

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ
И СЕМЕЙНОЙ ПОЛИТИКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

Утверждаю

Директор ГКУ СО «Областной
центр социальной помощи семье
и детям»



Кулькова ОР

« 28 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТАЦИЯ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ

Уровень: вводный

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчик:
Захарова Евгения Кузьминична,
методист

Самара 2023

Содержание программы

№	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
2.1	Учебно-тематический план	5
2.2	Содержание учебно-тематического плана	6
3.	Формы контроля и оценочные материалы	7
4.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
	Приложения	9
	Приложение 1. Сценарий занятий	9
	Приложение 2. Прогрессивная мышечная релаксация	30

1. Пояснительная записка

Дети и подростки, проходящие реабилитацию в реабилитационном стационаре ГКУ СО «Областной центр социальной помощи семье и детям», как правило, имеют травматический опыт в анамнезе.

Пережитое насилие и жестокое обращение, горе и утрата, тяжелые и непереносимые ситуации меняют восприятие самого себя, влияют на поведение детей, и делает его трудным для окружающих.

К сожалению, неумение социального окружения ребенка, его родных и близких, а зачастую и специалистов разговаривать на трудные темы, ошибочное представление о том, что со временем все плохое будет забыто, приводит к усугублению состояния дезадаптации и ухудшению поведения несовершеннолетнего.

Чтобы ребенок, перенесший психологическую травму, смог нормально адаптироваться в обществе, ему важно, в первую очередь осмыслить и интегрировать тот тяжелый опыт, с которым ему пришлось столкнуться.

Одним из направлений работы с детьми, имеющими травматический опыт в анамнезе, являются групповые занятия с психологом.

Актуальность работы с травмированными детьми и подростками не вызывает сомнений, поскольку не разрешенные в детском и подростковом возрасте психологические трудности влияют на дальнейшую жизнь, усугубляют эмоциональное неблагополучие, способствуют развитию девиантного поведения. В худшем случае не интегрированный травматический опыт заканчивается суицидальными попытками.

Программа занятий «Адаптация» (далее - Программа) имеет практико-ориентированный характер, и позволяет учащимся получать новые знания, умения и навыки через собственный опыт, что существенно повышает эффективность усвоения знаний и позволяет достичь значимых результатов.

Отличительной особенностью Программы является ее направленность на понимание участниками образовательного процесса причин своего поведения, возможность посмотреть на себя глазами других людей, получить новый опыт в построении отношений.

Педагогическая целесообразность работы с травмированными детьми определяется тем, что участие в Программе способствует приобретению новых знаний, умений и опыта, который улучшает социальную адаптацию, что так же сказывается на всех сферах жизнедеятельности и обучении в школе, в частности.

Направленность Программы: социально-гуманитарная.

Уровень: вводный.

Цель Программы – повышение уровня адаптации у детей, переживших психологическую травму.

Задачи Программы:

1. Создание безопасных условий для работы.
2. Отреагирование трудных переживаний, осознание причин собственного поведения.

3. Нахождение ресурсов для совладания с трудными ситуациями.

4. Обучение приемам и способам саморегуляции, конструктивного выражения эмоций.

Категория учащихся: старшие подростки (14 -17 лет), проходящие курс реабилитации в реабилитационном стационаре ГКУ СО «Областной центр социальной помощи семье и детям».

Оптимальное количество участников: от 4 до 7 человек.

Для обучения навыкам эмоциональной саморегуляции целесообразно делить каждую группу подростков на 2 подгруппы.

Условия реализации Программы

Программа реализуется в форме социально-психологического тренинга и состоит из 12 занятий. В неделю проходит по 3 занятия, каждое 3-е занятие посвящено релаксации и обучению навыкам регуляции эмоционального состояния. Длительность одного тренингового занятия составляет 60 минут, а занятия по релаксации - 40 минут.

Срок реализации Программы – 1 месяц.

Занятия проводятся в групповом формате с периодичностью 3 раза в неделю.

Примерная структура занятий

Приветствие (5 минут) - оценка эмоционального состояния участников;

Основная часть (50 минут) - проведение упражнений в соответствии с темой занятия;

Рефлексия (5 минут) - получение обратной связи по итогам занятия.

Требования к педагогу, осуществляющему обучение по Программе

- высшее образование по специальности «психолог», «психолог в социальной сфере», «педагог-психолог»;

- опыт работы с подростками от 1 года;

- обладание знаниями в области возрастной психологии, психологии эмоций, психотравматологии, психологии стресса;

- обладание знаниями, умениями и навыками, необходимыми для проведения учебных занятий в форме социально-психологического тренинга.

Методы работы: арт-терапевтические техники, телесно-ориентированные техники, игры и упражнения, дыхательная релаксация, визуализация, упражнения в сухом бассейне.

Планируемые результаты освоения Программы

Обучающийся по Программе должен получить следующие результаты:

Знать

- Правила работы в группе;

- Основные эмоции человека, причины возникновения эмоций, деструктивные и конструктивные способы выражения эмоций;

- Способы поддержки;

- Техники релаксации и способы снижения психоэмоционального напряжения.

Уметь

- Работать в группе, соблюдать правила групповой работы.
- Анализировать свое поведение, понимать причины поступков.
- Оказывать эмоциональную поддержку другим участникам.
- Выразить эмоции конструктивным способом.

Владеть

- Техниками релаксации и эмоциональной саморегуляции.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего (ак. часов)	Практика (минут)	Теория (минут)	
1	Знакомство	1	55	5	Рефлексия, наблюдение
2	Эмоции	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
3	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
4	Я и мои чувства	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
5	Злость	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
6	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
7	Страх	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
8	Стыд, вина, обида	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
9	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
10	Ресурсы	1	50	10	Рефлексия, наблюдение
11	Итоги	1	55	5	Рефлексия, наблюдение
12	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
	Итого	12 часов	550 минут	90 минут	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Знакомство

Практика (55 минут): Вводное слово тренера. Введение правил работы в группе. Упражнение «Расскажи о себе». Упражнение «3 вопроса». Упражнение «Какой я». Рефлексия

Теория (5 минут): Правила групповой работы.

Тема 2. Эмоции

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Исключи эмоцию». Дискуссия «О пользе и вреде эмоций». Упражнение «Угадай эмоцию». Рефлексия.

Теория (10 минут): Эмоции и чувства. Способы проявления эмоций.

Тема 3. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Прогрессивная мышечная релаксация. Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника прогрессивной мышечной релаксации.

Тема 4. Я и мои чувства

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Имена чувств». Упражнение «Спонтанный рисунок». Рефлексия.

Теория (10 минут): Понимание причин возникновения эмоций. Связь эмоций с поведением человека.

Тема 5. Злость

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Альтернатива гневу». Упражнение «Взятие замка». Рефлексия.

Теория (10 минут): Способы выражения злости. Причины агрессии.

Тема 6. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Прогрессивная мышечная релаксация. Визуализация «Летний дождь». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника прогрессивной мышечной релаксации. Прием визуализации.

Тема 7. Страх

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Маска страха». Упражнение «Слепец и поводырь». Упражнение «Крокодил». Рефлексия.

Теория (5 минут): Причины возникновения страха. Доверие.

Тема 8. Стыд, вина, обида

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Дай отпор». Упражнение «Комплимент». Рефлексия.

Теория (10 минут): Причины появления стыда, вины и обиды.

Тема 9. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Прогрессивная мышечная релаксация. Упражнение «Безопасное место». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника прогрессивной мышечной релаксации. Прием визуализации.

Тема 10. Ресурсы

Практика (50 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Поддержка». Упражнение «Защитный амулет». Рефлексия.

Теория (5 минут): Поддержка, способы поддержки. Ресурсы.

Тема 11. Итоги

Практика (55 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Коллаж». Упражнение «Надписи на спине». Упражнение «Фотография на память». Рефлексия.

Теория (5 минут): Виды ресурсов.

Тема 12. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Прогрессивная мышечная релаксация. Визуализация «Подъем на гору». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника прогрессивной мышечной релаксации. Прием визуализации.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Основной формой оценки результатов освоения Программы является рефлексия учащихся, которая проводится по завершению каждого занятия.

Помимо этого, педагог, проводящий обучение по Программе, использует наблюдение, с целью отслеживания и своевременной коррекции педагогического процесса.

4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

- Аудитория для проведения занятий (просторное помещение не менее 25 м²);
- сенсорная комната для проведения занятий по релаксации;
- 4 стола (для работы в малых группах);
- стулья по количеству участников;
- флипчарт, альбом для флипчарта, или доска;
- бумага, ватман, маркеры, карандаши, фломастеры, ручки, мел, пластилин;
- метафорические ассоциативные карты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Список литературы

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг/ И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Алексеева И.А. Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без

попечения родителей (методическое пособие)/ И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский. — М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2015 – 232 с.

3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. — СПб.: Питер, 2007 — 271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).

4. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков/ С.А. Игумнов. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2000 — 112 с.

5. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков/С. Кэррел. - СПб., Питер, 2002. - 224 с.: ил. - (Серия «Практикум по психотерапии»).

6. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр и упражнений/ Н.А. Сакович. - Минск, 2007. - 179 с.

7. Сирота Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/ Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.

Интернет-ресурсы

1. Визуализация «Летний дождь» [Электронный ресурс] // Инфопедия для углубления знаний. URL: [Визуализация «летний дождь». \(infopedia.su\)](http://infopedia.su). (Дата обращения: 04.08.2021).

2. Упражнение «Защитный амулет» [Электронный ресурс] // trepsy.net. URL: [Упражнение «Защитный амулет» \(trepsy.net\)](http://trepsy.net)(Дата обращения: 06.08.2021).

3. 6 занятие. Эмоциональный блок. Тема: «Эмоциональная сфера человека» [Электронный ресурс] //Психологическая онлайн-школа. URL: [6 занятие Эмоциональный блок Тема: "Эмоциональная сфера человека" — \(minakov.com.ru\)](http://minakov.com.ru)(Дата обращения: 06.08.2021).

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1. ЗНАКОМСТВО

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Вводное слово тренера	2	Флипчарт, маркеры, мяч или мягкая игрушка
	2. Введение правил работы в группе	3	
	3. Упражнение «Расскажи о себе»	10	
Основная часть	4. Упражнение «3 вопроса»	20	Небольшие листы, ручки, пакет, бумага
	5. Упражнение «Какой я»	20	
Завершение	6. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>60</i>	

Содержание занятия

1. Вводное слово тренера

Цель – представление тренера, рассказ о тренинге.

Описание

Тренер представляется, вкратце рассказывает о себе, о групповых занятиях, периодичности проведения занятий.

2. Введение правил работы в группе

Цель – создание условий безопасности, включение в групповую работу.

Материалы: флипчарт, маркеры.

Описание

Участники вместе с тренером вырабатывают правила работы в группе, такие как:

1. Все, что происходит во время тренинга, остается между его участниками.
2. Говорить только от своего имени.
3. Уважение к говорящему – не перебивать его.
4. Не давать оценок.
5. Искренность и открытость.
6. Активность.
7. Не опаздывать!
8. Правило «Стоп» - если мне что-то не нравится, то я могу это остановить!
9. Отключить телефоны и т.д.

Правила вывешиваются на видное место и могут дополняться участниками в течение этого и последующих занятий.

3. Упражнение «Расскажи о себе»

Цель - знакомство участников между собой, настрой на работу.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

У тренера в руках мяч или мягкая игрушка, который он кидает любому участнику, при этом называя свое имя, и кратко рассказывает о себе. Участник, которому достался мяч, так же называет свое имя и передает эстафету следующему. Каждый должен рассказать, что он любит, а что не любит. Так же каждый участник должен ответить на вопросы:

- Как ему находиться в условиях стационара?
- Что нравится/что не нравится?
- Чего не хватает?

4. Упражнение «3 вопроса»

Цель - знакомство участников между собой, выявление актуальных проблем.

Материалы: небольшие листы бумаги, ручки, непрозрачный пакет.

Описание.

Ведущий предлагает участникам придумать 3 вопроса, которые бы они хотели задать другим участникам и написать их на листах бумаги. После того как все напишут вопросы, листочки складываются в пакет, перемешиваются. Далее участники должны по очереди вытягивать наугад листы с вопросами и отвечать на них.

5. Упражнение «Какой я»

Цель - самопознание, знакомство друг с другом.

Материалы: бумага, ручки.

Описание.

Инструкция: Каждый участник делит лист бумаги на 3 столбика. В первом столбике нужно дать как можно больше ответов на вопрос «Какой я». Во втором столбике нужно написать как можно больше ответов на вопрос «Какой я в глазах друзей». В третьем столбике нужно написать как можно больше ответов на вопрос «Какой я в глазах семьи». Ответы обсуждаются в общем кругу.

6. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 2. ЭМОЦИИ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
------	------------	---------------	-----------

Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Исключи эмоцию»	20	Карточки с эмоциями, флипчарт, маркеры, картинки с эмоциями
	3. Дискуссия «О пользе и вреде эмоций»	15	
	4. Упражнение «Угадай эмоцию»	15	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	60	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Исключи эмоцию»

Цель - анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности.

Материалы: карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

Описание

Упражнение с сайта «Психологическая онлайн - школа».

Участникам предлагаются бланки.

Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта».

Комментарий. При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.)

Карточки

Боль, страх, горе.

Любовь, радость, счастье.

Ненависть, злость, ярость.

Печаль, уныние, меланхолия.

Страх, злость, боль.

Оптимизм, веселье, радость.

Отвращение, ненависть, страх.

Наслаждение, удовольствие, радость.

Симпатия, любовь, счастье.

Агрессия, злость, страх.

Интерес, удивление, предвосхищение.

Обсуждение.

Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер даёт определения каждого понятия и анализирует вместе с группой «почему именно такое слово оказалось лишним?».

Комментарий.

Обычно у всех участников получаются разные ответы, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок.

3. Дискуссия «О пользе и вреде эмоций»

Цель - понимание причин возникновения эмоций.

Материалы: флипчарт, маркеры.

Описание

На основе упражнения из книги Людмилы Анн «Психологический тренинг с подростками».

Обсуждение

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?
- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Тренер заполняет таблицу на листе флипчарта:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

4. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель - разрядка, обучение распознаванию эмоций.

Материалы: картинки с изображением эмоций (рис. 1).

Описание

Часть 1. Ведущий показывает участникам картинки с изображением эмоций и предлагает угадать, какую эмоцию обозначает каждая картинка.

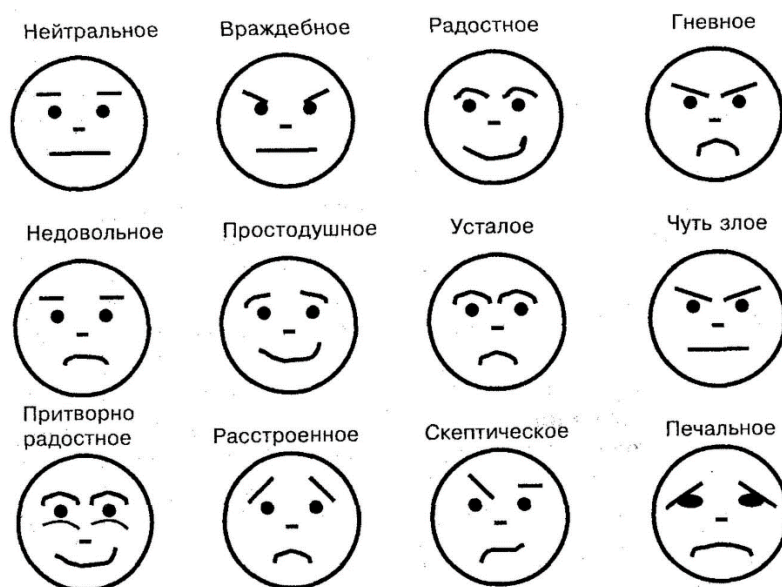


Рисунок 1. Эмоции

Часть 2. Каждый участник должен вытащить наугад картинку с какой-либо эмоцией и изобразить ее, а остальные должны угадать, какую эмоцию он изображает.

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 3. РЕЛАКСАЦИЯ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Прогрессивная мышечная релаксация	15	Сухой бассейн
	3. Упражнения в сухом бассейне	15	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	40	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Прогрессивная мышечная релаксация

Цель – обучение технике уменьшения физического напряжения и достижение расслабления.

Описание

Упражнение из книги Игумнова С.А. «Психотерапия и психокоррекция детей и подростков». Текст для проведения прогрессивной мышечной релаксации (см. Прил. 2).

3. Упражнения в сухом бассейне

Цель – снижение уровня психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Оборудование: сухой бассейн.

Описание

Тренер проводит с подростками упражнения в сухом бассейне (расслабление без движения, «рисование» в шариках, поиск цветных шариков, «волны» и т.д.).

4. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 4. Я И МОИ ЧУВСТВА

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Имена чувств»	30	Таблицы для заполнения, ручки, бумага, пластилин
	3. Упражнение «Спонтанный рисунок»	20	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	60	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Имена чувств»

Цель – анализ своего эмоционального состояния за последние полгода, понимание причин возникновения тех или иных чувств.

Материалы: таблицы для заполнения, ручки.

Описание

Цель Материалы:

Описание

Упражнение из книги Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками».

Участники заполняют таблицу.

Таблица 1. Имена чувств

Чувства	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
Обычно						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
Сегодня						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которое чаще всего испытывались за последние полгода, во второй — чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5-10-балльной системе оценить интенсивность чувства.

3. Упражнение «Спонтанный рисунок»

Цель - отреагирование актуальных переживаний.

Материалы: бумага, пластилин.

Описание

Каждый участник получает по листу бумаги, пластилин разных цветов. Задача участников подумать о чувстве, которое для них актуально сейчас и нарисовать его с помощью пластилина на бумаге (размазать пластилин).

4. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 5. ЗЛОСТЬ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Альтернатива гневу»	30	Бланки для заполнения, ручки, флипчарт, маркеры, одноразовые стаканчики, воздушные шары
	3. Упражнение «Взятие замка»	20	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>60</i>	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Альтернатива гневу»

Цель - обсуждение собственных реакций на гнев, обмен идеями по поводу адекватных способов выражения гнева.

Материалы: бланки для заполнения, ручки, флипчарт, маркеры.

Описание

Упражнение из книги Кэррел С. «Групповая психотерапия подростков».

Тренер раздает участникам бланки для заполнения.

Бланк для заполнения

1. Когда я злюсь, я обычно ... (опиши, что ты делаешь)

2. Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему да или почему нет?

3. Как выражают гнев в моей семье?

Мама _____

Папа _____

Братья/сестры _____

Другие важные для меня люди _____

4. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми чувствами?

Участникам нужно найти тихое место и заполнить бланк. Когда группа объединится, тренеру нужно задать вопрос: “Что вы делаете, когда злитесь?”. Все ответы выписываются на флипчарт.

После этого обсуждаются остальные вопросы в бланке.

В завершение важно сказать, что эмоции просто существуют, они не могут быть хорошими или плохими. Хорошим или плохим может быть способ их выражения.

3. Упражнение «Взятие замка»

Цель - отреагирование агрессии.

Материалы: одноразовые стаканчики, мячики из воздушных шариков, энергичная музыка.

Описание

Упражнение из сборника Сакович Н.А. «Игры в тигры»

1. Используя одноразовые стаканчики построить на стуле или столе замок-пирамиду. Слегка надуть воздушный шарик, чтобы получился небольшой мячик. В случае группового использования игры, группа делится на две подгруппы. Соответственно, строится два замка и подготавливается два мячика.

2. При групповой работе - подгруппы выстраиваются в шеренгу напротив своего замка. По команде ведущего они начинают бомбить замок. Сначала первый бросает мяч и уходит в конец шеренги, затем второй и т.д. При необходимости расстояние сокращается. Побеждает та подгруппа, которая быстрее разрушит замок.

3. Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вы чувствовали, когда совершали попытки взятия замка, а мяч либо не долетал, либо ваш удар был слабоват?
- Что чувствует победитель, наконец-то взявший замок?
- Сколько попыток вы сделали, прежде чем достигли цели?
- Что помогло вам достичь цели?

4. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Дети дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 6. РЕЛАКСАЦИЯ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Прогрессивная мышечная релаксация	15	Сухой бассейн

	3. Визуализация «Летний дождь»	5	
	4. Упражнения в сухом бассейне	10	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	Итого	40	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Прогрессивная мышечная релаксация

Цель – обучение технике уменьшения физического напряжения и достижение расслабления.

Описание

Упражнение из книги Игумнова С.А. «Психотерапия и психокоррекция детей и подростков». Текст для проведения прогрессивной мышечной релаксации (см. Прил. 2).

3. Визуализация «Летний дождь»

Цель - релаксация, создание позитивного настроения.

Описание

Упражнение с сайта «infopedia.su».

Инструкция: представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозных туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила и энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным. (пауза – 2 мин)

Запомните этот образ и возьмите его с собой.

4. Упражнения в сухом бассейне

Цель – снижение уровня психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Оборудование: сухой бассейн.

Описание

Тренер проводит с подростками упражнения в сухом бассейне (расслабление без движения, «рисование» в шариках, поиск цветных шариков, «волны» и т.д.).

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 7. СТРАХ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Маска страха»	30	Бумага, пластилин
	3. Упражнение «Слепец и поводырь»	10	
	4. Упражнение «Крокодил»	10	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>60</i>	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Маска страха»

Цель – актуализация и отреагирование чувства страха.

Материалы: бумага, пластилин.

Описание

Подросткам предлагается, сделать на бумаге «маску страха», используя небольшие кусочки пластилина, которые необходимо тщательно размазывать по бумаге. После того, как маска будет готова, необходимо ее вырезать, а затем

примерить и походить в ней. Можно попутать друг друга, а затем поделиться впечатлениями сидя в масках.

3. Упражнение «Слепец и поводырь»

Цель - опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Описание

Упражнение из книги Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения».

Поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

4. Упражнение «Крокодил»

Цель - творческое самовыражение, эмоциональная разрядка.

Описание

Упражнение из книги Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками».

Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 8. СТЫД, ВИНА, ОБИДА

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
-------------	-------------------	--------------------------	------------------

Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Неоконченные предложения»	25	Воздушные шарики, ручки, шаблоны сердечек, фломастеры
	3. Упражнение «Дай отпор»	20	
	4. Упражнение «Комплимент»	5	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	Итого	60	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Цель – актуализация и отреагирование тяжелых переживаний, получение поддержки и сочувствия.

Материалы: карточки с неоконченными предложениями.

Описание

Упражнении на основании материалов книги «Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Детям предлагается по очереди вытаскивать карточки с неоконченными предложениями и заканчивать их своими ответами.

Примерный набор фраз:

Я никому не могу рассказать о том, что ...

Никто не понимает, что я ...

Мне очень обидно из-за того, что ...

Мне бывает стыдно, когда ...

Мне очень страшно, что ...

Я хотел бы, чтобы мама ...

Мне хотелось бы, чтобы папа ...

Мне очень не хватает ...

Больше всего на свете я хотел, чтобы ...

Когда я один, я часто думаю ...

Я чувствую себя виноватым из-за того, что ...

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете?

- У кого-то в группе есть похожие переживания?

- Как можно поддержать человека, который находится в данной ситуации?

3. Упражнение «Дай отпор»

Цель - получение опыта противостояния нарушителю границ, отреагирование тяжелых переживаний, повышение групповой сплоченности.

Материалы: несколько надутых воздушных шаров, шариковые ручки.

Описание

Упражнение по материалам книги И.А. Алексеевой, И.Г. Новосельского. “Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей”.

Для игры нам нужны водящий, его помощник и нападающий. Водящий держит в руках свой воздушный шарик. Этот шарик – что-то очень ценное, то, что очень хочется сохранить. Нападающий старается лопнуть шарик при помощи (ручки или др.). Помощник водящего помогает другу сохранить шарик. Правила: нельзя хватать друг друга, нельзя толкать, нельзя попадать (ручкой или пр.) в тело защитников. Максимальная продолжительность борьбы за шарик – одна минута. Целый шарик остается у победителя. Если водящий лишается шарика, он должен эмоционально выразить (высказать) нападающему свое негодование и возмущение.

Комментарии: в целях безопасности при комплектовании тройки игроков учитывать физические особенности детей. Желательно, чтобы каждый участник побывал в роли водящего.

4. Упражнение «Комплимент»

Цель – получение поддержки, ресурсирование.

Материалы: шаблоны сердечек, цветные фломастеры.

Описание

Тренер раздает каждому участнику шаблоны сердечек, на котором участники должны написать свои имена. По команде тренера дети передают свои шаблоны участникам, которые сидят справа. Те, в свою очередь, должны написать на сердечке хорошее качество, которым обладает его владелец. После этого участники опять передают шаблоны тем, кто сидит справа, и каждый опять пишет хорошее качество. И так, пока шаблоны не окажутся у владельцев.

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Дети дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 9. РЕЛАКСАЦИЯ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка

Основная часть	2. Прогрессивная мышечная релаксация	15	Сухой бассейн, карандаши, бумага
	3. Упражнение «Безопасное место»	5	
	4. Упражнения в сухом бассейне	10	
	Завершение	5. Рефлексия	
	Итого	40	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Прогрессивная мышечная релаксация

Цель – обучение технике уменьшения физического напряжения и достижение расслабления.

Описание

Упражнение из книги Игумнова С.А. «Психотерапия и психокоррекция детей и подростков». Текст для проведения прогрессивной мышечной релаксации (см. Прил. 2).

3. Упражнение «Безопасное место»

Цель - сформировать «якорь», способный вызывать ощущение безопасности.

Материалы: карандаши, бумага.

Описание

Упражнение с сайта «infopedia.su».

Инструкция: А теперь представьте, пожалуйста, самое безопасное для вас место. Вы можете вспомнить какое-то место, которое вызывало у вас чувство безопасности, или придумать что-нибудь несуществующее (пауза – 2 мин).

А теперь представьте, что к вам в это безопасное место пришел ваш тайный друг. Самый близкий и надежный человек. Вы помните, мы представляли его в прошлый раз? Покажите ему это место, поговорите с ним.

Как только будете готовы, откройте глаза и нарисуйте ваше самое безопасное место. Возьмите эти рисунки с собой.

4. Упражнения в сухом бассейне

Цель – снижение уровня психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Оборудование: сухой бассейн.

Описание

Тренер проводит с детьми упражнения («рисование» в шариках, поиск цветных шариков, «волны» и т.д.).

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Дети дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 10. РЕСУРСЫ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Поддержка»	30	Карточки с ситуациями, флипчарт, маркеры, бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы, макаронные изделия, бусинки, ракушки.
	3. Упражнение «Защитный амулет»	20	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	60	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Поддержка»

Цель – понимание того, какие способы поддержки помогают человеку, обучение способам эффективной поддержки.

Материалы: карточки с ситуациями, флипчарт, маркеры

Описание

Каждый участник по очереди вытягивает карточку с ситуацией. Остальные должны “поддержать” участника. Тренер корректирует их по мере необходимости, задает вопросы. После этого происходит разбор в общем кругу.

Карточки с ситуациями

- ✓ Я расстроен(-а) из-за того, что поссорился(-ась) с мамой
- ✓ Я очень долго ждал(-а) друга, а он так и не пришел
- ✓ Школьный учитель постоянно придирается ко мне
- ✓ Сегодня утром я накричал(-а) на бабушку, потому что устал(-а) от ее советов
- ✓ Мы планировали поехать летом на море, но придется остаться дома
- ✓ У меня возможно выйдет двойка по геометрии в четверти
- ✓ Одноклассники постоянно обзывают и унижают меня
- ✓ Мне бы хотелось больше времени проводить с отцом
- ✓ Мне не нравится моя внешность
- ✓ Скоро экзамены, не могу себя заставить учиться

Вопросы для обсуждения:

Какая поддержка Вам помогла? Почему?

Разбор способов поддержки

Тренер после обсуждения записывает способы поддержки на лист флипчарта в колонки “+” и “-”.

В колонку “+” может входить: эмоциональная поддержка; попытка встать на место другого человека; сочувствие; правильное отражение чувств, которое испытывают участники; действенная помощь; вопросы, которые помогают разобраться в ситуации и т.п.

В колонку “-” могут входить: обесценивание (например: “это пустяки”, ерунда); советы без учета ситуации; упрощение; интерпретации и т.п.

3. Упражнение «Защитный амулет»

Цель - снижение психоэмоционального напряжения, ресурсирование.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Описание

Упражнение с сайта «trepsy.net»

Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты.

Вопросы:

Представьте свой амулет другим.

Как действует ваш амулет?

Какими свойствами он обладает?

Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?

Почему были выбраны именно эти материалы?

4. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 11. ИТОГИ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Коллаж»	25	Бумага формата А3, картинки из журналов, клей-карандаш, цветные карандаши, фломастеры, малярный скотч
	3. Упражнение «Надписи на спине»	15	
	4. Упражнение «Фотография на память»	15	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>40</i>	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Упражнение «Коллаж»

Цель – понимание своих истинных потребностей, ресурсирование, получение положительных эмоций.

Материалы: бумага формата А3, разнообразные картинки из журналов, клей-карандаш по количеству участников, карандаши, фломастеры.

Описание

Тренер предлагает участникам создать коллаж на тему «Радость и счастье». Для этого им нужно на большой лист бумаги наклеить картинки и фразы, (а также, нарисовать и написать, по желанию), которые ассоциируются у детей со словами «радость» и «счастье».

3. Упражнение «Надписи на спине»

Цель – получение положительной обратной связи.

Материалы: коллажи из предыдущего задания, малярный скотч, фломастеры.

Описание

Тренер крепит коллажи участников обратной стороной на спины участников с помощью малярного скотча. Задача каждого написать положительные пожелания на спинах других участников.

4. Упражнение «Фотография на память»

Цель - самовыражение, получение обратной связи участников.

Описание

Упражнение из книги И. Авидон, О Гончуковой «100 разминок, которые украсят ваш тренинг».

В заключение тренинга, когда все задания, завершающие работу, выполнены, можно предложить участникам сделать последний штрих и закончить тренинг этим простым упражнением. Оно помогает подвести итог работе на тренинге, в образной форме отразить взаимоотношения, которые сложились между участниками. Также оно направлено на получение обратной связи и на самовыражение участников.

Тренер предлагает, перед тем как все разойдутся, сделать общую фотографию на память. Тот, кто играет роль фотографа, расставляет участников группы близко друг к другу, просит их принять определенные позы, сделать нужное выражение лица. Далее «фотограф» объясняет, почему он расположил участников именно в таком порядке и в таких позах, рассказывает историю этой фотографии. После этого он занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. Фотография на память готова! Это упражнение можно повторить несколько раз. Если группа небольшая, то каждый участник должен попробовать себя в роли фотографа.

Заключаящим аккордом тренинга может быть еще одна, последняя фотография, но в ее создании уже не участвует фотограф. Каждый занимает то положение, в котором ему комфортно, выглядит так, как он хочет, чтобы его запомнили остальные. Желательно, чтобы тренер тоже участвовал в этом упражнении. После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ.

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

ЗАНЯТИЕ 12. РЕЛАКСАЦИЯ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Оборудование
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Релаксационное дыхание	15 5	Сухой бассейн

	3. Визуализация «Подъем на гору»	10	
	4. Упражнения в сухом бассейне		
Завершение	5. Рефлексия	5	
	Итого	40	

Содержание занятия

1. Ритуал приветствия

Цель – настрой на работу в группе, получение обратной связи.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Описание

Участники говорят о том, с каким настроением пришли на занятие, рассказывают о том, как им находиться в реабилитационном стационаре: что нравится, что не нравится, чего не хватает.

2. Прогрессивная мышечная релаксация

Цель – обучение технике уменьшения физического напряжения и достижение расслабления.

Описание

Упражнение из книги Игумнова С.А. «Психотерапия и психокоррекция детей и подростков». Текст для проведения прогрессивной мышечной релаксации (см. Прил. 2).

3. Визуализация «Подъем на гору»

Цель - релаксация, создание позитивного настроения.

Описание

Упражнение с сайта «infopedia.su».

Инструкция: «Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости.... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору.

Тыходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней...

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья кустарники...

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног. Но, по-прежнему, продолжаешь подниматься... Тропа заканчивается, перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее... Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням. Склон становится все круче, и круче. И тебе постоянно приходится помогать себе руками...

Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разряженным... ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков... они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей, белой дымки....

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... дыхание становится более частым... Облака рассеиваются,

ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее... однако ты чувствуешь себя хорошо...

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь... Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение успешно пройденного пути и удовлетворение от того. Что ты достиг намеченной цели, запомни эти ощущения.

Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему, сохраняя чувство радости, от достижения цели, и ощущение победы над собой, и обстоятельствами. Запомни это чувство.

4. Упражнения в сухом бассейне

Цель – снижение уровня психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Оборудование: сухой бассейн.

Описание

Тренер проводит с детьми упражнения («рисование» в шариках, поиск цветных шариков, «волны» и т.д.).

5. Рефлексия

Цель – подведение итогов, получение обратной связи.

Описание

Участники дают обратную связь по итогам занятия, говорят о том, в каком настроении уходят с занятия.

Приложение 2. Прогрессивная мышечная релаксация

Детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации по Якобсону-Эверли

Ниже приводится текст, используемый в процессе работы с детьми. В процессе работы проводится обращение в 1-м лице, что усиливает суггестивный эффект.

Вводная инструкция.

...Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Откинься, пожалуйста, назад в кресле (или — приляг на кушетку) и устройся очень, удобно. Закрой, пожалуйста, глаза (для маленьких детей можно применять формулу: «Во время нашей работы твои глаза закроются на маленькие, невидимые замочки и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу тебе открыть их»); при этом можно слегка прикоснуться к векам ребенка).

Сначала обрати, пожалуйста, свое внимание на дыхание.

Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. Сосредоточься на ды-хании (здесь дайте паузу около 30 секунд).

Я всегда буду подробно описывать упражнение на рас-слабление до того, как ты приступишь к его выполнению.

Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готов? Начали».

(1) Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся как бы вдохнуть весь воз-дух, находящийся вокруг тебя. Делаем это сейчас. Готов? Начали. Сделай глубокий вдох... глубже, глубже, задер-жка... и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Заметил ли ты напряжение в области груди на вдохе и расслабление на выдохе? (Повто-ряем упражнение.) Смог ли ты в этот раз почувствовать на-пряжение? А расслабление? Постарайся сосредоточиться на этом различии, когда мы будем выполнять следующие упражнения. (После каждого упражнения выдерживается па-уза в 5 — 10 секунд.)

(2) Теперь поставь, пожалуйста, обе стопы всей поверх-ностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу и в то же время приподними обе пятки как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень, очень вы-соко. Подержи так... Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. (Повторяем упражнение.) Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными. Теперь подними, пожалуйста, оба носка очень, очень высоко, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подними носки очень высоко... еще выше. Подержи так и расслабь ноги.

Следующая группа мышц, на которой мы будем сосре-доточиваться, — это мышцы бедер. Упражнение простое. По моему сигналу вытяни, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывай держать икры свободными, не напрягай их.

Давай сделаем сейчас это упражнение. Готов? Начали. Вы-прями обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержи так и расслабь. Просто дай ногам мягко опуститься на пол. Ощущал ли ты напряжение в верхней части бедер? Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представь себе, что ты находишься на пляже и зарываешься пятками в теплый сухой песок. Готов? Начали. Зарой свои пятки в песочек. С большим усилием. Сильнее. Еще сильнее и расслабься. Прочувствуй расслабление в верхних частях ног. Сосредоточься на этом ощущении. (Пауза около 20 секунд.)

(3) Сейчас переходим к рукам. Сожми, пожалуйста, од-новременно обе руки в кулаки. Сожми кисти рук в кулаки как можно крепче. Готов? Начали. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожми кулаки — и раздави свои болезни! Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук? Это отличное упражнение для тех, кто много пишет в школе. Теперь давай повторим. (Повторяем 1 раз.) Расслабься. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто растопырь пальцы как можно шире... еще шире. Подержи и расслабь. Теперь давай повторим это упражнение. Готов? На-чали. (Повторяем упражнение 2 раза.) Сосредоточься на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощу-щение возникает, когда приходишь домой с мороза после игры в снежки и кладешь руки на теплую батарею или печку. (Выдерживаем паузу около 20 секунд.)

(4) Теперь давай поработаем с плечами. Мы храним массу напряжения и стресса в плечах. Недаром говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Представь, что ты пыта-ешься коснуться плечами мочек ушей. Давай сделаем это упражнение. Готов? Начали. Потяни плечи вверх. Очень высо-ко. Еще выше, выше. Подержи так и расслабь. Сосредоточься на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Одновремен-но расслабились мышцы шеи, затылка... (Повторяем упраж-нение 2 раза, затем пауза около 20 секунд.)

(5) Давай перейдем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержи так — и расслабься. (Повторяем 2 раза.) Теперь со-жми губы, как бы попытаешься поцеловать кого-то. Готов? Нача-ли. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко... Еще крепче. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, ты все время на-шего сеанса держишь глаза закрытыми, но теперь зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову и пытаешь-ся не дать брызгам шампуня попасть в глаза. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко... Еще крепче... И — расслабь. (Повторяем 2 раза.) Это упражнение очень полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками, чтением, помогает улучшить зрение при близорукости.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей. Помни о том, что глаза остаются закрытыми, а ты поднимаешь брови как можно выше, будто сильно-пресильно чему-то удивился. Готов? Начали. Подними брови

высоко... Еще выше. Подержи так — и расслабь. (Повторяем 1 раз.) Теперь прочувствуй полное расслабление своего лица. (Пауза 15 секунд.)

(6) Теперь снова направь свое внимание на дыхание, по-чувствуй, как с каждым вдохом (психотерапевт говорит синхронно с вдохами пациента) приятная свежесть, прохлада вливаются через твои ноздри, дыхательные пути в легкие принося с собой бодрость, энергию, здоровье... Грудная клетка расширяется, расправляется... А с каждым выдохом (эта фаза говорится частями, синхронно с выдохами пациента)... живот опускается... теплая воздушная струя выходит... через дыхательные пути, ноздри... ты можешь представить ее как облачко пара... которое отделяется от тебя... унося все болезни, тревоги... и тает, растворяется... Остается только чувство уверенности, приятного покоя...

(7) А сейчас перейдем к работе с внутренними органами. Сделай спокойный глоток слюны и проследи, как теплая волна проходит в глубине твоей шеи... груди... живота (с 5-секундными паузами). В верхней части живота появи-лось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу... Живот прогрет приятным глубинным теплом.

Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее. (Вновь кратко называем основные группы мышц, предлагая ребенку представить, как будто волна сильного тепла охватывает их, на этом фоне произносим формулу внушения.)