнение «Какие мы?»

Упражнение «Легкие пути ведут в тупик»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 3. Учусь быть хорошим другом**

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание и вербализация своих эмоций и чувств

Оборудование*:* бумага, ручки, карточки с выражениями, наборы карточек из цветного картона.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Испуганный ежик»

*Основная часть:*

Упражнение «Друзья»

Упражнение «Объявление»

Упражнение «Откровенно говоря»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 4. Что я чувствую?**

Цель: научить выражать свои чувства в вербальной форме

Оборудование*:* мяч, вырезки газет, картинки, листы А3, ножницы, клей, фломастеры, бумага, карандаши, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Никто не знает, что я…»

*Основная часть:*

Упражнение «Зеркало»

Упражнение «Коллажи чувств»

Упражнение «Эмоции в моем теле»

Упражнение «Сказать НЕТ»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 5. Рассказываем о том, что произошло**

Цель: анализ чувств, уменьшение негативных переживаний

Оборудование*:* карточки, карандаши, бумага, цветной картон, пластилин, бусинки, ватман, цветные маркеры, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Найди пару»

*Основная часть:*

Упражнение «Замороженные»

Мини-беседа «Психотравма»

Упражнение «Воспоминания»

Упражнение «Наши обиды».

Коллективная работа с элементами арт-терапии «Маски»

Визуализация-релаксация «Освобождение от груза»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 6. Что делать с тайной?**

Цель: проработка чувства вины, беспомощности и ответственности

Оборудование*:* бумага, ролевые игры (ситуации), рабочий листок «Делимся секретом», карандаши, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия – упражнение «Здравствуй, друг»

*Основная часть:*

Упражнение «Сохраняем тайну»

Упражнение «Раскрываем тайну»

Упражнение «Письмо родителю о своих чувствах и переживаниях»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 7. Моя семья**

Цель: уменьшить чувство ответственности ребенка за то, что происходит в семье, помочь адаптироваться к изменениям

Оборудование*:* клубок ниток, бумага А3, цветные карандаши или фломастеры, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия – упражнение «Паутина»

*Основная часть:*

Упражнение «Семейные истории»

Упражнение «Связанные одной цепью»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений». Обратная связь

**Занятие 8. Новая радость**

Цель: повышение самооценки и доверия, разработка стратегий конструктивного поведения в ситуациях опасных для жизни

Оборудование*:* бумага, карандаши, повязки на глаза, журналы, ножницы, клей, любой фрагмент фильма о угрожающих ситуациях, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Мне нравится в тебе»

*Основная часть:*

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение «Каким я вижу себя»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 9. Мы взрослеем**

Цель: информирование по вопросам полового развития, формирование адекватного отношения к половой жизни с учётом возрастных особенностей группы (занятия лучше проводить отдельно для девочек и отдельно для мальчиков).

Оборудование*:* фрагмент любого фильма о угрожающей ситуации, наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Фруктовая корзина»

*Основная часть:*

Упражнение «Проявляем твердость характера»

Упражнение «Фильм о половом созревании» (варианты для девочек и мальчиков)

Упражнение «Вопросы о сексе» (варианты для девочек и мальчиков)

Упражнение «Когда я вырасту» (варианты для девочек и мальчиков)

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

**Занятие 10. Пора прощаться**

Цель: анализ проделанной работы, подведение итогов, оценка результатов работы членами группы, наборы карточек из цветного картона, ручки, анкета.

Оборудование*:* ручки, анкета, рабочий листок «Прощальное письмо», зеркало.

*Вводная часть:*

Ритуал приветствия - упражнение «Я - подарок для человечества»

*Основная часть:*

Упражнение «С тех пор, как я в группе»

Упражнение «Машина времени»

Упражнение «Прощальное письмо»

Упражнение «Я и мое тело»

Упражнение «Прощание»

*Завершающая часть:*

Ритуал прощания. «Радуга мнений» Обратная связь

Анкета обратной связи «МНЕНИЕ»

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

*I. Ритуалы для начала занятий:*

### Упражнение «Правила нашей группы».

*Цель:* создание благоприятного психологического климата в группе, способствующего эффективному взаимодействию ее участников.

*Оборудование*: флипчарт, маркеры

*Описание*: Общение всегда идет по определенным правилам. Поэтому для работы в группе нам необходимо принять определенные правила.

Дети сами разрабатывают правила и определяют санкции за их невыполнение. Они по очереди выписывают предлагаемые правила на доску (список правил в дальнейшем будет вывешиваться на каждом занятии

группы в качестве напоминания). В ходе этого процесса устанавливаются соответствующие рамки и ограничения, что приводит к появлению чувства уверенности и контроля над ситуацией. Некоторые правила:

1. Не опаздывать.

2. Не говорить друг о друге плохо, не «комментировать»

3. Не перебивать и слушать друг друга.

4. Подводить итоги после каждого занятия.

5. Не выносить сор из избы (обсуждаем только что происходит здесь и сейчас)

6. Быть откровенными в выражении чувств. (я чувствую, я думаю)

7. Быть активными в работе.

8. Поддерживать друг друга. (хорошее слово каждому участнику).

*Обсуждение:*

- В какой степени предложенные правила ясны?

- Какие из новых правил оказались полезными?

- Стоит ли принимать дополнительные правила?

**Упражнение «Назови свое имя»**

*Цель*: формирование коммуникативной деятельности, создание позитивного настроя

*Описание*: Детям дается следующая инструкция: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

*Обсуждение*:

- Что ты ценишь в себе?

- Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

**Упражнение «Здравствуй, а я тебя помню»**.

Цель: настрой на доверительный стиль общения, позитивный настрой на занятие.

*Описание*: Участники приветствуют друг друга словами: «Здравствуй, а я тебя помню, ты — …» и называют имя того, кого запомнили с прошлого занятия.

***Упражнение «Испуганный ежик»***

*Цель*: приобретение механизмов социального взаимодействия, развитие коммуникативных способностей, чувства доверия к окружающим.

*Описание*: 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.

Ведущий обращается к детям: «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 ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. К тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что ты 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, ты гоже 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 расслабился и раскрылся».

Затем ежиком 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 «Никто не знает, что я…»**

*Цель*: снятие эмоционального напряжения.

*Оборудование*: мяч

*Описание*: Участники сидят по кругу. У психолога в руках мяч. Держа в руке мяч, психолог продолжает фразу: «Никто не знает, что я…» После этого он отдает мяч любому из участников, а тот в свою очередь также завершает фразу.

**Упражнение «Найди пару»**

*Цель*: Концентрация внимания, памяти и зрительного восприятия, сплочение группы.

*Оборудование*: карточки, карандаши.

*Описание*: Ведущий раздает карточки, на которых написано название животного. Каждое название встречается на карточках два раза. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то еще тоже есть карточка с надписью «слон».

Прочтите, что написано на вашей карточке, так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, только нельзя ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

**Упражнение «Здравствуй, друг»**

*Цель*: сплочения группы и построения эффективного командного взаимодействия.

*Описание*: Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к стоящим во внешнем круге, таким образом образуя пары. И повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
- Я скучал! (Складывают руки на груди).
- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
- Хорошо! (Обнимаются).

Затем стоящие во внешнем кругу делают шаг в сторону, тем самым производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока опять не встретятся первые пары.

**Упражнение «Паутина»**

*Цель*: формирование позитивного самовосприятия и осознание особенностей восприятия себя другими.

*Оборудование*: клубок ниток.

*Описание*: У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем тебе нравится заниматься или какая твоя любимая игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе. Ведущий берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

*Обсуждение*:

- Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?
- Что нам помогло создать такую мощную паутину?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока клубок не вернется к терапевту. Следует быть готовым к тому, что нить может запутаться. Эту ситуацию можно прокомментировать с юмором, сказав, например, что члены группы уже тесно связаны между собой.

*Обсуждение*:

- Все ли высказались?
- Что вы почувствовали?
- Чьи рассказы вас заинтересовали?
- Трудно ли было говорить о себе?
- Кто в группе вызвал любопытство?»

**Упражнение «Мне нравится в тебе»**

*Цель*: получить положительную обратную связь от участников группы и дать ее другим.

*Оборудование*: бумага, карандаши.

*Описание*: Каждый ребенок пишет на отдельных листках по два положительных высказывания в адрес каждого из участников группы и терапевта. Затем ведущие собирают листки и раздают каждому ребенку адресованные ему высказывания. Далее участники группы, включая ведущего, по очереди зачитывают вслух полученные ими положительные высказывания. Ребятам предлагается взять листочки домой и показать их взрослым.

**Упражнение «Фруктовая корзина»**

*Цель*: разрядка, создание положительного эмоционального настроя

*Описание*: участники сидят в кругу, ведущий – в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий называет, какие фрукты он купил в магазине, и участники должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

**Упражнение «Я - подарок для человечества»**

*Цель*: стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

*Описание*: ведущий обращается к детям: «Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: я подарок для человечества, потому что я.....».

*II. Упражнения основная часть*

**Упражнение «Много «Я»**

*Цель*: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

*Оборудование*: бумага, карандаши.

*Описание*: ведущий обращается к детям: «Много 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 листок 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 и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скомандую «Стоп!», 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 «Водопад»**

*Цель*: снять эмоциональное напряжение, стимулировать воображение.

*Описание*: дети рассаживаются как можно удобнее, закрывают глаза. «Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится

по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

**Упражнение «Групповой рисунок»**

*Цель*: осознание себя, усиление групповой сплоченности.

*Оборудование*: большой лист бумаги, фломастеры.

*Описание*: предлагается в течении 15 минут, сделать совместный рисунок. Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

**Упражнение «Какие мы?»**

*Цель*: позитивное отношение в целом к себе и к участникам группы.

*Оборудование*: бумага, карандаши.

*Описание*: все члены группы садятся в круг и получают от ведущего по листу бумаги. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком *«–»*. Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, книгу, то, каким образом легче всего доставить мне удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «–» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Ведущий участвует в упражнении вместе со всеми: читает вслух название каждого пункта и пишет свои ответы. После этого проводится знакомство с ответами и их обсуждение.

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

*Цель*: Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы.

*Оборудование*: бумага, карандаши.

*Описание*: ведущий обращается к детям: «Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам 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 нем другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». 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».

**Упражнение «Друзья»**

*Цель*: воспитывать дружеские чувства к окружающим, умение быть настоящим другом, умение слушать собеседника, не бояться высказать свою точку зрения.

*Оборудование*: бумага, ручки

*Описание*: Ведущий предлагает детям ответить на вопросы с листка. В ходе упражнения дети часто выходят на обсуждение проблемы доверия другим людям, поэтому это задание может рассматриваться как работа с ощущением предательства, пережитого детьми.

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

1. Настоящий друг (подруга) всегда_____
2. Настоящий друг (подруга) никогда_____
3. Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга)_____
4. Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге)_____
5. Я никогда не рассказал бы моему другу (подруге)
6. Я – хороший друг (подруга), потому что_____

***Упражнение «Объявление»***

*Цель*: осознание качеств необходимых для позитивного общения в коллективе, рефлексия собственных качеств, развитие взаимопонимания.

*Оборудование*: бумага, ручки

*Описание*: ведущий обращается к детям: «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикует 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 и т. д. Попробуйте и вы.

Ваша задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «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 «Откровенно говоря»**

*Цель*: вербализация и осознание эмоционального состояния

*Оборудование*: карточки (с началом выражения)

*Описание*: ведущий обращается к детям: «Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

Примерное содержание карточек'

Откровенно говоря, когда я иду в школу...

Откровенно говоря, я скучаю, когда...

Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...

Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...

Откровенно говоря, мне до сих пор...

Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...

Откровенно говоря, мне радостно, когда...

Откровенно говоря, мне очень хочется...

Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...

Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...

Откровенно говоря, когда я вижу красивого парня...

Откровенно говоря, когда я вижу красивую девушку...

Откровенно говоря, когда я болею...

**Упражнение «Зеркало»**

*Цель*: формирование умения распознавания чувств и эмоций другого человека.

*Описание*: один участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, копирует его своим лицом как можно точнее и «передает» гримасу дальше по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.

«Как вы узнаете, что чувствует другой человек? Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции? Какие мышцы при этом задействованы? Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?»

**Упражнение «Коллажи чувств»**

*Цель*: развитие эмоциональной сферы, способности распознавать эмоции.

*Оборудование:* вырезки газет, картинки, листы А3, ножницы, клей, фломастеры

*Описание*: каждому ребенку предлагается сделать, используя фотографии (картинки), коллаж одного из чувств («грусть», «счастье», «испуг» и т.п.). Затем другие участники группы пытаются угадать, какое чувство передает этот коллаж. После этого ребенок, сделавший коллаж, объясняет, каким образом каждая из картинок выражает это чувство. Если дети увидели в этих иллюстрациях другие чувства, им предлагается дать свои объяснения.

**Упражнение «Эмоции в моем теле»**

*Цель*: научить разнообразным безопасным способам выражения агрессии, настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

*Оборудование*: бумага, карандаши.

*Описание*: необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов. Ведущий дает детям инструкцию: «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 какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь.

*Обсуждение*:

- 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 красным карандашом на своем рисунке. 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 «Сказать НЕТ»**

*Цель*: научиться защищать свою личную свободу спокойно и уверенно.

*Описание*: два участника расходятся на расстоянии 10 шагов. Один из них медленно идет в сторону другого. Другой должен остановить его словом НЕТ. Если участники испытывают затруднения при выполнении упражнения, им предлагается «побороться»; между ними проводится черта, партнеры упираются друг в друга ладонями и один должен заставить другого отступить на шаг. Затем упражнение повторяется.

**Упражнение «Замороженные»**

*Цель*: тренировка навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

*Описание*: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что, происходящее вокруг (при этом нельзя закрывать глаза или отводить взгляд, нужно смотреть только вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» участников, стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать какие-либо эмоциональные реакции: ответную мимику или какие-либо движения тела. При этом ведущий может использовать любые действия, кроме оскорбительных и нецензурных высказываний и телесного прикосновения. Тот, кто «разморозился», присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кому дольше всех удастся сохранить невозмутимость.

*Обсуждение*:

- Что помогало не реагировать на происходящее вокруг?

- Какие способы саморегуляции использовались?

- Какие действия ведущих легче всего выводили из этого состояния?

- В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

**Мини-беседа «Психотравма»**

*Цель*: знакомство с понятием «психологическая травма», помощь в осознании и отреагировании травматического опыта.

*Описание*: Психологическая травма (психотравма) — это реакция психики на сильное потрясение. Травма появляется, когда человек не может «переварить» тяжёлые события: нервная система не справляется с грузом свалившихся переживаний и чувств.

Формирование психотравмы может быть обусловлено многими причинами и факторами, сопровождаемыми стрессами и переживаниями: неприятными событиями в жизни, горем утраты близких людей, предательством друзей и близких, последствиями серьезных заболеваний

В основном психотравмы ведут к трудностям с выражением и проживанием эмоций. Некоторые люди становятся чрезмерно эмоциональными и чувствительными, теряют контроль над гневом и агрессией. Другие, напротив, будто вовсе лишаются эмоциональной палитры внутри и выгорают до полной блокировки чувств.

Последствиями психологических травм могут быть:

- острые переживания, которые возникают и возвращаются спонтанно;
- интенсивные болезненные реакции на условия или события, напоминающие травмирующую ситуацию;
- бессонница, кошмары и нарушения аппетита;
- общая подавленность, хроническая усталость;
- негативное восприятие самого себя.

Всё это лишает чувства безопасности, провоцирует тревогу и депрессию, мешает выстраивать здоровые отношения с людьми. Физическое самочувствие также попадает под угрозу. Возможны панические атаки, мышечные спазмы и общее перенапряжение мышц. Часто посттравматические состояния провоцируют кожные и желудочно-кишечные заболевания (например, нейродермит, синдром раздражённого кишечника, язву, гастрит).

Недостаток любви и внимания родителей тоже может стать детской травмой. Речь о радикально выраженных случаях: когда ребёнка и его потребности регулярно игнорируют, унижают и обесценивают его чувства. Или часто оставляют в одиночестве, применяют физическое и психологическое насилие. Например, устраивают молчаливые забастовки в наказание, лишают общения со сверстниками, не выпускают из дома, принуждают трудиться ради собственной выгоды и насильно выполнять домашние обязанности, угрожают расправами, издеваются над болезненными темами.

Первый этап проработки травмы — стабилизация и улучшение качества жизни. Человеку нужно наладить сон, полноценное, разнообразное

питание, режим отдыха, общение с близкими. Помогают в этом телесные и успокаивающие упражнения. Например, дыхательные практики и техники релаксации. Сами собой последствия травмы вряд ли исчезнут: симптомы могут сгладиться со временем, стереться под влиянием позитивных жизненных событий.

Случается, что травма капсулируется в психике: человек чувствует себя достаточно спокойно, не трогает тревожные и болезненные воспоминания и привыкает справляться с последствиями.

Травмирующие события, как и другие, остаются с человеком, становятся частью его истории и личности, иногда — помогают расти и учиться, вырабатывать навыки адаптации. Эмоции, вызванные травмой, тоже не исчезают, но снижается их интенсивность и степень влияния на качество жизни. Ускорить этот процесс и вернуть доверие к миру поможет терапия.

**Упражнение «Воспоминания»**

*Цель*: вербализация травматичных переживаний, связанных с тяжелой, неприятной ситуацией.

*Описание*: У каждого человека в жизни случаются тяжелые и крайне неприятные ситуации, которые причиняют нам боль, вынуждают испытывать сильные негативные чувства. О таких ситуациях нам бывает очень тяжело вспоминать, но они накладывают отпечаток на всю нашу дальнейшую жизнь. Это может быть утрата близкого человека, смена места жительства и начало жизни в другой семье, это может быть болезнь, физическое насилие над нами, предательство или унижение, ситуация, представляющая угрозу жизни или здоровью, - словом, любое тяжелое событие нашей жизни, оставившее в нашей душе неизгладимый след. Закройте глаза и вспомните такой случай из своей жизни. Придумайте этому название. Откройте глаза. Кто хочет рассказать о своих чувствах? (Примерные вопросы, задаваемые ведущим: Что ты чувствовал(а) в тот момент, когда это произошло? Каким было твое поведение в тот момент, что ты делал(а)? Кто-то, по-твоему, был в этом

виноват? Кто-то из близких был с тобой тогда рядом?) Желательно, чтобы первым говорил тот участник, на лице которого ведущий увидел наиболее сильные эмоции. При этом, участника группы нельзя принуждать, если он отказывается говорить. Возможен и другой вариант этого этапа. Например, всем присутствующим предлагается разделиться на пары и рассказать друг другу самые страшные и неприятные истории из своей жизни.

*Обсуждение (по желанию):*

- Ваши чувства во время этого упражнения. Было ли оно трудным для тебя? Почему?

**Упражнение «Наши обиды»**

*Цель*: углубление процессов самораскрытия, овладению приемами отреагирования чувства обиды.

*Оборудование*: бумага, карандаши, цветной картон, пластилин, бусинки.

*Описание*: участники делят лист бумаги на 2 части. В левой части они вспоминают и записывают обиды, которые не могли простить. В правой части – те обиды, которые сами нанесли кому–то. Затем бумажные листы собираются и сжигаются. ««Вместе с ними», - говорит ведущий, - пусть сгорят и наши обиды на мир».

Еще один вариант, можно украсить обиды так, чтобы они не расстраивали нас. Для этого можно использовать цветной пластилин, бусинки, пуговицы.

**Коллективная работа с элементами арт-терапии «Маски»**

Цель: побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций.

Оборудование: ватман, цветные маркеры

Описание: Участники работают в микрогруппах по 2-3 человека. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте "картину". Материалы для творчества выбираются по желанию

"художников". Далее участникам предлагается озвучить картину. Каждый говорит от лица своей маски. Получается небольшой спектакль. Причем как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей. Примечание: некоторые дети категорически отказываются надеть маску на лицо, проявляют агрессию не только по отношению к своему рисунку, но и ведущему. В этом случае, рекомендуется предложить выпускнику роль зрителя.

*Обсуждение*:

- Что ты чувствовал, когда работал один, с группой?

- Что чувствуешь сейчас?

- Как работала группа?

- Кому принадлежит идея сюжета, названия и т.д.?

- Как можно помочь себе, если вдруг непрятная ситуация произойдет снова?

**Визуализация-релаксация «Освобождение от груза»**

*Цель*: сознание обиды, освобождение от нее

*Описание*: Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики… Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становиться все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков… Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней… Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть даже ложитесь на нее… Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете… Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем

пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне… Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь не спеша попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.

**Упражнение «Сохраняем тайну»**

*Цель*: создание условий для рефлексии собственных личностных качеств.

*Оборудование*: бумага, ручки, ролевые игры (ситуации)

*Описание*: участники группы разыгрывают ситуации, в которых один или оба персонажа должны решить: сохранить тайну или раскрыть ее. Дети разбиваются на пары, и каждая пара зачитывает группе свой сценарий. К сценарию прилагаются вопросы, над которыми следует подумать. Затем каждая пара разыгрывает свою ситуацию перед группой. В ролевых играх, предлагаемых в рабочем листке в качестве образца, представлены наиболее часто встречающиеся проблемы. Ведущий может воспользоваться этими примерами для создания сценариев, ориентированных на специфику конкретной группы. Некоторые дети после участия в этих ролевых играх могут признаться, что кто-то из их друзей в настоящее время подвергается сексуальному насилию; следует быть готовым к этому.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК *«Сохраняем тайну»*

Ролевая игра № 1

*Ситуация*

Катя и Яна подверглись сексуальному насилию со стороны своего тренера по баскетболу. Это было так. Однажды после тренировки он предложил им остаться и посмотреть видео. Они согласились, но во время просмотра фильма он стал приставать к ним, дотрагиваться до них. Катя не хочет никому об этом рассказывать, так как боится, что у нее возникнут

проблемы в школе, а мама запретит ей заниматься баскетболом. Но Яна считает, что надо обо всем рассказать.

*Вопросы*

1. Что чувствует Катя? Что чувствует Яна?

2. Что произойдет, если девочки обо всем расскажут?

3. Что произойдет, если Яна расскажет об этом, а Катя – нет?

4. Если они расскажут об этом,' им поверят?

5. Кому они могут об этом рассказать?

*Ролевая игра*

Как Яне убедить Катю обо всем рассказать?

Ролевая игра № 2

*Ситуация*

Женя был в гостях у своего друга и, вспомнив о том, что забыл дома книгу, решил вернуться. Но когда он пришел домой, то увидел, что входная дверь заперта. Он очень удивился, так как знал, что его сестра Саша и его отчим должны быть дома. Он обошел дом, заглянул через окно в комнату сестры и увидел, что его сестра лежит на кровати и плачет, а отчим застегивает молнию на брюках.

*Вопросы*

1. Что почувствовал Женя в этой ситуации?

2. Что ему теперь делать?

3. Должен ли он рассказать кому-нибудь об этом? Кому?

4. Как вы думаете, если бы Саша знала, что, Женя все это видел, то каких действий она бы от него ждала?

*Ролевая игра*

Женя рассказывает Саше о том, что он видел.

Ролевая игра № 3

Ситуация

Лена и Аня учатся в одном классе. Они стали подружками еще в детском саду и всегда рассказывали друг другу все свои секреты. Но совсем

недавно Лена стала замечать, что с Аней что-то происходит. Раньше она была хохотушкой, а теперь почти всегда ходит грустная. Однажды Лена спросила Аню о том, что ее тревожит. Аня согласилась рассказать, но только при условии, что Лена пообещает хранить это в тайне. Если же Лена нарушит свое обещание, то она не будет с ней дружить и скажет всем девочкам их класса, что она предательница. Лена дала слово, что сохранит все в тайне, и тогда Аня рассказала ей, что отец прикасается к интимным частям ее тела.

Вопросы

1. Какие чувства испытывает Аня?

2. Какие чувства испытывает Лена?

3. Должна ли Лена хранить все это в тайне?

4. Почему, на ваш взгляд, Аня доверила Лене свою тайну?

Ролевая игра

Как Лене убедить Аню не хранить это в тайне?

Ролевая игра № 4

Ситуация

Уже 6 месяцев Миша подвергается сексуальному насилию со стороны отчима. Его отчим часто ездит на охоту и время от времени берет Мишу с собой. Отчим пригрозил Мише, что если он кому-нибудь об этом расскажет, то ему несдобровать. Миша очень боится своего отчима, но все же решил рассказать обо всем своему школьному психологу.

Вопросы

1. Какие чувства испытывает Миша?

2. Как вы думаете, есть ли у него серьезные причины опасаться своего отчима?

3. Почему Миша все же решился рассказагь обо всем школьному психологу?

4. Как психолог может помочь Мише?

Ролевая игра

Миша рассказывает школьному психологу о том, что с ним происходит.

Ролевая игра № 5

Ситуация

В течение трех лет Сережа подвергается сексуальному насилию со стороны своего дяди. Сереже нравится общаться с дядей Игорем за исключением тех моментов, когда у дяди возникает желание погладить его интимные места. Отец Сережи умер, когда он был совсем маленьким, и дядя Игорь практически заменил ему отца.

*Вопросы*

1. Почему Сережа никому об этом не рассказывает?

2. Что произойдет, если он расскажет?

3. Если Сережа расскажет обо всем кому-нибудь из взрослых, что он от этого выиграет? Что потеряет?

*Ролевая игра*

Мама Сережи хочет, чтобы он поехал на выходные к дяде Игорю. Несмотря на все уговоры мамы, Сережа упорно отказывается.

Ролевая игра № 6

*Ситуация*

Уже год Вова подвергается сексуальному насилию со стороны своего двоюродного брата Кости, который старше его. Костя обещал избить Вову, если он кому-нибудь об этом расскажет. Вова часто издевается над своими сверстниками и даже их бьет, но все равно не рассказывает никому о том, что происходит.

*Вопросы*

1. Почему Вова никому об этом не рассказывает?

2. Кто может защитить Вову от его двоюродного брата?

3. Почему Вова так жестоко обращается со своими сверстниками?

4. Почему он не рассказал никому из своих друзей о насилии?

*Ролевая игра*

Мама привела Вову на прием к психологу, жалуясь на то, что он слишком много дерется с другими мальчиками.

**Упражнение «Раскрываем тайну»**

*Цель*: состоит в том, чтобы выявить те правила, по которым каждый из. нас определяет, как именно должны с ним обращаться другие люди, а также в том, чтобы выработать индивидуальный стиль защиты своих границ.

*Оборудование:* рабочий листок «Делимся секретом»

*Описание*: участникам группы предлагаются вопросы, связанные с раскрытием факта злоупотребления. После заполнения рабочего листка дети обсуждают свой опыт с другими участниками группы, используя ответы.

*РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Делимся секретом»*

1. Что_____говорил(а) тебе, чтобы заставить тебя хранить все произошедшее в тайне и никому не рассказывать об этом?

2. Трудно ли тебе было держать это в тайне? Хотелось ли тебе кому-нибудь рассказать об этом? Кому?

3. Пытался (пыталась) ли ты кому-нибудь об этом рассказать? Как это происходило?

4. Сколько тебе было лет, когда взрослые обо всем узнали?

5. Откуда твои родители узнали о том. что произошло?

6. Какие чувства ты испытывал(а), когда твою тайну раскрыли?

7. Поверили ли твои родители твоему рассказу? А сейчас они верят тому, что ты говоришь?

8. Что произошло после того, как все об этом узнали? Кто расспрашивал тебя о случившемся?

9. Что случилось потом с твоим обидчиком? Пришлось ли тебе переехать жить на новое место?

**Упражнение «Письмо родителю о своих чувствах и переживаниях»**

*Цель*: научиться делиться своими чувствами, переживаниями

*Оборудование*: бумагам, карандаши, ручки.

*Описание*: детям предлагают написать письмо взрослому. В этих письмах членов группы просят поделиться своими чувствами, признаниями. Участникам объясняют, что письма нужны для того, чтобы помочь им выразить свои чувства, и они могут по своему усмотрению дать или не дать взрослому прочесть это письмо.

Ведущий должен дать детям понять, что выраженные чувства в письме, вполне естественны, и что взрослые понимают их переживания.

**Упражнение «Семейные истории»**

*Цель*: обучение системному восприятию семейных процессов.

*Оборудование*: листы бумаги для рисования и цветные карандаши или фломастеры.

*Описание*: каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания – счастливое и несчастливое. Оба события, нарисованные на одном листе, подчеркивают то, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной единицы – семьи.

Когда группа закончит рисовать, каждый участник по кругу демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

**Упражнение «Связанные одной цепью»**

*Цель*: сплочение группы, выбор верной тактики действий.

*Оборудование*: отрезок веревки длиной один метр для каждого из участников и моток веревки и ножницы.

*Описание*: Психолог строит участников в колонну плечо к плечу. Они должны встать вплотную друг к другу. Психолог с помощью веревочек связывает участников между собой. После этого вся группа участников должна пройти определенное расстояние - до точки, указанной психологом.

*Обсуждение*:

- Насколько вы чувствовали себя связанными с другими?
- Что вам удалось сделать?
- Где имела место напряженность?
- Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

*Цель*: активизация внимания на своих ощущениях, развитие доверия и сплоченности в коллективе.

*Оборудование*: повязки на глаза

*Описание*: эта игра позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. У 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 участники начинают толкаться, обижать «слепых», и упражнение теряет свой смысл. Ведущий обращается к детям с инструкцией:

«Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Когда ты поводырь, ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Как ты чувствовал себя, когда был «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 «Каким я вижу себя»**

*Цель*: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

*Оборудование*: бумага, журналы, ножницы, клей, любой фрагмент фильма о угрожающих ситуациях

*Описание*: каждый ребенок делает из журнальных вырезок коллаж на тему «Каким я вижу себя» и показывает его группе. Дети обсуждают,

соответствует ли коллаж их представлению об авторе. Терапевт помогает детям понять, как они сами воспринимают себя и как влияют взрослые на их мнение о себе.

В первой части курса есть аналогичные упражнения, и очень полезно сравнить результаты, чтобы оценить изменение в самовосприятии ребенка.

Ведущий показывает детям видеофильм, в котором рассказывается о потенциально опасных ситуациях – как их предвидеть, как их избегать и как вести себя в таких случаях. Полезно использовать фильмы, в которых дети оказываются в различных угрожающих ситуациях. Участники группы могут обсудить, какие чувства испытывают дети в этих историях, и вспомнить, не было ли у них похожих переживаний. Затем дети разыгрывают сцены, где они оказываются в ситуации, когда им может угрожать насилие. За основу берутся сцены из фильма или варианты, предложенные ведущим. Тем самым участники учатся отказывать, искать возможные способы выхода из опасных ситуаций и решают, кому они могли бы рассказать о случившемся. Каждый ребенок должен побывать в роли как жертвы, так и преступника. Значение этих ролевых игр в том, что, как выразился один мальчик, он был бы «слишком испуган в реальной ситуации», но, оказывается, «легко продумать заранее, что надо делать».

***Упражнение «Проявляем твердость характера»***

*Цель*: дать возможность проявить твердость в отношениях со сверстниками, не унижая и не оскорбляя их.

*Описание*: ведущий объясняет детям, как лучше поступить, когда их друзья делают или говорят им что-то неприятное. В таком случае следует сказать им о своих чувствах и выйти из неприятной ситуации.

Конечно, сначала надо обсудить, как дети относятся к критике: что они чувствуют, когда их критикуют (обиду, злость, отверженность), как они реагируют на критику (обвиняют в ответ, уходят, плачут, не обращают внимания). И конечно же, очень важно научить детей считаться с чувствами

приятного или неприятного, возникающими у других, и уважать их. Ниже следуют примеры данных навыков и этапы их достижения.

Далее работа в паре, где отрабатываются следующие действия.

Как сказать «НЕТ» тому, кто тебя донимает:

1) посмотри прямо в глаза;

2) скажи спокойно и четко «НЕТ»;

3) скажи о том, что тебе неприятно (если надо);

4) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!», «Уходи!».

Как реагировать на отказ (если тебе говорят «НЕТ»):

1) прекрати свои действия;

2) спроси, в чем причина отказа;

3) скажи, что тебе досадно;

4) спроси о желаниях собеседника или предложи что-нибудь другое.

Как сказать «НЕТ» тому, кого ты хорошо знаешь, если у тебя возникло НЕПРИЯТНОЕ чувство:

1) проверь, приятно тебе или нет;

2) если тебе НЕПРИЯТНО:

3) посмотри прямо в глаза;

4) скажи спокойно и четко «НЕТ»;

5) объясни, почему ты говоришь «нет»;

6) при повторении скажи еще раз четко «НЕТ», «Перестань!» или «Уходи!».

Как противостоять давлению группы (если тебя заставляют делать то, чего ты не хочешь):

1) подумай о возможных последствиях;

2) проверь, приятно тебе или нет;

3) реши, хочешь ли ты, а если не хочешь, то:

а) скажи спокойно и четко, что ты не хочешь,

б) объясни, почему ты не хочешь;

в) при повторении скажи еще раз, что ты не хочешь

Кроме умения научить говорить «нет», очень важно обратить внимание детей на вопрос о том, кто виноват. «Если к тебе прикасаются так, что тебе становится неприятно, ты в этом не виноват. Тебя не имеют права трогать, если ты этого не хочешь. Поэтому всегда можно попросить помощи, если у тебя самого не получается сказать «нет». Продолжай искать, пока не найдешь того, кто тебе действительно может помочь».

***Упражнение «Фильм о половом созревании»***

*Цель*: информирование детей по вопросам полового развития, формирование адекватного отношения к половой жизни с учётом возрастных особенностей группы.

*Оборудование*: проектор, компьютер.

Вариант для девочек

*Описание*: группа девочек просматривает фильм, в котором доступным для возраста языком рассказывается о проблемах полового созревания. Это помогает начать обсуждение данной темы и дает девочкам возможность рассказать о своих страхах оказаться «испорченными» в отличие от «нормальных» детей. Обсуждая фильм, дети обычно делятся своей тревогой по поводу слишком раннего или позднего созревания в сравнении с другими девочками. У них возникают вопросы, касающиеся особенностей мужского и женского полового созревания, и взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Вариант для мальчиков

*Описание*: мальчикам показывают фильм о половом созревании и репродукции. В нем должны быть отражены физические изменения внешности подростков и взрослых, физиологическая природа сексуального возбуждения и оргазма, развитие репродуктивной способности. Затем терапевт проводит дискуссию, подробно останавливаясь на половом созревании и подчеркивая, что это естественная стадия развития. Часто в процессе обсуждения всплывают темы, относящиеся к сексуальному

насилию, и терапевт должен постоянно помнить о динамике психического состояния у мальчиков, подвергшихся сексуальному насилию, чтобы корректировать терапевтическое воздействие во время работы с данным модулем. Когда на занятии группы мальчик узнал, что эрекция может вызываться как сексуальными, так и нейтральными стимулами, он смог признаться, что испытывал стыд, поскольку во время насилия у него была эрекция. Другой участник сказал, что он вел себя так, будто знал о сексе все, чтобы никто не заподозрил его в том, что он «неженка». Психолог мог показать связь этих признаний мальчиков со страхом, что их «испортили».

**Упражнение «Вопросы о сексе»**

*Цель*: информирование детей по вопросам полового развития.

*Описание*: девочек просят написать на листке вопросы, касающиеся секса и полового созревания, не указывая своею имени. Это позволяет участникам группы задать любые вопросы, не испытывая неловкости и не опасаясь насмешек. Терапевт собирает вопросы и зачитывает их вслух. Участники группы могут отвечать, если они знают ответ, а терапевт дает необходимые пояснения и информацию. Вот несколько наиболее типичных вопросов: «Откуда берутся дети?», «Можно ли забеременеть, не занимаясь сексом[7]», «Что такое противозачаточные меры?», «С какого возраста девушка может заниматься сексом?», «Сможет ли мой парень узнать, что со мной было?», «Я все еще девушка?», «Как люди заболевают СПИДом?», «Что подумают парни, если узнают, что меня пытались изнасиловать?».

Вариант для мальчиков

*Описание*: после обсуждения фильма участникам предлагается письменно задать еще хотя бы один вопрос о сексе. Мальчикам говорят, что ведущий прочтет эти вопросы и даст на них ответы на следующей неделе. Конфиденциальность и отсутствие жесткой инструкции позволяют выявить область сомнений и конфликтов каждого члена группы. Далее вопросы зачитываются вслух и обсуждаются. Вот примеры наиболее типичных вопросов: «Если секс – это так здорово, почему люди не занимаются им

постоянно?», «Обязательно ли людям заниматься сексом, когда они вырастут?», «Почему некоторые парни «голубые»?», «Почему некоторые взрослые занимаются сексом с детьми?», «Все ли насильники «гомики»?». Эти вопросы позволяют терапевтам работать с темами, вызывающими сомнения, например, противоречивые чувства в отношении приятных ощущений, испытанных во время насилия; желание избежать нормального сексуального развития и интимных отношений; страх превратиться в гомосексуалиста; вытесняемый страх стать насильником. Некоторые члены группы могут допустить, что они готовы совершить насилие в отношении сверстников или детей помладше. У ведущего появляется возможность помочь детям разобраться в чувствах, которые вызывают столь значимые для них темы, и показать, что существование этих чувств вполне естественно. Однако прямое обсуждение с детьми предпубертатного возраста проблем гомосексуальности или насильственных действий может угрожать их системе психологической защиты, которая в этом возрасте еще очень хрупка. Поэтому не следует поднимать подобные вопросы до тех пор, пока кто-либо из членов группы не выскажется открыто на эту тему.

***Упражнение «Когда я вырасту»***

*Цель*: познакомить детей с новыми профессиями.

*Оборудование*: доска, распечатанные фотографии, бумага, ручки.

Вариант для девочек

*Описание*: ведущий вывешивает на большую доску фотографии женщин различных профессий, среди них: врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, музыкантша, работница фабрики. У каждой картинки есть номер, которым пользуется ребенок, заполняя рабочий листок. Задача детей – написать, чем, по их мнению, занимаются эти женщины. Предположения детей могут и не совпадать с вариантами ведущих. Например, терапевт может считать, что картинка женщины с ребенком – это «мама», а девочки обозначают ее как «гувернантка» или «детский врач».

Детей просят заполнить рабочий листок. Отвечая на его вопросы, девочки задумываются о том, с какими страхами и надеждами связано для них предстоящее превращение в женщину и чего бы они хотели достичь в будущем. Ответы помогают терапевтам вовлечь девочек в дискуссию о том, как они видят свое будущее и как пережитое насилие может повлиять на их взрослую жизнь. Это упражнение дает возможность лучше осознать существующие у детей стереотипные представления о взрослых женщинах и связь существующих стереотипов с собственной половой идентификацией. Кроме того, оно помогает девочкам задуматься о том, какими они видят себя сейчас и как представляют себя в будущем.

*РАБОЧИЙ ЛИСТОК ДЛЯ ДЕВОЧЕК «Когда я вырасту»*

1. Чем эти женщины похожи?

2. Чем они непохожи друг на друга?

3. Какие чувства испытывают эти женщины?

4. На кого из них ты хотела бы быть похожим, когда вырастешь?

5. Почему?

6. Как ты думаешь, сможешь ли стать такой женщиной, когда вырастешь?

7. Что тебе нужно сделать, чтобы стать такой женщиной?

8. На кого из них тебе меньше всего хотелось бы быть похожей?

9. Почему?

10. Что может помешать тебе стать такой, как ты хочешь?

Вариант для мальчиков

*Описание*: ведущий прикрепляет к большой доске фотографии мужчин различных профессий: врач, бизнесмен, учитель, футболист, баскетболист, лыжник, мужчина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат и полицейский. У каждой фотографии есть номер, который ребенок может использовать, заполняя рабочий листок. Задача детей – написать, чем, как им кажется, занимаются эти мужчины. Предположения детей могут не совпадать с вариантами терапевта. Например, терапевт может считать, что мужчина,

балансирующий на страховке, – строитель-монтажник, тогда как мальчики принимают его за каскадера.

Заполняя рабочий листок, ребята задумываются о том, с какими надеждами и страхами связано для них предстоящее превращение в мужчину и чего бы они хотели достичь в будущем. Опираясь на ответы мальчиков, терапевт предлагает группе обсудить, как каждый из участников видит свое будущее. Следует остановиться на том, как, по их мнению, происшедшее с ними может повлиять на их взрослую жизнь.

*РАБОЧИЙ ЛИСТОК ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ «Когда я вырасту».*

1. Чем эти мужчины похожи?

2. Чем они непохожи друг на друга?

3. Какие чувства испытывают эти мужчины?

4. На кого из них ты хотел бы быть похожей, когда вырастешь?

5. Почему?

6. Как ты думаешь, сможешь ли стать таким мужчиной, когда вырастешь?

7. Что тебе нужно сделать, чтобы стать таким мужчиной?

8. На кого из них тебе меньше всего хотелось бы быть похожим?

9. Почему?

10. Что может помешать тебе стать таким, как ты хочешь?

**Упражнение «С тех пор, как я в группе»**

*Цель*: узнать, что изменилось в их ощущениях и поведении за время прохождения программы.

*Оборудование*: ручки, анкета

*Описание*: дети заполняют анкету, цель которой – узнать, что изменилось в их ощущениях и поведении за время прохождения терапии. Терапевты используют ответы детей и свои наблюдения, чтобы оценить индивидуальную динамику каждого участника группы и обеспечить объективную обратную связь. В одной из групп девочка согласилась с утверждением: «Я могу разговаривать с моими родителями». Она молчала

четыре года, прежде чем стало известно о том, что ее совратил отец. Теперь же она смогла сразу рассказать матери, что к ней приставал сосед. Эта девочка сказала, что она смогла постоять за себя, потому что больше не чувствовала себя беспомощной, благодаря поддержке и ощущению собственной значимости, которые дала ей группа. Анализируя ответы, психолог может выявить тех, кто нуждается в дальнейшей терапии.

АНКЕТА «С *тех пор, как я в группе»*

| **Суждения** | **Часто** | **Иногда** | **Редко** | **Никогда** |
|---|---|---|---|---|
| Я не боюсь говорить о том, что произошло со мной | | | | |
| *Я* могу просить у других то, что мне нужно | | | | |
| Другим детям нравится играть со мной | | | | |
| Я чувствую себя в безопасности | | | | |
| Мне хочется сказать кому-нибудь что-нибудь приятное | | | | |
| Люди понимают, что я чувствую | | | | |
| Я могу спокойно разговаривать со своими родителями | | | | |
| Мне нравится ходить в школу | | | | |
| Я не боюсь сказать другим, что они меня злят | | | | |
| Члены моей семьи ладят друг с другом | | | | |

**Упражнение «Машина времени»**

*Цель*: где вы и что делаете, кто и что вокруг?

*Описание*: ведущий предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе, представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Участникам предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти, включая те действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Во время обсуждения каждый ребенок сначала рассказывает о реальном событии из своего прошлого, а затем описывает, каким образом он изменил это прошлое. Остальные участники обсуждают различные пути изменения его прошлого.

**Упражнение «Прощальное письмо»**

*Цель*: развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Оборудование*: рабочий листок «Прощальное письмо», ручки.

*Описание*: дети получают бланки прощальных писем каждому участнику группы и терапевту и заполняют их. Терапевт тоже пишет каждому ребенку письмо, в котором подчеркивает его успехи и достижения в процессе терапии. Затем письма раздаются адресатам, и каждый зачитывает их вслух всей группе. Детям очень важно знать, что к ним хорошо относятся, их ценят и что кому-то их будет не хватать. Некоторые дети выражают желание написать прощальные письма тем участникам группы, которые перестали посещать занятия раньше срока. Следует поддержать это стремление детей и заверить их, что письма будут отправлены.

*РАБОЧИЙ ЛИСТОК «Прощальное письмо»*

Дорогой (ая)_____мы провели вместе достаточно много времени.

Когда я впервые встретил(а) тебя_____,

но после того, как я познакомился(ась) с тобой поближе,

я_____

То, что ты был(а) вместе с нами на занятиях группы_____, и мне будет не хватать,_____

Я рад(а), что ты был(а) с нами в группе, потому что_____и хочу поблагодарить тебя за_____

Надеюсь, что_____

**Упражнение «Я и мое тело»**

*Цель*: формировать представление о себе как о человеке.

*Оборудование*: зеркало

*Описание*: участники встают к большому зеркалу или в круг. Они описывают свое тело, начиная со слов «Я люблю …». Например, свои

волосы. «Я люблю в них то, что они…», «Я люблю свои глаза. Я люблю в них то, что они…».

**Упражнение «Прощание»**

*Цель*: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

*Описание*: Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

Обсуждение:

- Что нового вы узнали?

- Что запомнилось на занятиях больше всего?

- Какие чувства вызвали эти события?

*III. Ритуал для окончания занятий:*

**Упражнение «Радуга мнений»**

*Цель*: овладение практическими навыками эффективного взаимодействия с окружающими, подведение итогов занятий, получение обратной связи.

*Оборудование*: наборы карточек из цветного картона, ручки.

*Описание*: на цветных карточка участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, неизменный на протяжении всей работы, примерно так:

синяя – «Ваши ощущения от работы»;

красная – «Самое ценное приобретение от сегодняшней встречи»;

желтая – «Что бы вы желали поменять в будущем»;

зеленая – «Ваши ожидания относительно завтрашнего дня».

Вопросы следует заранее напечатать на одной стороне карточки, на другой члены команды излагают свои ответы, после чего отдают цветные наборы ведущему – опрос проходит анонимно.

**Анкета обратной связи «МНЕНИЕ»**

Уважаемый друг!
Просим тебя заполнить эту анкету обратной связи – твое мнение очень важно для нас!

Дата занятия _____

1.Твое имя _____

2. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(обведи кружочком соответствующий балл)

3.Отметь самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться_____
_____

4.Как бы ты оценил свое эмоциональное состояние в последнее время? Отметь свою оценку на 10-балльной шкале, где 1 -очень плохое, 10 - очень хорошее

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Чтобы ты хотел пожелать:

Себе_____

Другим участникам_____

Ведушим_____

Благодарим!

Приложение №3

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ**
**Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования**
**«Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»**
**(КГАУ ДО «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования»)**

ИНН4101097469 КПП 410101001 ОГРН 1044100653739
683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Атласова, д. 22,
телефон: 8(415-2) 42-22-86, 42-24-67, сайт:www.cpprkam.ru;e-mail: cpprkam@mail.ru

12.01.2024 № КППЦСО-4
На № _____ от _____

Руководителям органов
исполнительной власти и
руководителям учреждений

Уважаемые руководители!

Доводим до Вашего сведения, что в соответствии с Приказом Министерства образования Камчатского края от 19.12.2023 № 1197, Краевое государственное автономное учреждение «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» переименовано в Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования «Камчатский психолого-педагогический центр системы образования».

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 2F8654CA1E0AE6FB13197F555BBFBE0A
Владелец **Прозорова Елена Викторовна**
Действителен с 28.12.2023 по 22.03.2025

Е.В. Прозорова