

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЧЕБОКСАРСКИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ» МИНИСТЕРСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ

(БУ ЧР «Чебоксарский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» Минобразования Чувашии)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Л.А. Читнаев
Приказ № 1424
«15» октября 2018 г.



СОГЛАСОВАНО:
Замдиректора по СВР
Н.Ю. Медведева
«15» октября 2018 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 03
«15» октября 2018 г.

**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ТРЕНИНГОВЫХ
ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ И
СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА**

**«Дружба крепкая...»
на 2018-2019 учебный год**

Составила: педагог-психолог
Павлова Елена Геннадьевна

город Чебоксары 2018 год

Пояснительная записка.

Методические основы проведения тренинга и показания к применению.

Эффективным методом психокоррекционной работы с детьми-подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с детьми группы риска имеет следующие особенности:

- он должен проводиться педагогом-психологом, владеющим информацией по данной проблеме;
- специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;
- упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т.е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мысли и делиться мнениями.

Цель: формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

Задачи:

- формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, позитивной жизненной позиции;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов, использование и развитие конструктивного мышления при конфликтных ситуациях;
- снижение высокого уровня тревожности;
- формирования адекватной самооценки и уверенности в себе;
- психокоррекция конфликтного и агрессивного поведения.

Форма работы – групповая.

Количество детей в группе – 16 человек.

Методы: Игра, групповая дискуссия, арт-терапия, аудио-терапия, телесно – ориентированная терапия, работа в парах, обсуждение.

Возраст – 12-16 лет.

Личностные и метапредметные результаты.

Приобретение навыков произвольной саморегуляции, снижение тревожности, сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, умение взаимодействовать в группе. Дети научились понимать свое и эмоциональное состояние окружающих людей. Имеют представление о способах выражения собственных эмоций.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются “индикатором” состояния ребенка, с другой стороны сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Все без исключения эмоции полезны, если мы осознаем их и “ладим” с ними, то тогда мы сможем ими управлять. Но если мы прячем их за “ширму”, они, во-первых, будут недоступны, когда понадобятся, ведь мы их не одолеем, если подведет “ширма”, прорвись они – нам, же и повредят.

Вывод: богатство положительных эмоций во время тренинговых занятий способствует развитию внутренних резервов у детей, новых ценностных понятий и качеств, основанных на доброжелательности. Они учатся общаться, делиться

впечатлениями. Диагностические данные и наблюдения за детьми, позволяют сделать выводы о выраженном положительном воздействии тренинга.

Перспективу своей деятельности вижу в продолжении работы по формированию эмоционально-волевой сферы детей. А так же развитие активной деятельности в тесном сотрудничестве с педагогами, классным руководителем, родителями детей. Постоянный поиск и внедрение современных технологий.

Содержание программы.

Блок 1. Знакомство.

Цель: знакомство, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, коррекция застенчивости.

I. Приветствие.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих «неприятностей», стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Мы постараемся вместе избавиться от тревожности и улучшить наше с вами самочувствие!»

II. Упражнение «Имя».

Инструкция: «Назовите свое имя и расскажите, что оно обозначает».

Комментарии: значение имени пробуждает интерес и уже создает представление о человеке. Заранее найти в литературе или в интернете информацию о значении имен каждого участника тренинга, на случай, если ребенок не знает или не помнит, что означает его имя (Приложение 1.1.).

III. Упражнение «Сваты».

Инструкция: «Мы все сюда пришли со своими особенностями характера и со своими предпочтениями. Сейчас мы расскажем о трех основных положительных качествах личности».

Комментарии: обратить внимание на тех участников, у которых возникли трудности при выполнении задания.

IV. Упражнение «Снежный ком».

Инструкция: «Мы узнали имена ребят, попробуем их теперь назвать. Называем по очереди имена всех, кто сидит перед вами, а потом – свое.

Комментарии: при выполнении можно использовать мяч.

V. Упражнение «Алфавит».

Инструкция: «Сейчас встаньте, пожалуйста, и по моей команде выстройтесь в алфавитном порядке (по имени). Запомни, одно важное правило: называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же».

VI. Упражнение «Самый...».

Инструкция: «Участник, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу «Вася, ты самый ... (смелый, веселый, улыбчивый и т.д.)».

VII. Упражнение «Экипаж».

Инструкция: «Команда познакомилась. Выбираем капитана. Теперь пора построить красивый большой корабль, на котором мы поплывем в жаркие страны, где живут экзотические животные. Выстраиваем стулья в форме лодки, на одну семью – одно весло. Выбираем рулевого. Корабль поплывет, если все дружно и весело возьмемся за руки...».

VIII. Задание «Законы экипажа».

Инструкция: «Мы – один экипаж и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом».

Комментарии: ведущий наблюдает за активностью и подключает к обсуждению пассивных.

IX. Слово капитану.

Цель: повышение самооценки, обучение навыкам самоконтроля, выработка чувства ответственности.

Комментарий: капитан имеет право поощрить тремя жетонами трех отличившихся, по его мнению, членов команды, аргументируя свой выбор (Приложение 1.2.).

X. Слово капитану. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 2. «Океан человеческих чувств».

Цель: эмоциональное сближение членов группы, развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения, диагностика уровня самооценки каждого участника тренинга.

I. Приветствие.

Ведущий: Сегодня наш корабль проплывет через океан Человеческих Чувств. Мир огромен и интересен. В нем много забот, тревог, суеты, но мы остаемся людьми потому, что умеем любить и прощать, верить и надеяться, уважать друг друга и помогать, забывать все плохое. Нам предстоит узнать, за что уважают люди других людей, за что ценят мальчиков, за что ценят девочек.

II. Выбор капитана.

III. Упражнение «Море волнуется...»

Инструкция: «Вы все – море. Ведущий, которого мы выберем, будет давать команды, а вы должны будете их выполнять. Слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Если кто-то будет двигаться, он выбывает из игры».

IV. Беседа «За что уважают и ценят людей».

Ведущий: Ответьте по очереди на вопросы: за что ценят людей; за что вы уважаете своих близких, родителей, друзей; за что они, в свою очередь, уважают вас?

Что вам не нравится в людях, почему с кем-то вы дружите, а с кем-то не очень складывается общение?

Что нужно сделать, чтобы у вас были друзья?

V. Упражнение «Я умею, я люблю».

Инструкция: «Объединитесь в пары. Каждый по очереди должен прыгая пять раз на одной ножке, сказать: «Я умею...» Потом прыгать пять раз на другой ножке и сказать: «Я люблю...».

VI. Упражнение «Тень».

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой его «тенью». Человек делает любые движения, «тень» повторяет, причем особое внимание уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же ритме, что и человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения. По окончании выполнения этого упражнения обязательная рефлексия.

VII. Упражнение «Путаница».

Инструкция: «Выбирается один участник и выходит из комнаты, остальные встают в круг и «перепутываются», не разжимая рук. После, через минуту войдя обратно в комнату, он должен распутать «путаницу».

VIII. Задание «Скульптура».

Инструкция: «Разделитесь на группы по 3 человека. Вам нужно создать скульптуру. Один станет играть роль скульптора, а остальные будут «глиной». Работать можно только молча. По окончании выполнения этого упражнения обязательная рефлексия.

IX. Слово капитану. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 3. Самооценка.

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.

I. Ведущий: «Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие».

II. Выбор капитана.

III. Групповая дискуссия о способах повышения самооценки.

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

IV. Упражнение «Круг почета». Дружно все встаем в круг. Одного участника ставим в центр круга. Каждый по очереди говорят комплименты в адрес стоящему в кругу участнику. Желательно в центр круга попасть каждому.

Обсуждение, проговаривание о чувствах и эмоциях, вызванных этим упражнением.

V. Упражнение «Я в будущем».

Предложить детям вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

VI. Обсуждение.

VII. Упражнение «Говорим друг другу комплементы».

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества. Каждый член группы должен занять место слушателя.

Рефлексия. Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

VIII. Задание «Мое пожелание тебе».

Заранее подготавливаем большой плакат бумаги, его можно сделать склеив листочки А4 вместе или взять обои (нам понадобится белая сторона). У нас получится большое пространство для рисования. Каждый участник возьмет фломастер любого понравившегося цвета и нарисует круг. Таким образом, на плакате получится столько кругов, сколько участников. Ведущий просит каждого нарисовать внутри своего круга, что-то, что характеризовало бы его. Рисовать можно все, что захочется. Как все закончат, по очереди рассказывает о своем круге и что там нарисовано. Затем все чертят от своего круга дорожки к разным кружкам других участников, таким образом сообщая о намерении подружиться. Обратит внимание как чертят дорожки, не зачеркивают ли игнорируя другие круги, для того чтобы сократить путь и т.п. В конце каждый участник по желанию, оставляет какое-либо личное пожелание хозяину круга. Затем плакат вывешивается на видное место для того, чтобы все смогли посмотреть и изучить проделанную работу.

IX. Слово капитану. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 4. Дорожка к моему внутреннему «Я».

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

I. Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжим учиться самоанализу, учиться замечать и выделять в людях хорошие качества. Все это необходимо, чтобы нам жилось вместе легко и дружно».

II. Экспресс диагностика школьной тревожности (Приложение 2.1.).

III. Игра «Эхо».

Инструкция: «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т.д.»

Ведущий: Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружная и сплоченная команда, а еще приятно, когда его называют по имени и аплодируют.

IV. Упражнение «Рисуем страхи».

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей, и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам буду читать, а вы смело поднимайте руку, если считаете, что эти черты - про вас:

а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;

б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;

в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы самостоятельно ответили на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Давайте убедимся и посмотрим это в следующем упражнении.

V. Упражнение «Домики страха» (Приложение 2.2.).

Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть какое-либо неприятное чувство и страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный домик – не очень страшные).(см. М.Панфилова. Диагностика страхов. Страхи в домиках. «Школьный психолог», № 9, 1999). А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

VI. Упражнение «Солнечный зайчик».

Ведущий: Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде, и солнечному зайчику. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и хочет развеселить тебя, поэтому погладь его и подружись с ним. Ребята, ваше настроение стало лучше?

VII. Игра «Кто это?»

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, участник, который стоял за дверью, его угадывает».

VIII. Слово капитану.

IX. Ведущий. «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте об упражнении «Солнечный зайчик», не забывайте о том, что все ключи от ваших страхов мы выбросили!»

X. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 5. Я среди людей.

Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.

I. Методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке (Приложение 3.1.).

Ведущий: Каждый человек демонстрирует себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни.

II. Упражнение «Визитка».

Инструкция: «В течение 5-7 минут придумайте и напишите на своей визитке надпись, которая соответствует вам».

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Вопросы для рефлексии:

- О чем в основном говорят надписи?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

III. Упражнение «Уверенный – наглый – робкий» (Приложение 3.2.).

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок. Вопросы для рефлексии:

- Какое поведение легче угадывается? Почему?
- Легко ли отличить уверенное поведение от наглого?
- В чем разница?

IV. Упражнение «Лепим скульптуру».

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из детей по желанию становится «глиной», а остальные «скульптурами».

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняется – «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность» и т.д.

V. Упражнение «Железнодорожная касса».

Ведущий: Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд. В кассе остался один билет, а пассажиров много. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Участники образуют очередь у кассы.

Затем проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему?

VI. Упражнение «Закончи предложение» (Приложение 3.3.).

Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это ...»

VII. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 6. Я и другие (межличностные отношения).

Цели: формирование адекватной самооценки.

I. *Ведущий:* Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и «адекватная самооценка». (Дети объясняют, как это они понимают, приводят примеры).

Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает адекватно. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе то, как к нему относятся окружающие? (Ответы детей).

Скажите, а как будут люди относиться к тому, у кого явно завышенная самооценка? (Ответы детей).

Чтобы мы чувствовали себя увереннее и не были заносчивыми, мы сейчас с вами будем выполнять различные упражнения.

II. Упражнение «Похвала».

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя».

Вопросы для рефлексии:

- Легко или трудно хвалить себя?
- Что вы при этом чувствуете?

III. Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато ...
- Я небольшого роста, зато ...
- Я иногда несдержан, зато ...
- Я застенчива, зато ...
- Я криклив, зато ...
- Я слишком уступчива, зато ...
- Я зануда, зато ...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато ...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато ...
- Я не очень хорошо пою, зато ...
- Меня легко рассмешить, зато ...
- Я бываю капризна, зато ...

IV. Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить комплименты друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

V. Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину».

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?

VI. Обсуждение эмоций и чувств, вызванных упражнением.

Ведущий: Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна? Обсуждение.

VII. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 7. Разрядка школьной тревожности.

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки.

I. Упражнение-игра «Иностранец в школе».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Нужно рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Выбирается один участник по жребию и его функция «рассказывать», остальные участники - «иностранцы» угадывают.

II. Игра «Школа – Кенгуру».

На время игры все превращаются в кенгуру.

Ведущий – кенгуру – один выбранный участник, остальные – ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача – догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

В роли выбранного участника желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего.

III. Игра «Школа для животных».

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Затем моделируется ситуация урока. Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, шумят, ни на что не обращают внимания и т.д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим.

Вопросы для рефлексии:

- Что вы чувствовали в роли учителя?
- Что вы чувствовали в роли ученика?

IV. Игра «За что меня любит учитель».

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или ведущий.

V. Упражнение «Ладони».

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладошку, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок в себе может найти. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

VI. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 8. Повышение самоуважения.

Цель: повышение личностного роста.

I. Обсуждение о личностном росте.

Ведущий: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мяч находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, то есть передайте мяч соседу.

II. Аутотренинговое упражнение «Самоуважение».

Ведущий: «Можете ли вы сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то действительно считает вас хорошими? Как вам это показывает мама, а как папа? (ответы детей)». Играет спокойная мелодичная мелодия. Ведущий продолжает:

«Сейчас сядьте поудобнее и закройте глаза. Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Что вы видите там?

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... Послушайте, что они скажут... Поговорите с ними.

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза...»

Вопросы для рефлексии:

- Кто к вам приходил? Что они говорили?
- Что вы чувствовали?

III. Игра «Стул любви».

В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? (Кто-то из детей садится). А вы, ребята, тихонько подойдите и нежно погладьте, а потом разбегайтесь.

IV. Упражнение «Ласковые слова».

Надо повернуться к соседу слева и сказать ему что-то приятное, а затем ждать, что он скажет тебе в ответ.

V. Упражнение «Царевна Несмеяна».

В центр ставится стул. На него садится ребенок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Дети по очереди говорят царевне о ее хороших качествах.

VI. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце 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.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

VII. Упражнение «Телеграмма»

Ведущий раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

VIII. Упражнение «Фантазии» (Приложение 4.1.).

Каждому дают по шесть небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются.

Инструкция: Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?
3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?
4. Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?
5. Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали?
6. Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

После выполнения упражнения ответы зачитываются.

IX. Упражнение. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните 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?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

X. Упражнение «Принятие себя».

Цель. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Задание. Определение своих достоинств и недостатков.

Инструкция. Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным (Приложение 4.2.).

XI. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 9. Я – это Я, и Я – это замечательно.

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к самому себе.

I. Упражнение «Исследование Я-концепции».

Инструкция. Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите десять первых пришедших в голову ответов. Затем ответьте на этот же вопрос устами одного из ваших близких (матери или отца, сестры или брата). А что бы рассказали о вас ваш лучший друг и подруга? Сопоставьте три группы ответов: в чем сходство? В чем различие? Проанализируйте себя в общении с другими людьми, постарайтесь понять: в чем состоят их ожидания? Соответствуете ли вы им? В какой степени их восприятие объективно, в какой — определяется их особенностями? Справедливы ли ваши представления? Проверьте это в реальном общении с ними. В конце ведущий делает обобщение: «Цель этого упражнения - показать возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения на себя. Обратите внимание на то, устойчивы ли ваши представления» (Приложение 5.1.).

II. Упражнение «Немного о себе».

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять и т.д.

III. Упражнение «Цветные ладони»

Участники хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством участников (Приложение 5.2.).

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу.

Желтая ладонь - поздороваться «спинками».

IV. Упражнение «Я люблю себя за то...».

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый».

V. Игра «Снежный ком».

Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

VI. Упражнение «Солнечный круг».

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

На солнечных лучах ребенок записывает не менее трех своих лучших качеств.

2 часть. Дети просят друг друга приклеить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, дети подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

VII. Дискуссия на тему: «Какие мы разные».

VIII. Упражнение «Рисунок Я».

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

IX. Рефлексия после каждого занятия.

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

Блок 10. Все закончается, а мы остаемся.

I. Приветственная речь. Беседа о пройденном.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Надеюсь, настроение у всех хорошее! Наши занятия подошли к завершающей части. Как вы думаете, были ли нужны вам эти встречи? (ответы детей). Быть может, вы в чем-то изменились, по новому посмотрели на себя, одноклассников, учителей, родителей? Если «да», то может быть, ты:

-стал лучше понимать себя;

-стал меньше переживать обиды;

-стал лучше понимать действия своих сверстников;

-тебе стали понятны причины эмоциональных срывов взрослых (учителей, родителей);

-стал более спокойно и рассудительно реагировать на замечания взрослых.

Может, ты хочешь что-нибудь добавить»? (ответы детей).

II. Упражнение «Доброта».

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, родителях. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

III. Игра «Жмурки».

Все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

IV. Упражнение «Браво».

Ведущий: Мы все бывали на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Давайте поставим стул в центр класса. Плотнo окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов.

Рефлексия.

V. Декларация самооценности.

Детям раздаются карточки. Каждый из них громко читает написанное (Приложение 6.1.).

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу

полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы внутри меня царил только покойствие и гармония самим с собой».

VI. *Рефлексия после каждого занятия.*

Что запомнилось? Какое настроение? Что больше всего понравилось? Может, что-то не понравилось?

VII. *Обобщающая беседа. Анализ пройденного.*

Ведущий: Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов
<i>Здравствуй, это Я (3 часа)</i>		
1	Упражнения: «Имя»; «Сваты»; «Снежный ком».	1
2	Упражнения: «Алфавит»; «Самый...».	1
3	Упражнение «Экипаж»; Задание «Законы экипажа».	1
<i>Океан человеческих чувств (3 часа)</i>		
4	Упражнения «Море волнуется...»; Беседа «За что уважают и ценят людей».	1
5	Упражнение «Я умею, я люблю»; «Тень».	1
6	Упражнение «Путаница»; Задание «Скульптура».	1
<i>Самооценка (3 часа)</i>		
7	Беседа с детьми о самооценке. Групповая дискуссия о способах повышения самооценки. Упражнение «Круг почета».	1
8	Упражнение «Я в будущем»; Упражнение «Говорим друг другу комплименты».	1
9	Задание «Мои пожелания тебе».	1
<i>Дорожка к моему внутреннему «Я» (3 часа)</i>		
10	Экспресс диагностика школьной тревожности (Тест Филипса); Игра «Эхо».	1
11	Упражнения «Рисуем страхи»; «Домики страха».	1
12	Упражнение «Солнечный зайчик». Игра «Кто это?»	1
<i>Я среди людей (4 часа)</i>		
13	Методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке. Упражнение «Визитка».	1
14	Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».	1
15	Упражнение «Лепим скульптуру»; «Железнодорожная касса».	1
16	Упражнение «Закончи предложение».	1
<i>Я и другие (межличностные отношения) (3 часа)</i>		
17	Беседа на тему понятия самооценки; Упражнение «Похвала».	1
18	Упражнения «Зато...»; «Скажи другому комплимент».	1
19	Упражнение «Дорисуй и передай»; Обсуждение эмоций и чувств, вызванных упражнением.	1

Разрядка школьной тревожности (3 часа)		
20	Упражнение-игра «Иностранец в школе».	1
21	Игра «Школа – Кенгуру»; «Школа для животных».	1
22	Игра «За что меня любит учитель»; Упражнение «Ладочки».	1
Повышение самоуважения (5 часов)		
23	Обсуждение о личностном росте; Аутотренинговое упражнение «Самоуважение».	1
24	Игра «Стул любви»; Упражнение «Ласковые слова».	1
25	Упражнение «Царевна Несмеяна»; «Я в лучах солнца».	1
26	Упражнение «Телеграмма»; «Фантазии».	1
27	Упражнение. «Свет мой, зеркальце, скажи»; «Принятие себя».	1
Я – это Я, и Я – это замечательно (4 часа)		
28	Упражнение «Исследование Я-концепции»; «Немного о себе».	1
29	Упражнение «Цветные ладони»; « Я люблю себя за то...».	1
30	Игра «Снежный ком»; Упражнение «Солнечный круг».	1
31	Дискуссия на тему: «Какие мы разные»; Упражнение «Рисунок Я».	1
32	Беседа о пройденном. Упражнение «Доброта».	1
33	Игра «Жмурки»; Упражнение «Браво».	1
34	Декларация самооценности. Обобщающая беседа. Анализ пройденного.	1
Итого:		34 часа

Учебно-методическое обеспечение.

- 1.Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006
- 2.Вагин Ю.Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001
- 3.Серия: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».
- 4.Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов «Школьный психолог».

Приложение 1.1.

Краткое обозначение и происхождение имен участников тренинга

1. Имя **Александр** – одно из наиболее распространенных в нашей стране мужских имен. Детей очень часто называют Сашей, причем как мальчиков, так и девочек – Александра (Сашенька, Шурочка). В других странах оно звучит как Алессандро (Италия), Аластар (Ирландия) и пр. Произошло данное имя от древнегреческого Александрос и состоит из двух частей – «алекс», что означает «защищать» и «андрос» – «мужчина», «человек».
2. Существует несколько вариантов происхождения имени **Антон**. Некоторые исследователи связывают его с греческим словом «антос», которое переводится как «цветок». Наиболее распространенной версией является происхождение от римского родового имени Antonius, образованного от древнегреческого «антао», что означает «встречаться, сталкиваться», «вступать в бой», «сопоставляться», «противостоящий», «противник».
3. **Всеволод** – исконно русское красивое мужское имя, имеющее славянские корни. Оно зародилось в Древней Руси во времена принятия христианства. Состоит из двух частей: «все», что означает «весь» и «волод» – «владеть». Поэтому переводится как «всевластный», «владеющий всем».
4. Имя **Денис** происходит от древнегреческого имени Дионисиос, которое означает «принадлежащий богу Дионису» – покровителю земледельцев, виноградарей и виноделов, сыну громовержца Зевса.
5. Имя **Даниил** библейского происхождения. Это имя носил пророк Даниил, который является единственным носителем этого имени в Библии. Имя Даниил буквально переводится как «судья мой Бог», «Бог мой судья», «Бог есть судья». Исходное древнееврейское имя «Даниэль» – двухосновное: «дан» (судья) и «эль» или «эель» (Бог); поэтому и допускается множественность трактовок. Чаще всего имя переводят как «судья», «справедливый человек», «Божий суд». Среди мусульман имя может звучать как Данияль, Даниял, Даньял.
6. Женская форма имени Даниил – Даниэлла, **Даниэла**. Уменьшительно-ласкательное обращение к обладательницам этих имен Дана также является самостоятельным именем.
7. Имя **Екатерина** имеет греческие корни, переводится как благочестивая и непокорная.
8. Происхождение имени **Анастасия** древнегреческое. Считается, что оно произошло от мужского имени Анастас (Анастасий), которое в XIX веке было популярно как в знатных сословиях, так и в крестьянских семьях. А значение имени Анастасия – возродившаяся, восставшая, бессмертная.
9. **Валерия** — древнее имя, берущее свое начало в Римской империи. Является женским вариантом мужского имени Валерий. В Риме мальчиков часто называли Валериусами, а женский вариант имени появился намного позже. С латинского языка "валео" переводится как "мощь" и "здоровье".
10. **Венера** с латинского переводится как "любовь". В древнеримской мифологии Венера - дочь Юпитера, богиня весны, красоты и любви, в древнегреческой мифологии - Афродита.
11. В римской мифологии **Виктория** - богиня победы, называвшаяся сначала Вика Пота. Соответствует греческой Nike. В Риме Виктории был посвящен храм на Палатине и алтарь в курии сената. В надписях и на монетах эпохи империи Виктория обычно изображалась как олицетворение победы.
12. История возникновения имени **Нина** построена на нескольких версиях. Самая популярная связана с ивритом, где есть слово «нин», которое переводится как «правнук». Нина, соответственно, означает «правнучка». Кроме того, «нина» - это собирательный термин, который используется для определения коренного населения Анд. На языке кечуа оно значит «тлеющие угольки», «пожар». У шумеров Нин, означающее «госпожа», использовалось как составная часть имен богинь. В переводе с грузинского языка имя

Нина означает «юность». Основателя Ассирийской империи звали Нинос, что трактуется как «царственный», «великий».

Приложение 1.2.

Жетоны для поощрения



Приложение 2.1.

Экспресс диагностика выявления тревожности детей

Цель: определить уровень тревожности.

Инструкция: Детям предлагается оценить свое самочувствие в последнее время.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы «В последнее время...»

- 1 Я быстро устаю (да, нет)
- 2 Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (да, нет)
- 3 Я чувствую себя свободнее (да, нет)
- 4 У меня появилось головокружение/ слабость/ подташнивание (да, нет)
- 5 Учителя недовольны мной (больше замечаний) (да, нет)
- 6 Мне не хватает уверенности в себе (да, нет)
- 7 Я чувствую себя в безопасности (да, нет)
- 8 Я избегаю трудностей (да, нет)
- 9 Я могу легко расстроиться и даже заплакать (да, нет)
10. У меня стало больше конфликтов (да, нет)
11. Домашние задания стали интереснее (да, нет)
12. Я хуже понимаю объяснения учителя (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы меня учила моя учительница (да, нет)

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу:

за каждый ответ «да» на вопросы – 1,4,5,6,8,9,10,12,13,14,15

«нет» на вопросы – 2,3,7,11

Оценка уровня тревожности:

1-4 балла – низкий уровень;

5-7 баллов – средний уровень;

8-10 баллов – повышенный уровень;

11-15 баллов – высокий уровень.

Приложение 2.2.

Тест «Страхи в домиках» (М.А. Панфилова)

Цель: выявить какой именно страх испытывает ребенок. Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей.

После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ выбросить или потерять. Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

Инструкция: «В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты показывай соответствующий дом».

Страхи:

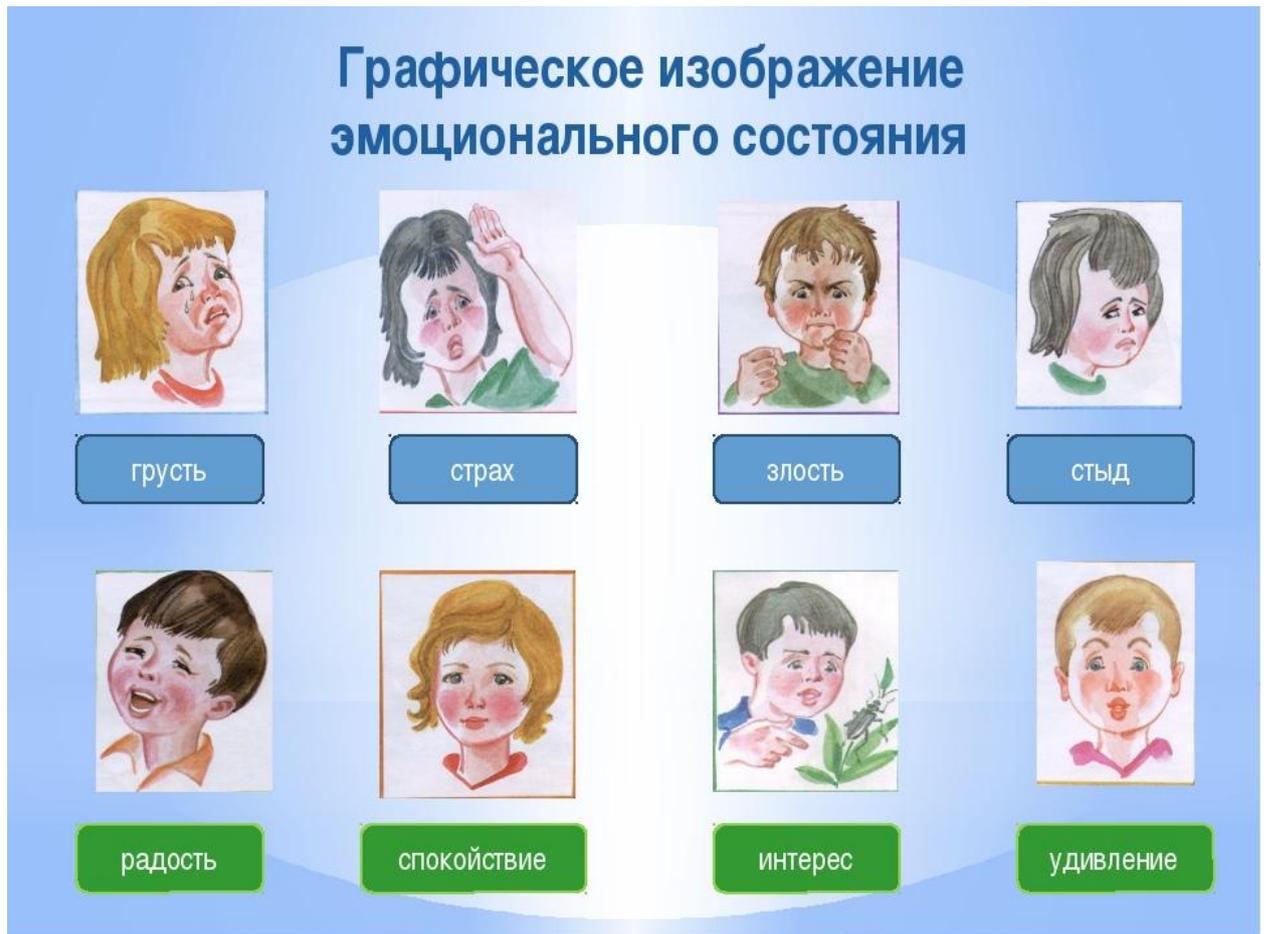
1. Когда останешься дома один;
2. Нападения, бандитов;
3. Заболеть, заразиться;
4. Умереть;
5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких – то людей;
7. Маму или папу;
8. Того, что они тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кошеля Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10. Опоздать в детский сад;
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов;
13. Темноты;
14. Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов; (страхи транспорта);
16. Бурана, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страхи высоты);
18. Когда очень глубоко (страх глубины);
19. В маленькой тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страхи замкнутого пространства);
20. Воды;
21. Огня;
22. Пожара;
23. Войны;
24. Больших улиц, площадей;
25. Врачей (кроме зубных);
26. Крови (когда идет кровь);
27. Уколов;
28. Боли (когда больно);
29. Неожиданных, резких звуков, когда что – то внезапно упадет, стукнет.

Приложение 2.3.

Список загадочных людей (знаменитостей) к игре «Кто это?»

1. **Владимир Ильич Ленин** - великий вождь трудящихся всего мира, который считается самым выдающимся политиком в мировой истории, создавшим первое социалистическое государство.
2. **Иван Васильевич Чапаев** - фронтовик, участник Гражданской и Первой мировой войн, полководец Красной армии.
3. **Дед Мороз** - главный сказочный персонаж на празднике Нового года, повелитель зимы, холодов и морозов.
4. **Александр Сергеевич Пушкин** - русский поэт, драматург и прозаик, заложивший основы русского реалистического направления, критик и теоретик литературы, историк, публицист; один из самых авторитетных литературных деятелей первой трети XIX века.
5. **Алла Борисовна Пугачева** - живая легенда российской эстрады, Народная артистка СССР, композитор, продюсер, эстрадный режиссер, актриса, телеведущая, которая уже более полувека является самой обсуждаемой медиа персоной во всем мире.
6. **Владимир Владимирович Путин** - выдающийся политический и государственный деятель России, действующий Президент Российской Федерации, бывший председатель партии «Единая Россия».

Приложение 3.1.



Приложение 3.2.

Уверенный	Наглый	Робкий
------------------	---------------	---------------

Приложение 3.3.

Бланк к упражнению «Закончи предложение»

1. Счастливее всего я, когда _____
2. Хуже всего мне, когда _____
3. Не могу понять, почему я _____
4. Моя жизнь была бы лучше, если бы я _____

Приложение 5.1.

Бланк к упражнению «Исследование Я-концепции»

№	«Кто я? Какой я?»	«Кто я? Какой я?» с точки зрения моего друга, подруги
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Приложение 5.2.

Бланк к упражнению «Цветные ладони»



Приложение 6.1.

Бланк к упражнению «Декларация самооценности»

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы внутри меня царила только спокойствие и гармония самим с собой».

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои

фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы внутри меня царила только спокойствие и гармония самим с собой».

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы внутри меня царила только спокойствие и гармония самим с собой».