

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

Утверждаю

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

Кулькова ОР

« 28 » августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МИР ЭМОЦИЙ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ

Уровень: вводный

Возраст обучающихся: 11 - 13 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
	Приложение. Сценарий занятий	9

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 «Мир эмоций» (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: дети подросткового возраста (11-13 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 релаксации и эмоциональной саморегуляции целесообразно делить каждую группу детей 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 50 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 (40 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 детьми подросткового возраста 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;

- Техники релаксации и способы снижения психоэмоционального напряжения.

Уметь

- Работать в группе, соблюдать правила групповой работы.

- Анализировать свое поведение, понимать причины поступков.
- 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	45	5	Рефлексия, наблюдение
2	Эмоции	1	40	10	Рефлексия, наблюдение
3	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
4	Я и мои чувства	1	45	5	Рефлексия, наблюдение
5	Злость	1	40	10	Рефлексия, наблюдение
6	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
7	Страх	1	45	5	Рефлексия, наблюдение
8	Стыд, вина, обида	1	45	5	Рефлексия, наблюдение
9	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
10	Ресурсы	1	45	5	Рефлексия, наблюдение
11	Итоги	1	45	5	Рефлексия, наблюдение
12	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
	Итого	12 часов	480 минут	70 минут	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Знакомство

Практика (45 минут): Вводное слово тренера. Введение правил работы в группе. Упражнение «Расскажи о себе». Упражнение «3 вопроса». Упражнение «Нарисуй себя». Рефлексия

Теория (5 минут): Правила групповой работы.

Тема 2. Эмоции

Практика (40 минут): Ритуал приветствия. Дискуссия «О пользе и вреде эмоций». Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Смайлики». Рефлексия.

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

Тема 3. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Релаксационное дыхание. Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника релаксационного дыхания.

Тема 4. Я и мои чувства

Практика (45 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Айсберг». Упражнение «Где живут мои чувства». Рефлексия.

Теория (5 минут): Понимание причин возникновения эмоций. Связь эмоций и тела.

Тема 5. Злость

Практика (40 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Рисунок злого человека. Упражнение «Взятие замка». Рефлексия.

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

Тема 6. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Релаксационное дыхание. Визуализация «Летний дождь». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника релаксационного дыхания. Прием визуализации.

Тема 7. Страх

Практика (45 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Маска страха». Упражнение «Слепец и поводырь». Рефлексия.

Теория (5 минут): Причины возникновения страха.

Тема 8. Стыд, вина, обида

Практика (45 минут): Ритуал приветствия. Игра «Скажи «Стоп». Упражнение «Неоконченные предложения». Упражнение «Комплимент». Рефлексия.

Теория (5 минут): Причины появления стыда, вины и обиды.

Тема 9. Релаксация

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Релаксационное дыхание. Упражнение «Безопасное место». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника релаксационного дыхания. Прием визуализации.

Тема 10. Ресурсы

Практика (45 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Герб и щит». Игра «Бабушка, распутай нас!». Рефлексия.

Теория (5 минут): Способы преодоления препятствий, ресурсы.

Тема 11. Итоги

Практика (45 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. Релаксационное дыхание. Визуализация «Подъем на гору». Упражнения в сухом бассейне. Рефлексия.

Теория (5 минут): Техника релаксационного дыхания. 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. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр и упражнений/ Н.А. Сакович. - Минск, 2007. - 179 с.

5. 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. Коррекционно - развивающая программа «Развитие эмоционально-волевой сферы подростков с ОВЗ» [Электронный ресурс] // Инфоурок - ведущий образовательный портал России. URL: [Коррекционно - развивающая программа "Развитие эмоционально-волевой сферы подростков с ОВЗ" \(infourok.ru\)](http://infourok.ru) (Дата обращения: 31.07.2021).

2. Визуализация «Летний дождь» [Электронный ресурс] // Инфопедия для углубления знаний. URL: [Визуализация «летний дождь». \(infopedia.su\)](http://infopedia.su). (Дата обращения: 03.08.2021).

Приложение

Сценарий занятий

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»	15	Небольшие листы, ручки, пакет, бумага, карандаши
	5. Упражнение «Нарисуй себя»	15	
Завершение	6. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	50	

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 «Нарисуй себя»

Цель - знакомство с интересами и вкусами детей.

Материалы: бумага, карандаши.

Описание.

Упражнение с сайта «summercamp.ru»

Инструкция: Каждый участник должен нарисовать свой портрет, только вместо глаз нарисовать то, на что любит смотреть, вместо рта то, что любит кушать, вместо носа то, что любят нюхать, вместо ушей то, что любят слушать, вместо волос, о чем чаще всего думаешь. Потом по кругу рассказывают об этом рисунке.

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. Дискуссия «О пользе и вреде эмоций»	15	Флипчарт, маркеры, картинки с эмоциями, небольшие кружки из бумаги, фломастеры
	3. Упражнение «Угадай эмоцию»	10	
	4. Упражнение «Смайлики»	15	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>50</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. 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

3. 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.

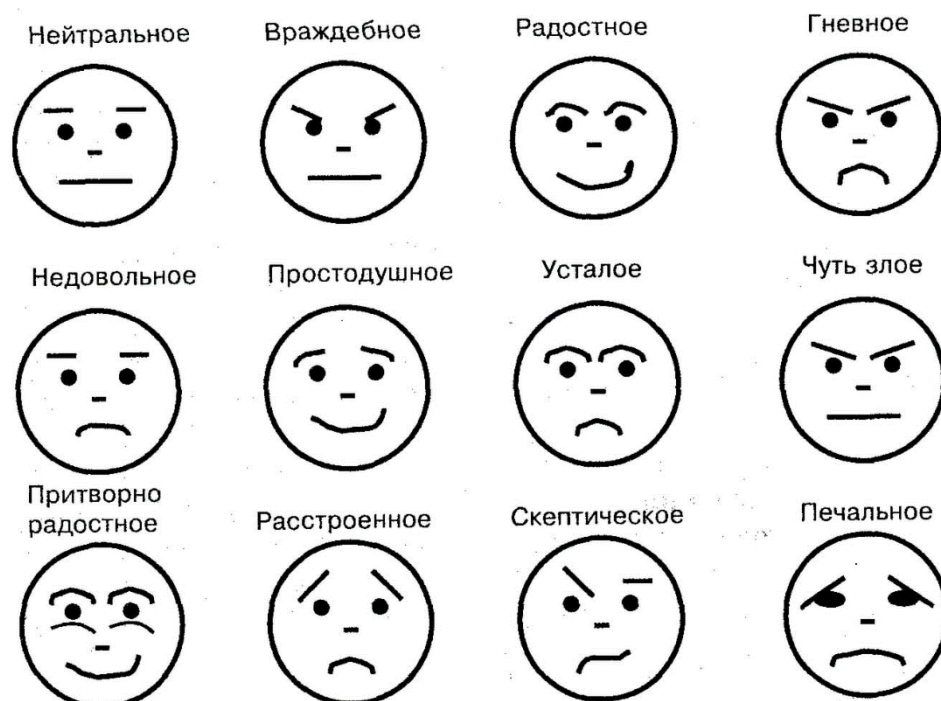


Рисунок 1. Эмоции

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

4. Упражнение «Смайлики»

Цель - актуализация полученных знаний.

Материалы: небольшие кружки из бумаги, фломастеры.

Описание

Участники должны сделать смайлики тех эмоций, которые они запомнили.

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 3. РЕЛАКСАЦИЯ

План занятия

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

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Упражнение из книги «Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Инструкция для детей 10-12 лет: «Сейчас я Вас попрошу, когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на частоту, глубину вашего дыхания. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразами «я вдыхаю», «я выдыхаю» (пауза – 2 мин).

Сейчас Вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание Вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от напряжения, усталости и ..., сбрасываете тяжкий груз (пауза – 2 мин).

А теперь при вздохе мы будем напрягать определенную часть тела, ту которую я назову, а на выдохе расслаблять. Вдох – напрягите мышцы ступней, задержите дыхание и выдох, расслабьте мышцы ступней. Вдох – напрягите мышцы ног, задержка дыхания и выдох – расслабление.... (последовательность напряжения: ступни, ноги, ягодицы, живот, руки, плечи и шея, челюсти – сжать зубы, лоб – нахмурить).

3. 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.).

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 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 «Айсберг»	20	Листы с изображением фигур человека, цветные карандаши, фломастеры, пластилин.
	3. Упражнение «Где живут мои чувства»	20	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>50</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 «Айсберг»

Цель - актуализация переживаний, понимание причин их возникновения.

Материалы: лист с изображением айсберга (рис. 2), цветные карандаши, фломастеры.

Описание

Ведущий раздает детям листы с изображением и предлагает на видимой части изобразить чувства, которые они показывают другим, а в подводной части айсберга написать те чувства, которые они скрывают. Далее нужно подобрать каждому чувству цвет, и раскрасить айсберг.

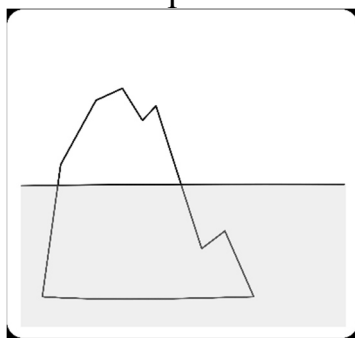


Рисунок 2. Айсберг

После этого ведущий расспрашивает участников по очереди, а они рассказывают о своих рисунках.

3. Упражнение «Где живут мои чувства»

Цель - понимания связи эмоций с телом.

Материалы: шаблон фигуры человека (рис. 3), пластилин.

Описание

Тренер предлагает участникам вспомнить 3 чувства, которые они чаще всего испытывали за последние полгода, подумать какого эти чувства могут быть цвета, взять кусочки пластилина этого цвета и размазать по шаблону человека (где это чувство может находиться).

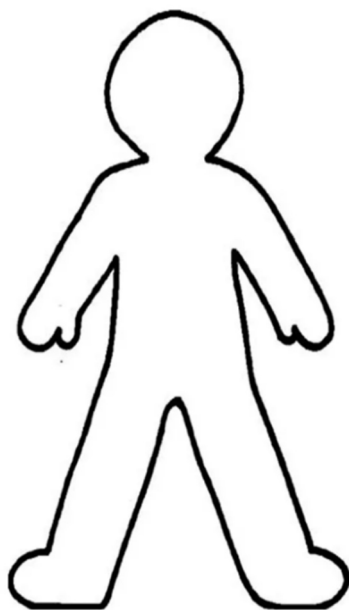


Рисунок 3. Силуэт человека

После этого происходит обсуждение.

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 5. ЗЛОСТЬ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Рисунок злого человека	20 20	Бумага, карандаши, фломастеры, одноразовые

	3. Упражнение «Взятие замка»		стаканчики, воздушные шары
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	50	

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 «Рисунок злого человека»

Цель - понимание причин возникновения агрессии, способов снижения уровня агрессии.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры.

Описание

Участникам необходимо нарисовать рисунок человека, который злится. После того как все нарисовали рисунки, они обсуждаются:

- Из-за чего может злиться человек на рисунке?
- Как он проявляет агрессию?
- Как можно выразить агрессию конструктивным путем?

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 слабват?
- 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. Релаксационное дыхание	10	Сухой бассейн
	3. Визуализация «Летний дождь»	5	
	4. Упражнения в сухом бассейне	15	
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. Релаксационное дыхание

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Проводится то же упражнение, что и в прошлый раз, только период сокращается.

Инструкция для детей 11-13 лет: «Сейчас я Вас попрошу, когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на частоту, глубину вашего дыхания. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразами «я вдыхаю», «я выдыхаю» (пауза – 2 мин).

Сейчас Вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание Вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от напряжения, усталости и ..., сбрасываете тяжкий груз (пауза – 2 мин).

А теперь при вздохе мы будем напрягать определенную часть тела, ту которую я назову, а на выдохе расслаблять. Вдох – напрягите мышцы ступней, задержите дыхание и выдох, расслабьте мышцы ступней. Вдох – напрягите мышцы ног, задержка дыхания и выдох – расслабление.... (последовательность напряжения: ступни, ноги, ягодицы, живот, руки, плечи и шея, челюсти – сжать зубы, лоб – нахмурить)».

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 с 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 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 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	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>50</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 попугать 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. 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 8. СТЫД, ВИНА, ОБИДА

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Игра «Скажи «Стоп»	10	Бумага, краски, кисточки
	3. Упражнение «Неоконченные предложения»	25	
	4. Упражнение «Комплимент»	5	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>50</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. Игра «Скажи «Стоп»

Цель – внимательное отношение к границам, ощущение своих физических границ.

Описание

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», если на его взгляд, партнер приблизился на оптимальное расстояние.

3. Упражнение «Неоконченные предложения»

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

Материалы: карточки с неоконченными предложениями.

Описание

Упражнения 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?

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. Релаксационное дыхание	10	Сухой бассейн, карандаши, бумага

	3. Упражнение «Безопасное место»	10	
	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. Релаксационное дыхание

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Закрепляется то же упражнение, что проводилось на предыдущих занятиях.

Инструкция для детей 11-13 лет: «Сейчас я Вас попрошу, когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на частоту, глубину вашего дыхания. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразами «я вдыхаю» «я выдыхаю» (пауза – 2 мин).

Сейчас Вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание Вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от напряжения, усталости и ..., сбрасываете тяжкий груз (пауза – 2 мин).

А теперь при вздохе мы будем напрягать определенную часть тела, ту которую я назову, а на выдохе расслаблять. Вдох – напрягите мышцы ступней, задержите дыхание и выдох, расслабьте мышцы ступней. Вдох – напрягите мышцы ног, задержка дыхания и выдох – расслабление.... (последовательность напряжения: ступни, ноги, ягодицы, живот, руки, плечи и шея, челюсти – сжать зубы, лоб – нахмурить)».

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 «Герб и щит»	30	Бумага формата А3, мелки, цветные карандаши, фломастеры
	3. Игра «Бабушка, распутай нас!»	10	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	Итого	50	

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 «Герб и щит»

Цель – определение своих внутренних ресурсов, осознание собственной значимости.

Материалы: шаблон щита (рис. 4), мелки, цветные карандаши, фломастеры.

Описание

Упражнение взято с сайта «infourok.ru».

Ребенку дается лист с нарисованным шаблоном герба. В верхней части листа ребенок записывает и продолжает три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что ...
2. Я горжусь собой, потому что ...
3. Я горжусь собой, потому что ...

Ребенок записывает три разных повода гордиться собой.

Затем, работа с шаблоном. Он видит, что поле разделено на пять полей.

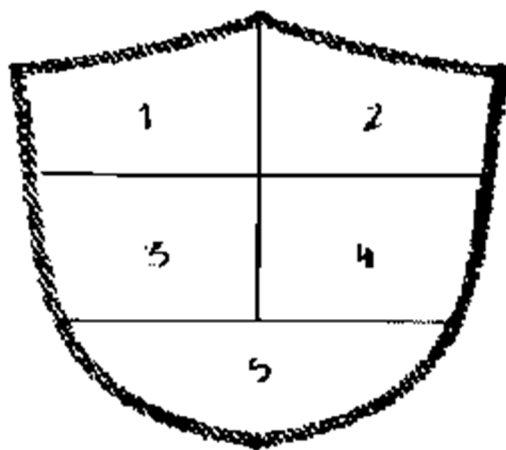


Рисунок 4. Шаблон щита

На первом поле герба рисует то, что умеет делать лучше всего.

На втором поле рисует место, где чувствует себя хорошо, уютно и безопасно.

На третьем – самое большое свое достижение.

На четвертом – трех людей, кому может доверять.

На пятом поле пишет три слова, которые хочет слышать о себе.

Далее идет обсуждение рисунка.

1. Я горжусь собой, потому что я люблю животных
2. Я горжусь собой, потому что я хожу в школу
3. Я горжусь собой, потому что я люблю учиться

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Твой личный девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов: «Я горжусь собой...», а также в трех словах, которые тебе хотелось бы слышать о себе. Когда тебе бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминай и говори себе эти слова.

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают тебе – ты не одинок. Есть кому тебя выслушать и помочь.

Напоминание о твоём самом большом достижении, которого ты добился сам, помогает, когда охватывает неуверенность.

Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть.

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия.

3. Игра «Бабушка, распутай нас!»

Цель - сближение участников, получение положительных эмоций.

Описание

Участники становятся в круг, взявшись за руки, и пока судья (в игре – бабушка) отворачивается, все участники должны переплестись между собой так, чтобы их сложно было распутать, но по правилам руки расцеплять нельзя. Если бабушке удастся распутать всех детей так, чтобы вновь образовался круг в первоначальном своём виде, то игра считается завершённой.

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 11. ИТОГИ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Коллаж»	20	Бумага формата А3, картинки из журналов, клей-карандаш, цветные карандаши, фломастеры, малярный скотч
	3. Упражнение «Надписи на спине»	10	
	4. Упражнение «Фотография на память»	10	
Завершение	5. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>50</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

Дети 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	10	Сухой бассейн
	3. Визуализация «Подъем на гору»	10	
	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. Релаксационное дыхание

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Закрепляется то же упражнение, что проводилось на предыдущих занятиях. Инструкция для детей 11-13 лет: «Сейчас я Вас попрошу, когда вы будете готовы закрыть глаза и все свое внимание сосредоточить для наблюдения за собственным дыханием. Обратите внимание на частоту, глубину вашего дыхания. Если вас отвлекают мысли, сопровождайте дыхание фразами «я вдыхаю» «я выдыхаю» (пауза – 2 мин).

Сейчас Вы сосредоточите свое внимание на дыхании, при этом особое внимание Вы будете придавать выдоху и представлять, что с каждым выдохом

Вы избавляетесь от напряжения, усталости и ..., сбрасываете тяжкий груз (пауза – 2 мин).

А теперь при вдохе мы будем напрягать определенную часть тела, ту которую я назову, а на выдохе расслаблять. Вдох – напрягите мышцы ступней, задержите дыхание и выдох, расслабьте мышцы ступней. Вдох – напрягите мышцы ног, задержка дыхания и выдох – расслабление.... (последовательность напряжения: ступни, ноги, ягодицы, живот, руки, плечи и шея, челюсти – сжать зубы, лоб – нахмурить)».

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.

Ты подходишь 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

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