

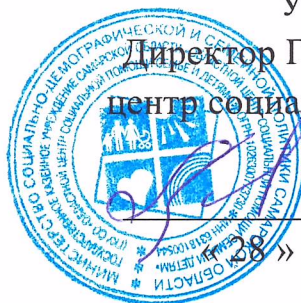
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ
И СЕМЕЙНОЙ ПОЛИТИКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

Утверждаю

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

Кулькова О.Р.

« 08 » августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я И МОИ ЧУВСТВА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ

Уровень: вводный

Возраст обучающихся: 7 - 10 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	5
3.	Формы контроля и оценочные материалы	7
4.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
	Приложение. Сценарий занятий	9

1. Пояснительная записка

Дети, 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 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 «Я и мои чувства» (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 младшего школьного возраста (7-10 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 длительностью 40 минут каждое. В неделю проходит по 3 занятия, каждое 3-е занятие посвящено релаксации и обучению навыкам регуляции эмоционального состояния.

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 (30 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 младшего школьного 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	35	5	Рефлексия, наблюдение
2	Эмоции	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
3	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
4	Я и мои чувства	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
5	Злость	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
6	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
7	Страх	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
8	Стыд, вина, обида	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
9	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
10	Ресурсы	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
11	Итоги	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
12	Релаксация	1	35	5	Рефлексия, наблюдение
	Итого	12 часов	420 минут	60 минут	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Знакомство

Практика (35 минут): Вводное слово тренера. Введение правил работы в группе. Упражнение «Расскажи о себе». Упражнение «Моя планета».

Теория (5 минут): Правила групповой работы.

Тема 2. Эмоции

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Радуга эмоций».

Упражнение «Угадай эмоцию». Рефлексия.

Теория (5 минут): Эмоции и чувства.

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 (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «3 моих чувства».

Упражнение «Вылепи чувство». Рефлексия.

Теория (5 минут): Связь эмоций и тела.

Тема 5. Злость

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Почему подрались мальчики». Упражнение «Злое несуществующее животное». Рефлексия.

Теория (5 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 (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Страшная маска». Упражнение «Проведи слепого». Рефлексия.

Теория (5 минут): Причины возникновения страха.

Тема 8. Стыд, вина, обида

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Рисунок».

Упражнение «Комплимент». Рефлексия.

Теория (5 минут): Правила 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 (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Как звери искали свет». Рефлексия.

Теория (5 минут): Способы преодоления препятствий.

Тема 11. Итоги

Практика (35 минут): Ритуал приветствия. Упражнение «Коллаж».

Упражнение «Надписи на спине». 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. 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.

2. Инструментарий для работы с эмоциями и чувствами. - Краевой центр семьи и детей, 2019. - 61 с.

3. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки/ О.В. Хухлаева.- М.: Генезис, 2013 - 176 с.

4. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников/ О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2003 - 46 с.

5. Шиманская В. Где живут эмоции. Практические задания для развития эмоционального интеллекта/ В. Шиманская. - Манн, Иванов и Фарбер, 2021. - 104 с.

Интернет-ресурсы

1. Сказка о поиске света [Электронный ресурс] // infourok.ru. URL: [Сказка о поиске СВЕТА - психолого-терапевтическое занятие для детей 4-12 лет \(infourok.ru\)](https://infourok.ru) (Дата обращения: 31.07.2021).

2. Упражнение «Моя планета» [Электронный ресурс] // Лекция. URL: [Упражнение «Спонтанное рисование» \(lektsia.com\)](https://lektsia.com). (Дата обращения: 04.08.2021).

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

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 «Моя планета»	20	Бумага, цветные карандаши, фломастеры
Завершение	5. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	<i>40</i>	

*Содержание занятия***1. Вводное слово тренера**

Цель – представление тренера, рассказ о тренинге.

Описание

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

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 «Моя планета»

Цель - развитие воображения, снятие эмоционального напряжения.

Материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Описание

Упражнение с сайта «lektsia.com».

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? Чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету».

После того как все сделают рисунки, участники рассказывают о своих планетах.

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 2. ЭМОЦИИ

План занятия

Блок	Содержание	Время (минут)	Материалы
Приветствие	1. Ритуал приветствия	5	Мяч или мягкая игрушка
Основная часть	2. Упражнение «Радуга эмоций»	20	Шаблон радуги, цветные
	3. Упражнение «Угадай эмоцию»	10	карандаши, картинки с эмоциями

Завершени	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	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. Упражнение «Радуга эмоций»

Цель - знакомство с основными чувствами.

Материалы: шаблон радуги (рис. 1), цветные карандаши.

Описание

Ведущий рассказывает участникам об основных чувствах, предлагает им подобрать цвета для каждого чувства, после этого раскрасить радугу чувств.

На основе упражнения из книги В. Шиманской «Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта».

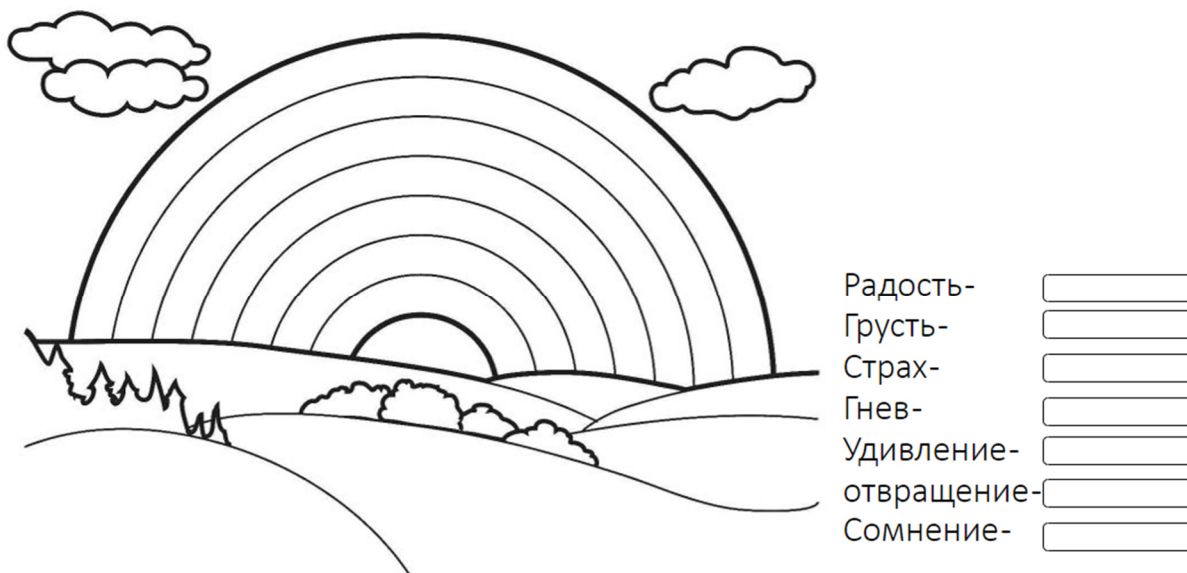


Рисунок 1. Радуга эмоций

3. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель - разрядка, обучение распознаванию эмоций.

Материалы: картинки с изображением эмоций (рис. 2).

Описание

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



Рисунок 2. 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. 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: «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит, аж, до живота? (пауза- 1 мин.). Почувствуйте, какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхаете, и какой теплый, влажный, тяжелый воздух выдыхаете? (пауза – 2 мин.).

А теперь мы будем представлять, как у нас в животике надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается (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).

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда, в эту комнату и открывайте глаза».

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 «3 моих чувства»	20	Листы с изображением фигур человека, цветные карандаши, фломастеры, пластилин.
	3. Упражнение «Вылепи чувство»	10	
Завершение	4. 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 «3 моих чувства»

Цель - актуализация переживаний, понимание причин их возникновения.

Материалы: лист с изображением фигур человека (рис. 3), цветные карандаши, фломастеры.

Описание

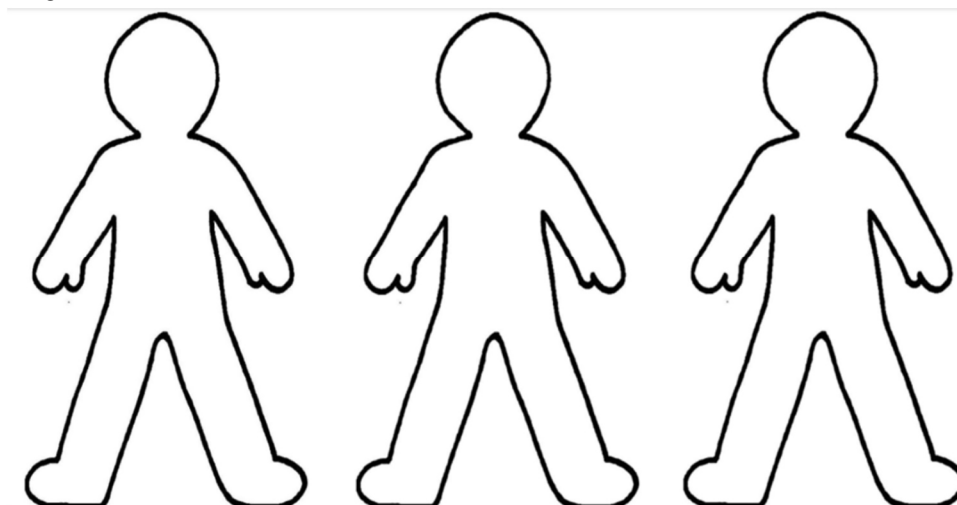


Рисунок 3. Фигура человека

Ведущий раздает детям листы с изображением фигурок человека, предлагает им вспомнить 3 основных чувства, которые они испытывали за последние полгода, какого они цвета и закрасить этим цветом человечков (в соответствии с тем, где эти чувства располагаются в теле).

После этого ведущий расспрашивает участников по очереди, а они рассказывают, где какое чувство живет.

3. Упражнение «Вылепи чувство»

Цель - актуализация положительных эмоций, либо отреагирование тяжелых переживаний.

Материалы: пластилин.

Описание

Участники должны придумать образ того чувства, о котором они думают больше всего и вылепить его из пластилина.

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 «Почему подрались мальчики»	10	Рисунок дерущихся мальчиков, бумага, цветные карандаши, фломастеры.
	3. Упражнение «Злое несуществующее животное»	20	
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. Упражнение «Почему подрались мальчики»

Цель - развитие способности анализировать причины и следствия своего агрессивного поведения.

Материалы: рисунок дерущихся мальчиков (рис. 4).

Описание

Упражнение из методического пособия «Инструментарий для работы с эмоциями и чувствами».

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.



Рисунок 4. Дерущиеся мальчишки

3. Упражнение «Злое несуществующее животное»

Цель - присвоение и отреагирование агрессии.

Материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Описание

Ведущий предлагает участникам придумать и нарисовать «злое несуществующее животное» и что оно делает, когда злится. После того как все нарисуют свои рисунки, дети рассказывают о том, что рисовали.

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	Оборудование
------	------------	-------	--------------

		(минут)	
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 – настроить 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: «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит, аж, до живота? (пауза- 1 мин.). Почувствуйте, какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхаете, и какой теплый, влажный, тяжелый воздух выдыхаете? (пауза – 2 мин.).

А теперь мы будем представлять, как у нас в животике надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается (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).

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда, в эту комнату и открывайте глаза».

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 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 «Страшная маска»	20	Бумага, пластилин, игрушки.
	3. Упражнение «Проведи слепого»	10	

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. Упражнение «Страшная маска»

Цель – актуализация и отреагирование чувства страха.

Материалы: бумага, пластилин.

Описание

Упражнение из книги О.В. Хухлаевой «Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки»

Каждому ребенку предлагается, используя маленькие кусочки пластилина, сделать на бумаге маску какого-нибудь страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы кусочки тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов «Где он живет? Что он любит?» и т. п. побуждает ребенка рассказывать о своем персонаже. Особое внимание уделяется тому, чтобы ребенок тщательно изобразил глаза, по возможности описал словами взгляд персонажа. Очень важно, чтобы в маске присутствовали средства проявления агрессии (клыки, зубы, ядовитая слюна, рога и т. п.), а также свидетельства ее проявления (например, кровь). После того как маска будет готова, ребенок вырезает, а затем примеряет ее и рассматривает себя в зеркале. Можно предложить ему побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки, поугасть кого-либо. Затем маску надевает ведущий или другой участник и пугает ребенка, который должен показать испуг как можно выразительнее.

3. Упражнение «Проведи слепого»

Цель - укрепление чувства контроля над ситуацией, формирование доверия.

Материалы: игрушки.

Описание

Упражнение из книги О.В. Хухлаевой «Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников».

Ребенок закрывает глаза и становится у стены, взрослый расставляет на полу небольшие игрушки. Затем он дает ребенку команды «шаг вперед», «шаг вправо», «шаг влево» и т. п., с тем чтобы ребенок от одной стены подошел к другой, не сбив игрушки. Потом они меняются ролями, т. е. командует ребенок, и в этом самый важный момент игры.

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. Упражнение «Рисунок»	25	Бумага, краски, кисточки
	3. Упражнение «Комплимент»	5	
Завершение	4. Рефлексия	5	
	<i>Итого</i>	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. Упражнение «Рисунок»

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

Материалы: бумага, краски, кисточки.

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 придумать любого персонажа (человек, животное, сказочный герой) и нарисовать трудную ситуацию, в которую этот персонаж попал, из-за чего он испытывает стыд, вину или обиду.

После этого организуется выставка работ детей. Все участники дают интерпретацию рисунков: какие чувства вызывает рисунок, что может чувствовать главный герой, чем ему можно помочь и т.д.

3. Упражнение «Комплимент»

Цель – получение поддержки, ресурсирование.

Материалы: шаблоны сердечек, цветные фломастеры.

Описание

Тренер раздает каждому участнику шаблоны сердечек с, 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.

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 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	
	<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. Релаксационное дыхание

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Закрепляется то же упражнение, что проводилось на предыдущих занятиях.

Инструкция: «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит, аж, до живота? (пауза - 1 мин.).

Почувствуйте, какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхаете, и какой теплый, влажный, тяжелый воздух выдыхаете? (пауза – 2 мин.).

А теперь мы будем представлять, как у нас в животике надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается (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).

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда, в эту комнату и открывайте глаза».

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 «Как звери искали свет»	30	Бумага формата А3, мелки, цветные карандаши, фломастеры
Завершение	3. 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 «Как звери искали свет»

Цель – символическое отреагирование трудностей, поиск выхода из трудных ситуаций.

Материалы: бумага формата А3, мелки, цветные карандаши, фломастеры.

Описание

Упражнение взято с сайта «infourok.ru».

Сказка о поиске Света

Автор методики - финский психолог Элли Майя Лаксо. Она использует ее для работы с детьми в возрасте от 4 до 12 лет, жившими в ситуации домашнего насилия или ставшими его свидетелями. Основной целью методики является предоставление ребенку возможности быть услышанным, выявление его особенностей восприятия ситуации насилия и поиск путей возможного разрешения конфликта. Как говорила Элли Майя, необходимо в процессе работы сделать детей более сильными. Методику можно отнести к арт-терапевтическим: она соединяет в себе сочинение сказки и рисование.

Рисовать сказку необходимо недоминирующей рукой (правшам - левой, левшам - правой).

Шаг 1. Ребенку или группе предлагается приготовить лист бумаги, сложив его так, чтобы линии сгиба разделили лист на шесть квадратов, либо раздаются уже размеченные листы (рис. 5):

А теперь возьмите в левую (правую, левши) руку карандаш.

1	2	3
4	5	6

Рисунок 5. Последовательность рисования

Шаг 2. Ребенку или группе зачитывается текст сказки:

В дремучих джунглях, в густом мраке жил звериный народ. Собрал их как-то Лев – Царь зверей и сказал:

– Слышал я, что есть на Земле нечто прекрасное, что зовется СВЕТОМ! Кто из вас отправится на поиски и принесет нам СВЕТОМ?

– Я пойду, – сказал Гепард – у меня быстрые ноги, я неутомим и никого не боюсь. Я отправлюсь на поиски и найду СВЕТОМ!

Долго ходил Гепард, но так ничего и не нашел. Вернулся он домой грустный и уставший.

– Кто хочет еще попробовать пойти и поискать, что такое СВЕТОМ? – спросил Лев. Вызвался Слон:

– Я большой, сильный и мужественный. Я найду СВЕТОМ! – сказал Слон.

Долго бродил Слон, но так и не нашел СВЕТОМ. Вернулся он на поляну опечаленный. Среди зверей воцарилась тишина...

Над поляной повисло уныние, и тут одно животное вышло и заявило, что оно хочет отправиться на поиски и найдет СВЕТОМ!

Шаг 3. Ребенку или группе предлагается левой рукой (правой для левшей), используя цветные мелки, карандаши или фломастеры, нарисовать продолжение сказки:

1. Кто же это был?

В первом квадрате нарисуйте того, кто, по вашему мнению, не утратил надежду и отправился на поиски СВЕТА.

2. Почему это животное решило, что именно оно найдет СВЕТОМ?

Во втором квадрате нарисуйте в символической форме те внутренние качества, которые помогут герою в поисках СВЕТА.

3. Кто ему помогал?

В третьем квадрате изобразите тех, кто помогал главному герою в его поисках.

4. Что ему могло помешать?

В четвертом квадрате нарисуйте те трудности и препятствия, которые возникали на пути у главного героя.

5. Как он преодолел эти трудности?

В пятом квадрате нарисуйте, как были как ваши герои преодолели помехи, возникшие на пути.

6. Где он нашел СВЕТ?

В шестом квадрате нарисуйте, где был найден СВЕТ.

Шаг 4. Обсуждение. Предложить группе:

– Кто хочет поделиться? Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнения? Что показалось интересным? Что поразило? Кто хочет показать свой рисунок и рассказать сказку?

Автору можно задать вопросы, касающиеся главного героя, уточняющие детали его поведения в проблемной ситуации. Можно спросить у автора, насколько эффективен выбранный способ решения проблемы. Можно провести обсуждение по парам (рассказать друг другу свои сказки и показать рисунки) – как вариант. С взрослыми можно обсудить их привычный способ реагирования в проблемных ситуациях, с детьми – вместе поискать другие возможные варианты поведения главного героя сказки. После обсуждения – занятие заканчивается. Поздравить всех, что удалось сочинить сказку, что все справились с заданием и нашли СВЕТ.

Интерпретация сказки и поведения главного героя, а тем более самих рисунков, во время обсуждения с детьми никогда не проводится! Следует избегать негативных оценочных высказываний по поводу качества рисунков детей или сочиненных ими сказок.

Принимаются различные варианты нахождения СВЕТА – и солнце в небе, и огонь в пещере, и костер, и светящиеся окна дома, и свет души (сердца, дружбы, любви) ... и т.д. Любые творческие работы детей приветствуются!

Если свет найден, это символизирует разрешение проблемы, преодоление трудностей, поэтому даже простое сочинение и рисование сказки имеет глубокое терапевтическое значение для ребенка и часто сопровождается положительными эмоциями.

3. 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» 3. Упражнение «Надписи на спине»	20 10	Бумага формата А3, картинки из журналов, клей-карандаш, цветные карандаши, фломастеры, малярный скотч
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. 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. 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	
	<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. Релаксационное дыхание

Цель – обучение дыхательной релаксации.

Описание

Закрепляется то же упражнение, что проводилось на предыдущих занятиях.

Инструкция: «Закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит, аж, до живота? (пауза - 1 мин.). Почувствуйте, какой сухой, прохладный, легкий воздух вы вдыхаете, и какой теплый, влажный, тяжелый воздух выдыхаете? (пауза – 2 мин.).

А теперь мы будем представлять, как у нас в животике надувается воздушный шарик. Положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Вы делаете вдох, представляете, как у вас в животе надувается шарик, выдох – и шарик сдувается (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).

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда, в эту комнату и открывайте глаза».

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

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

