

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕВЕРНЫЙ»

СЕЛИФАНОВ Д.И.

**Психокоррекция тревожности у детей:
программа индивидуальной работы**

Учебно-методическое пособие

Москва – 2018

Селифанов Д.И. Психокоррекция тревожности у детей: программа индивидуальной работы. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦППМиСП «Северный», 2018. – 44с.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор

Кряхтунов М.И.

кандидат психологических наук

Сокуренок М.Б.

Пояснительная записка

Данная программа разрабатывалась с учетом возрастных особенностей детей 9 -10 лет. Поскольку ребенок в этом возрасте вступил в эпоху формирования отвлеченного словесно – логического и рассуждающего мышления, ведущего к перестройке всей познавательной сферы, в эпоху формирования произвольности и изменения содержания внутренней позиции, а основные свойства нервных процессов у него по своим характеристикам хотя и приближаются к свойствам нервных процессов взрослых людей, однако остаются еще очень неустойчивыми, то это требует не только тщательного подбора методических приемов, осуществляемых в программе, но и разработки подходящего режима взаимодействия специалиста и ребенка. Кроме того, уже в недалеком будущем, его ждет изменение условий учения и повышение требований к его интеллектуальному и личностному развитию, в то время как такие сложные системные образования, как рефлексия, саморегуляция, произвольность, проходят в это время только начальный этап формирования, что следует иметь в виду при реализации развивающего компонента программы.

Дети еще не умеют точно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно методы арт-терапии, позволяют ребенку явить свое состояние через рисунок, аппликацию, сказку, пластилиновую фигурку, игру. Искусство служит тем средством, которое помогает понять самого себя, справиться с проблемами, вызывающими негативные эмоции, которые зачастую ребенок не может вербализовать, и дать выход творческой энергии.

Когда целью коррекционного воздействия становится тревожность в этом возрасте, следует помнить, что все дети в процессе развития проходят через стадию тревоги и многие исследователи обоснованно считают, что проявления тревоги не оказывают существенного негативного воздействия на нормативное поведение. Во многих случаях тревога является адаптивной эмоцией, которая подготавливает ребенка к тому, чтобы справиться с потенциально опасными ситуациями. Однако установлено, что у одних детей реагирование тревогой носит временный характер, а у других — выступает как стойкое тревожное расстройство и должно стать объектом диагностического и психокоррекционного вмешательства. Но поскольку детская тревога считается присущей нормальному развитию, и впоследствии «изживается», то зачастую дети, испытывающий ее, не получают своевременной помощи, что приводит к тому, что ребенок не избавляется от своих проблем и в подростковом возрасте.

Как указывает Прихожан А.М. «на психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема

циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску» [13. С. 10].

Используемые техники арт-терапии (такие как манипуляций с пластичными материалами (пластилин, глина), рисование по сырому листу и т.п.) направлены в первую очередь на то, чтобы снять у ребенка психическое напряжение, уменьшить тревожность; помочь «вынести вовне» переживания, которые являются источником психоэмоционального напряжения; развитие способности адекватно выражать свои эмоции, формирование свободы в выборе реагирования.

Цель: формирование навыков совладания со своим волнением и тревожащим состоянием в ситуациях, вызывающих напряжение.

Задачи:

- Создать условия, способствующие отреагированию негативных эмоциональных состояний;
- Обучить способам эмоциональной саморегуляции;
- Создать условия, способствующие формированию осознания ребенком своего внутреннего мира;
- Обучить конструктивным формам поведения в ситуациях, вызывающих напряжение.

Показания к применению: в результате реализации Программы предполагается, что проведенный курс занятий, поможет ребенку справиться с тревожностью. Занятия предназначены для индивидуальной работы с ребенком 9-10 лет.

Структура:

Программа включает в себя 11 занятий, которые будут проводиться в кабинете психолога 2 раза в неделю, во вторую половину дня продолжительностью 40-60 минут (учитывая желание и возможности ребенка).

1. Ритуал приветствия. Цель: настроить на работу.
2. Разминка. Цель: обеспечить психофизиологическую мобилизацию организма.
3. Коррекционно – развивающая часть.
4. Рефлексия. Цель: осознание происходящих изменений, вербализация чувств, закрепление полученного результата.
5. Релаксация. Цель: снятие напряжения.
6. Завершение занятия. Цель: подведение итогов занятия.

Методические приемы:

- Терапевтические сказки;
- Игры и задания, направленные на развитие произвольности поведения и саморегуляции;

- Дыхательные упражнения;
- Релаксационные методы;
- Арт – терапевтические методики.

Тематический план индивидуальных занятий по коррекции тревожности

Этапы работы	Цель	Содержание коррекционной работы	Время (мин)
Установочный этап	Знакомство, налаживание контакта и установление доверительных отношений.	<u>Занятие 1.</u> Беседа-интервью с ребенком, выявление глубины проблемы. 1. Упражнение 1. «Рисунок на свободную тему» 2. Упражнение 2. «Воздушный шарик»	40
		<u>Занятие 2.</u> 1. Упражнение 1. «Куст роз» Индивидуальная диагностика: Методика Дембо – Рубинштейн 2. Упражнение 2. «Шалтай – Болтай»	40
Обучение способам выражения вытесненных эмоций	Формирование осознания собственных эмоций, снятие напряжения, отреагирование вытесненных эмоциональных состояний.	<u>Занятие 3.</u> 1. Упражнение с глиной – 1 2. Упражнение с глиной – 2 (продолжение) 3. Упражнение 3. «Кораблик»	50
		<u>Занятие 4.</u> 1. Упражнение 1. «Эмоциональный словарь» 2. Упражнение 2. «Мультишки обижаются» 3. Упражнение 3. «Пластилин – силач» 4. Упражнение 4. «Сорви яблоко»	50
	Обучение конструктивным способам выражения негативного эмоционального состояния. Отреагирование вытесненных эмоциональных состояний.	<u>Занятие 5.</u> 1. Упражнение 1. «Мелки – наперегонки» 2. Упражнение 2. «Моя обида» 3. Упражнение 3. «Я рисую свою обиду» 4. Упражнение 4. «Тряпичная кукла и солдат»	60
		<u>Занятие 6.</u> 1. Упражнение 1. «Выражение протеста» 2. Упражнение 2. «Копилка обид» 3. Упражнение 3. «Драка»	50

Обучение приемам саморегуляции	Гармонизация эмоционального состояния, позитивная трансформация негативных эмоциональных состояний, снятие напряжения.	<u>Занятие 7.</u> 1. Упражнение 1. «Противоположные движения» 2. Упражнение 2. «Я и я» 3. Упражнение 3. «Сад чувств» 4. Упражнение 4. «Закончи предложение» 4. Упражнение «Цветок»	60
		<u>Занятие 8.</u> 1. Упражнение 1. «Позитивный язык» 2. Упражнение 2. «Рисование по сырому листу» 3. Упражнение 3. «Счастье» 4. Упражнение 4. «Достань звезду»	60
Формирование осознания своего внутреннего мира	Формирование осознания собственных эмоций, гармонизация эмоционального состояния, снятие напряжения.	<u>Занятие 9.</u> 1. Упражнение 1. «Покажи чувство руками» 2. Упражнение 2. «Слушаю себя» 3. Упражнение 3. «Деревья – Характеры» 4. Упражнение 4. «Подарок под елкой»	50
Обучение конструктивным формам поведения.	Расширение спектра поведенческих реакций.	<u>Занятие 10.</u> 1. Упражнение 1. «Эмоции героев» 2. Упражнение 2. Анализ притчи. 3. Упражнение 3. Творческое задание по притче. 4. Упражнение 4. «Добрый – злой, веселый – грустный».	60
Завершающий	Обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности. Подведение итогов. Обратная связь.	<u>Занятие 11.</u> 1. Упражнение 1. «Подведение итогов» 2. Упражнение 2. «Копилка хороших поступков» 3. Упражнение 3. «Полет птиц»	50
Всего часов:			≈ 9 часов

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство, налаживание контакта и установление доверительных отношений.

Беседа-интервью с ребенком.

Время: 5-7 мин.

Беседа и возможные темы для общения:

Здравствуй! Тебя зовут М., верно?

А меня зовут К., мне очень приятно с тобой познакомиться! Я психолог. И я очень рада, что могу с тобой пообщаться. Я надеюсь, что тебе тоже будет интересно приходить ко мне.

Как твоё настроение?

Как ты себя чувствуешь?

М., сколько тебе лет?

Когда у тебя День рождения?

В этой школе ты учишься с 1-го класса?

Тебе нравится учиться?

Какие у тебя любимые предметы? Какие оценки ты получаешь по ним?

А есть не любимые предметы? Какие у тебя отметки по этим предметам?

Чем ты любишь заниматься?

Есть какие-то хобби, увлечения?

Есть любимые книги?

А фильмы или мультики?

Ты сказала, что увлекаешься ..., у тебя, наверное, есть друзья, которым это тоже нравится?

У тебя много друзей?

Есть лучшая подруга?

С кем ты живешь?

Как зовут маму (папу)?

Кем мама (папа) работает?

А кем хочешь стать ты, когда вырастишь?

У тебя есть братья или сестры?

Младший(ая) или старший (ая)?

Как его(ее) зовут?

Упражнение 1. «Рисунок на свободную тему»

Цель: установление доверительных отношений, диагностика личностных качеств.

Время: 25 мин.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, ластик, простой карандаш, краски, посуда с водой, кисти, салфетки.

Инструкция: «Ты говорила, что тебе нравится заниматься ..., а давай сейчас ты порисуешь? У меня тут много всяких разных вещей для рисования есть и кисти с красками, и карандаши цветные, можешь пользоваться всем, чем тебе хочется, хоть всем сразу! Рисуй, что тебе хочется».

Обсуждение

Что это такое?

Кто это?

Было бы здорово, если бы ты рассказала об этом *персонаже, событии, вещи и т.п.*! Например, какую –нибудь историю. А я ее запишу, хорошо? А потом прочитаем, что получилось, согласна?

По ходу описания можно задавать дополнительные вопросы (например, «Какого размера это животное?»).

Упражнение 2. «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представила? Я тоже представила твой огромный шар. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул».

Упражнение можно повторить 3 раза.

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Наша с тобой встреча подошла к концу. Тебе понравилось то, чем мы сегодня занимались? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Расскажи, почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

А мое настроение очень радужное и хорошее! Это, наверное, потому что я сегодня с тобой познакомилась, и мы так здорово сегодня провели время, правда?

Сегодня мы с тобой делали замечательные вещи! Ну, во-первых, мы познакомились, а это важно! А во – вторых, ты пофантазировала, а потом так красиво и аккуратно рисовала, а еще так здорово рассказывала мне интересные истории, которые, получается, сама и проиллюстрировала! Я заметила, что ты очень вдумчивая и сообразительная девочка. А еще ты так замечательно фантазируешь, такие у тебя красочные фантазии, рисунки и рассказы получились! Мне очень понравилась сегодняшняя наша встреча. Спасибо тебе за нее.

Время занятия: 38 мин.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: налаживание контакта и установление доверительных отношений.

Введение в занятие: Приветствие. Как твое настроение? Как ты себя чувствуешь? Что хорошего сегодня произошло? В прошлый раз ты нарисовала замечательный рисунок, рассказала очень интересную историю про то, что изобразила и я отметила, как ты хорошо умеешь фантазировать.

Время: 5 мин.

Упражнение 1. «Куст роз»

Цель: налаживание доверительных отношений, диагностика личностных качеств.

Время: 20 мин.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, ластик, простой карандаш, краски, посуда с водой, кисти, салфетки.

Инструкция: «Я думаю, что тебе будет интересно попробовать вообразить себя, например, кустом роз. Ты сейчас можешь повоображать, как это, можешь закрыть глаза, если тебе хочется.

Мне очень интересно, какой ты куст роз, может быть, нарисуешь и расскажешь мне так, как будто ты и есть сейчас этот куст?

Не беспокойся о том, хорошо ли ты нарисуешь: главное, чтобы ты сумела объяснить мне то, что нарисовала».

Ход: Затем, когда ребенок описывает свой рисунок, записать его рассказ. Попросить описывать куст роз в настоящем времени, так, как будто он сейчас и есть этот куст. Иногда по ходу описания можно задать дополнительные вопросы (например, «Кто ухаживает за тобой?»).

Обсуждение

Какой ты куст роз? Ты очень маленький? Ты большой? Ты пышный? Ты высокий? На тебе есть цветы? Если есть, то какие? (Они не обязательно должны быть розами.) Какого цвета твои цветы? Много ли их у тебя или только несколько штук? Полностью ли распустились твои цветы или у тебя только бутоны? Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядят твои стебель и ветки? Как выглядят твои корни?.. Или, может быть, у тебя их нет? Если есть, какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они? Есть ли у тебя шипы? Где ты находишься? Во дворе? В парке? В пустыне? В городе? За городом? Среди океана? Находишься ли ты в каком-нибудь сосуде или растешь в земле, или пробиваешься сквозь асфальт? Ты снаружи или внутри чего-либо? Что окружает тебя? Есть ли там другие цветы или ты в одиночестве? Есть ли там деревья? Животные? Люди? Птицы? Есть ли вокруг тебя что-нибудь наподобие изгороди? Если да, то на что это похоже? Или ты находишься на открытом месте? На что это похоже - быть кустом роз? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Какая погода сейчас: благоприятная или нет?

После окончания описания можно прочитать каждое утверждение и спросить у ребенка, насколько его высказывания от имени куста роз соответствуют его собственной жизни.

Рефлексия:

- Что ты чувствовала, когда рисовала себя как куст роз?
- Что ты чувствовала, когда придумывала и рассказывала про себя в роли куста роз?
- Что тебе при этом больше всего понравилось и почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Что было сложнее всего? Представить себя как куст роз или рисовать? Почему?

Проведение диагностических методик (Методика Дембо-Рубинштейн).

Время: 10 мин.

Упражнение 2. «Шалтай – Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «мы с тобой уже долго занимаемся и порядком засиделись. Нужно поменять позу. Тем более что нам с тобой под силу поставить целый маленький спектакль! Будет он называться «Шалтай – Болтай», знаешь такой стишок?

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.
(С. Маршак)

Станем как Шалтай – Болтай. Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз».

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Наша с тобой встреча подошла к концу. Тебе понравилось то, чем мы сегодня занимались? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Расскажи, почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Сегодня ты пофантазировала, представила себя в необычном образе, так красиво и аккуратно рисовала, а еще так здорово рассказывала мне интересные истории! Мне очень понравилась сегодняшняя наша встреча. Спасибо тебе за нее.

Время занятия: 41 мин.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: отреагирование вытесненных эмоций, снятие напряжения.

Введение в занятие:

Приветствие. С каким настроением ты сегодня пришла? Почему у тебя сегодня такое настроение? Чего ты ждешь от нашего с тобой сегодняшнего занятия? Есть ли у тебя какие-то опасения? Может быть, ты хочешь мне сейчас что-нибудь рассказать? Что нового и важного произошло у тебя со времени нашего последнего занятия?

Сегодня мы займемся интересным делом. Я принесла на занятие необычный материал. Ты когда-нибудь работала с глиной? Тебе понравилось? Что ты делала?

А мы сделаем вот как. Сейчас я попрошу тебя закрыть глаза, слушать музыку и меня. Ничего говорить не надо. Просто слушай и делай то, что я говорю. Договорились?

Время: 5 мин.

Упражнение с глиной -1

Цель: формирование осознания собственных эмоций, снятие напряжения.

Время: 15 мин.

Оборудование: музыкальная аппаратура, музыкальная запись «Звуки природы», газеты, посуда с водой, салфетки, пластиковая доска для глины, глина.

Инструкция:

«Закрой глаза. При закрытых глазах твои пальцы и руки более чувствительны к глине. Открытые глаза могут изменять твои ощущения. Попробуй оба этих способа, чтобы выяснить, так ли это. Если тебе все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закрой их снова. Посиди минуту, положив руки на кусок глины. Сделай два глубоких вдоха. Теперь делай то, что я говорю. Почувствуй кусок глины таким, какой он есть сейчас, подружись с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьми его и подержи. Он легкий? Тяжелый?.. Теперь отложи его и отщипни кусочек. Пользуйся двумя руками. Отщипывай кусочки медленно... Теперь быстрее... Отщипывай большие и маленькие кусочки. Сожми глину... Теперь разгладь ее. Используй большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук. После того как ты разгладила глину, ощути места, которые ты разгладила... Соедини всё вместе, чтобы получился шар... Проткни глину. Если глина расплющивается, опять собери ее и проткни снова. Попробуй сделать это и другой рукой тоже... Собирай ее и ударяй по ней... Пошлепай по ней... Пощупай гладкие места, которые образовались после похлопывания...

Собери глину... Разорви ее. Отрывай маленькие и большие кусочки. Соедини их. Возьми кусок и брось его. Ты можешь на минутку открыть глаза для этого... Сделай это снова. Сильнее. Сделай так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара... Теперь собери глину снова... Потыкай ее пальцами... Пальцем проковыряй в ней дырку...

Проковырай еще несколько дыр... Проковырай одну сквозную. Ощупай края дыры, которую ты проделала. Собери глину и попробуй нанести на нее линии, ударяя по ней, и проделай в ней маленькие отверстия с помощью пальцев. Ощупай линии и отверстия, которые ты сделала. Используй различные пальцы руки, суставы, ребро ладони, ладонь. Ты можешь использовать даже свои локти...

Теперь оторви кусочек и сделай змею. Она будет становиться всё тоньше и длиннее по мере того, как ты будешь раскатывать глину. Оберни ею свою руку или свой палец. Теперь возьми кусочек, раскатай его между ладонями и сделай маленький шарик. Ощупай этот шарик. Сомни его снова. Возьми на минуту обеими руками кусок глины. Ты теперь хорошо знаешь его».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось больше всего?
- Что ты чувствовала, когда делала это?
- Что тебе не понравилось делать?
- Какие чувства у тебя возникали, когда ты делала это?

Подробнее обсуждаются те вещи, которые нравятся.

Упражнение с глиной – 2 (продолжение)

Цель: отреагирование вытесненных эмоций, снятие напряжения.

Время: 20 мин.

Оборудование: музыкальная аппаратура, музыкальная запись «Звуки природы», газеты, посуда с водой, салфетки, пластиковая доска для глины, глина.

Инструкция:

«Закрой глаза. Почувствуй глину двумя руками. Сделай два глубоких вдоха. Сейчас я хотела бы, чтобы ты что-нибудь сделала из глины, но не открывая глаз. Просто дай возможность своим пальцам свободно двигаться. Может быть глина неподатливая. Или, может быть, наоборот, легко подчиняется тебе. Придай ей какую-нибудь форму. Есть ли у тебя какой-нибудь замысел? Что ты хотела бы сделать? Сделай это с закрытыми глазами. Или просто оглаживай кусок глины круговыми движениями.

Когда ты закончишь, открой глаза и посмотри, что ты сделала. Позволь себе удивляться. Ты можешь добавить еще несколько завершающих движений, но не меняй того, что уже сделано. Поворачивай свое изделие и рассматривай его с разных сторон и под разными углами.

Опиши свое изделие из глины так, как если бы это была ты сама, побудь этой глиной.

Вылепи свое эмоциональное состояние или то, что как можно точнее отразило бы его.

Поговори со своим эмоциональным состоянием, выскажи ему все, что тебе хочется.

Измени его (можно очень грубо) в то, что захочешь».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось больше всего?
- Что ты чувствовала, когда делала это?
- Что тебе не понравилось делать?
- Какие чувства у тебя возникали, когда ты делала это?

Упражнение 3. «Кораблик»

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов.

Время: 5 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: Представь себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставь ноги шире и прижми их к полу. Руки сцепи за спиной. Качнуло палубу, прижми к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямься! Расслабь ногу. Качнуло в другую сторону, прижми к полу левую ногу. Выпрямься. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратить внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени,
А теперь немного лени...

Напряженье улетело,
И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Тебе понравилось то, чем мы сегодня занимались? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Расскажи, почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Сегодня мы с тобой делали замечательные вещи! Ты сегодня познакомилась с глиной, узнала, какой это интересный и приятный материал. Сколько всего разного можно с ней сотворить и как много разных чувств при этом возникает. Мне очень понравилось сегодняшнее наше занятие. Спасибо тебе.

Время занятия: 48 мин.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: формирование осознания собственных эмоций.

Введение в занятие: Приветствие. Я рада, что мы вновь встретились. Какое у тебя сегодня настроение? Почему? С какими ожиданиями ты сегодня пришла на занятие? У меня есть вот такие замечательные картинки, которые помогут нам с тобой поговорить на интересную тему – эмоции.

Время: 5 мин.

Упражнение 1. «Эмоциональный словарь»

Цель: формирование осознания собственных эмоций.

Время: 15 мин.

Оборудование: набор карточек с изображением проявлений различных эмоций.

Ход: перед ребенком раскладывают набор карточек, на которых изображены мимические проявления различных эмоций. Психолог спрашивает: «какое чувство здесь нарисовано?». После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом себя чувствовал, хотел бы он снова это ощутить. «А может ли это выражение лица отражать другое чувство? А какие еще из нарисованных здесь чувств ты испытываешь?» Все приведенные ребенком примеры из жизни записываются на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции.

Через 2—3 недели игру можно повторить, сравнивая при этом прежние состояния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить: «Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2-3 недели — хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?»

Упражнение 2. «Мультяшки обижаются»

Цель: осознание собственного эмоционального состояния, снятие напряжения.

Время: 10 мин.

Оборудование: карточки с именами мультипликационных героев.

Ход: дается стопка карточек с именем мультипликационных героев (Винни-Пух, Пятачок, Иа, лев Алекс, бегемот Глория, Крош, Ньюша, Бараш и др.). Задача – представить каждого героя обиженным, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д.

Рефлексия:

- Как ты думаешь, зачем мы делали это задание?
- Тебе оно понравилось? Почему?
- Тебе было сложно?
- Тебе было забавно, когда ты представляла, а потом изображала героев мультфильмов обиженными?
- Как ты считаешь, можем ли мы в реальной жизни находить что-то забавное, позитивное в том, что нас огорчили или обидели?

- А может ли способность с юмором относиться к своим обидам и огорчениям помочь пережить их менее болезненно?

При обсуждении упражнения психолог подводит к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает обиду. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающей неудовлетворенностью.

Упражнение 3. «Пластилин-силач»

Цель: отреагирование эмоций, снятие напряжения.

Время: 15 мин.

Оборудование: пластилин, лист картона, ножик для пластилина.

Ход: ребенок, открывая небольшие кусочки пластилина, размазывает их по листу, создавая тоненький слой, при желании может соскоблить его с листа с помощью ножечка для пластилина, что требует дополнительных физических и эмоциональных сил.

Упражнение 4. «Сорви яблоко»

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: Представь себе, что перед тобой растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянись как можно выше, поднимись на цыпочки и сделай резкий вдох. Теперь можешь сорвать яблоко. Нагнись и положи яблоки в корзинку, медленно выдохни и расслабься, встряхни руками, потряси ладошками.

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Что тебе понравилось больше всего из того, чем мы сегодня занимались? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Почему? Было что-то сложное? Что тебе дало нового сегодняшнее занятие? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Сегодня мы с тобой проделали большую работу! Ну, во-первых, мы разобрались в том, какие эмоции мы с тобой испытываем в разных ситуациях и какие для нас более, а какие менее приятные. Во – вторых, мы узнали, что оказывается не все неприятные эмоции совсем уж такие плохие, что оказывается, если мы посмотрим на них с другой стороны, они сами нам могут помочь легко пережить расстраивающую нас ситуацию, так? А, в – третьих, сегодня ты научилась рисовать необычным способом, согласна? Тебе понравилось? Мне тоже. Спасибо тебе за такое интересное и насыщенное занятие.

Время занятия: 51 мин.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: обучение конструктивным способам выражения негативного эмоционального состояния.

Введение в занятие: Приветствие. С каким настроением ты сегодня пришла на занятие? Что нового произошло у тебя с последнего нашего занятия? С какими ожиданиями ты сегодня шла на занятие? Может быть, ты хочешь что-нибудь рассказать мне?

Я хочу предложить тебе вот какое задание.

Время: 5 мин.

Упражнение 1. «Мелки – наперегонки»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Время: 5 мин.

Оборудование: мелки, лист картона.

Инструкция: «Этими мелками тебе нужно будет делать штрихи на картоне.

Я буду говорить, когда делать штрихи нужно медленно, очень медленно, быстро, очень-очень быстро».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Понравилось это упражнение? Почему?

Упражнение 2. «Моя обида».

Цель: формирование осознания проявлений обиды, ее природы и особенностей.

Время: 20 мин (первый этап – 10 мин, второй – 10 мин).

Оборудование: музыкальная аппаратура, музыкальная запись с расслабляющей музыкой. сопровождение.

Ход I этапа: на первом этапе для настроя на работу с внутренними образами и ощущениями проводится небольшая тренировка.

Инструкция: «Закрой глаза, прими удобную позу, расслабься, почувствуй, как твое тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по твоим мышцам. Сейчас я буду предлагать тебе кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайся и не заставляй себя сделать это, просто позволь себе наблюдать за собой. Вообрази красивую розу...звон колокольчика...вкус клубники... пушистую кошку... звук дождя... запах апельсина... гудок поезда... морскую волну. Представила? А сейчас на счет «три» ты откроешь глаза и окажешься в комнате. Раз, два, три».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Что ты чувствовала, когда представляла себе красивую розу / звон колокольчика / вкус клубники / пушистую кошку / звук дождя / запах апельсина / гудок поезда / морскую волну?

Ход II этапа: на втором этапе происходит расслабление и погружение в переживание собственных негативных эмоций.

Инструкция: «Вспомни одну из последних ситуаций, которая вызвала у тебя сильное чувство обиды. Вспомни обстановку и людей, окружающих тебя. Как и где зарождалась твоя обида? Где она находилась? Какого она цвета? Имеет ли форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Легкий он или тяжелый, мягкий или упругий, холодный или горячий? Есть ли у нее запах, вкус? Какой звук у твоей обиды? Изменилась ли она, пока ты ее рассматривала? Какая она сейчас? Сейчас на счет «три» ты откроешь глаза и окажешься в комнате. Раз, два, три».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Что ты чувствовала, когда представляла себе обстановку и людей, окружающих тебя в той ситуации, которая вызвала у тебя сильное чувство обиды?
- Что ты чувствовала, когда представляла себе то, как и где зарождалась твоя обида / где она находилась / какого она цвета / формы / из какого материала она состоит / какой у нее запах, вкус, звук?

Упражнение 3. «Я рисую свою обиду»

Цель: обучение способу выражения обиды.

Время: 20 мин.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Ход: психолог предлагает нарисовать свою обиду такой, какой она была увидена и ощущена (в ходе выполнения предыдущего упражнения). После выполнения задания происходит рефлексия переживаний. Рисунки нельзя интерпретировать.

Рефлексия:

- Что ты чувствовала, когда рисовала это?
- Что ты хотела передать этим цветом, формой?
- Что ты чувствуешь сейчас?
- Что ты бы хотела сделать с этим чувством?

Упражнение 4. «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: расслабление мышц тела, снятие напряжения.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: Ты — солдат. Полностью выпрямься и вытянись в струнку, как солдат. Застынь в этой позе, как будто ты одеревенела, и не двигайся (показать позу). Ты — солдат. А теперь наклонись вперед и расслабь руки, чтобы они болтались, как тряпки. Твое тело стало мягким и подвижным, как у тряпичной куклы (показать позу). Слегка согни колени и почувствуй, как твое тело становится мягким. Затем встряхни руками, как будто ты

стряхиваешь с них капельки воды. Стряхни капельки воды со спины... с волос... с ног...

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Тебе понравилось сегодняшнее занятие? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Сегодня ты многое узнала о себе. Ты очень близко познакомилась со своими чувствами, попробовала разные способы общения с ними. Теперь ты знаешь, что свое чувство можно представить, наделить его какими-то подходящими именно этому чувству свойствами, а потом выразить его на бумаге и попрощаться с ним, если это нужно тебе и хочется это сделать.

Я думаю, это занятие очень полезное для нас обеих. И я искренне тебя благодарю за сегодняшнюю встречу.

Время занятия: 56 мин.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: обучение конструктивным способам выражения негативного эмоционального состояния.

Введение в занятие: Приветствие. Как твоё настроение? Почему оно такое? С какими ожиданиями ты пришла сегодня на занятие? На этом занятии мы вновь будем использовать пластилин, но уже для других целей. Давай сейчас вылепим с тобой по человечку. Они не обязательно должны получиться очень правдоподобными, главное, чтобы было понятно, что это человек.

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Выражение протеста»

Цель: обучение отстаиванию своих прав и интересов, выражению своего возмущения и негодования в спокойной форме.

Время: 25 мин.

Оборудование: пластилин, доска для пластилина, ножик для пластилина.

Ход: в начале упражнения ведущий предоставляет ребенку пластилин на специальной доске, ножичек для него и сам берет себе кусочек. После первой части инструкции, он предлагает ребенку вылепить человечка и сам также схематично вылепливает фигуру человека. При необходимости можно дополнительно сказать, что пластилиновый человечек может воплощать в себе образ того реального человека, который обидел ребенка или стал причиной ситуации, которая его расстроила.

Инструкция: «Сегодняшнее наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться так выражать своё негодование, чтобы другие люди слышали нас и понимали, что именно с нами происходит. Что произойдёт, если ты детально расскажешь о том, что тебе не нравится, возмущает, обижает? Давай сейчас ты попробуешь так сформулировать свое негодование, чтобы к нему отнеслись серьёзно и решили ответить. Для этого нужно выражать свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, нельзя говорить ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". (Таким способом ребенок может ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды он может заметить, что отвергает не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев и обида точно сфокусированы, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие). Сейчас вспомни то, что тебя больше всего обижает, возмущает, расстраивает, возможно, это какие-то действия, слова другого человека, а может быть это какая-то когда-то сложившаяся ситуация».

Далее ведущий меняется (это обязательно, только в случае дополнительной инструкции) с ребенком фигурками и сообщает ему, что человек, которого он слепил – это сам ребенок, а тот, которого слепил ребенок – обидчик. Таким образом, ребенок будет говорить от своего собственного лица, обращаясь к своему воплощенному обидчику.

«Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с этим человеком, на кого ты рассердилась / обиделась. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердилась / обиделась. Возможно, ты хотела бы что-то сказать, по поводу того, что тебя возмущает, когда он или она что-то делает или говорит, или обратиться к тем ситуациям и событиям, которые были вызваны этим человеком и породили у тебя негодование. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидала от него. Поговори с этим человеком. Скажи очень четко и точно, на что именно ты обиделась. Если, к примеру, ты рассердилась на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердилась на свою сестру, можешь сказать ей, например: "Мне очень неприятно и обидно, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты обиделась на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя расстроили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя...» (1 минута.)

Рефлексия:

- Что ты сейчас ощущаешь?
- Что было самое сложное? Почему?
- Что было легко?
- Что понравилось? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты обиделась на него?
- А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты обиделась?
- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердилась?
- Когда твой гнев и обида проходят быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Психолог: я думаю, что ты очень хорошо справилась, и у тебя получилось очень понятно и выразительно рассказать о том, что тебя возмущает, обижает, а это значит, что тот, к кому ты обращаешься с такими словами, отлично поймет тебя и задумается над тем, что ты сказала. А это важно, особенно когда тот, кто как-то повлиял на тебя и к кому ты обращаешься, не догадывается о том, что с тобой происходит и почему.

Упражнение 2. «Копилка обид»

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Время: 15 мин.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Ход: предлагается нарисовать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые ребенок пережил до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение на тему: что делать с этой копилкой.

Психолог рассказывает о бесплодности накопленных обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Ребенок решает, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложения разорвать её и предлагает действительно сделать это.

Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, или пускать по ветру, воде, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Можно обсудить с ребенком:

- что делать с «текущими» обидами?
- как в дальнейшем относиться к обидчику?
- как прощать обиды.

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Пригодится ли тебе полученный опыт в дальнейшем?

Упражнение 3. «Драка»

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Представь, что ты с кем-то поссорилась и сейчас начнется драка. Глубоко вдохни, изо всех сил стисни зубы, как можно сильнее сожми кулаки, ненадолго задержи дыхание... А теперь подумай: а может, не стоит драться? Ура! Неприятности позади! Выдохни и расслабься, потряси кистями рук. Почувствовала, как стало легко?»

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Что тебе понравилось больше всего из того, чем мы сегодня занимались? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Почему? Было что-то сложное? Что тебе дало нового сегодняшнее занятие? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Давай попробуем подвести с тобой итоги сегодняшнего занятия. Научилась ли ты выражать свое негодование так, чтобы к тебе прислушались и задумались над твоими словами? Узнала ли ты как можно попроситься со своими плохими эмоциями, обидами, досадами? Как думаешь, пригодится ли тебе то, что ты сегодня узнала когда-нибудь? Как замечательно много ты сегодня узнала!

Мне понравилось наше занятие. Спасибо тебе!

Время занятия: 49 мин.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: обучение саморегуляции.

Введение в занятие: Приветствие. С каким настроением ты пришла на наше занятие? Почему? Что нового и важного произошло за последнее время в твоей жизни? Есть что-нибудь, что ты бы хотела мне рассказать сегодня? Возможно, у тебя есть какие-то переживания по поводу сегодняшнего занятия? Тогда давай сейчас немного поиграем!

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Противоположные движения»

Цель: обучение произвольной регуляции собственных движений, психофизиологическая мобилизация организма.

Время: 5 мин.

Оборудование: нет.

Ход: Ведущий и ребенок встают друг против друга. Ведущий начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача ребенка — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых взрослым. Через 1,5-2 минуты, при желании ребенка, можно поменяться ролями.

Рефлексия:

- Что больше понравилось — демонстрировать движения или повторять противоположные?
- Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а в точности наоборот?

Упражнение 2. «Я и я»

Цель: обучение способу выхода за пределы неприятной ситуации, поиску позитивных сторон, активизация процессов волевой регуляции.

Время: 10 мин.

Оборудование: доска, мел, альбом, краски.

Ход: (Вводная часть) беседа о ситуациях, в которых ребенок чувствовал себя некомфортно, испытывал негативные эмоции (выбрать один – два случая).

Далее ребенок придумывает, что может неприятного испытывать человек в ситуации, которая вызывает у него тревогу и напряжение.

На доске записаны две фразы:

1. ДАЖЕ ЕСЛИ Я ... _____
2. ЗАТО Я... _____

Задача - подставить придуманный случай в первую фразу и, проговаривая вторую фразу – озвучить положительный момент, свою выгоду в этой ситуации.

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Что было самым сложным? Почему?

Упражнение 3. «Сад чувств»

Цель: обучение способам восстановления внутреннего равновесия.

Время: 25 мин.

Оборудование: листы бумаги А₄, цветные и простые карандаши, музыкальная аппаратура, музыкальная запись «Звуки природы».

Инструкция: «Сегодня мы уже говорили с тобой о тех ситуациях, которые вызывают у тебя тревогу и напряжение. Скажи, пожалуйста, что происходит, когда ты чувствуешь напряжение? Ты огорчаешься? Или у тебя болит голова или живот? Или ты не можешь сосредоточиться и делаешь очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпалились, когда поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызывать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думала ли ты о том, что вызывает у тебя напряжение, приводит тебя к стрессу? И как он у тебя проявляется? Подумай об этом минутку в тишине».

Сначала пусть ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а ведущий запишет на листе бумаги список разных возможных ситуаций.

Далее следует обсудить с ребенком, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. После этого дается следующая инструкция: «Сядь поудобнее и закрой глаза. Я хочу тебе показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохни и слушай внимательно мой голос.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача — позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое — свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру... и находишь богато

накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься этой едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты здесь сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад.

Теперь вздохни глубоко и попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй свой сад».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что больше всего понравилось тебе в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?
- В каких ситуациях в жизни можно использовать погружение в воображаемый сад?

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Цель: обучение поиску позитивных сторон, активизация процессов волевой регуляции.

Время: 6 мин.

Оборудование: лист бумаги А4, ручка.

Ход: ребенок на листочке пишет – заканчивает предложенные фразы: Я ХОЧУ... Я УМЕЮ... Я СМОГУ... Я ДОБЬЮСЬ...

Рефлексия:

- Что легче / труднее, было дописать? Почему?
- Что понравилось / не понравилось в этом упражнении? Почему?
- Что ты сейчас чувствуешь?

Упражнение 5. «Цветок»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Сядь на корточки, опусти голову и руки. Представь, что ты семечко, из которого вырастет прекрасный цветок. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Медленно поднимайся, как молодой побег. Встань полностью, подними и разведи руки в стороны и потянись к солнышку. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподними подбородок, представь, что ты смотришь на солнышко из-под опущенных век, улыбнись, медленно поворачивай голову вправо-влево. А теперь расскажи, что ты почувствовала, когда была цветком».

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Наша с тобой встреча подошла к концу. Тебе понравилось то, чем мы сегодня занимались? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Расскажи, почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Что нового тебе дало наше сегодняшнее занятие? Давай подведем итог сегодняшней встречи. Сегодня ты узнала, что из любой ситуации, даже не очень приятной, можно извлечь для себя выгоду, так? А еще, что есть разные способы борьбы со стрессом, и один из них ты сегодня успешно освоила, когда бродила по своему саду чувств. Ты знаешь, что этот сад всегда с тобой и тебе там всегда рады. Ну и наконец, сегодня ты сама осознала, чего ты хочешь, что ты умеешь, что ты сможешь и чего добьешься. Мне очень понравилась сегодняшняя наша встреча. Спасибо тебе за нее.

Время занятия: 55 мин.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: обучение способам позитивной трансформации негативных эмоциональных состояний.

Введение в занятие: Приветствие. Какое у тебя сегодня настроение? Чего ты ждешь от нашей встречи? Может быть, хочешь сказать мне что-то или у тебя есть какие-то пожелания к нашему сегодняшнему занятию? Хорошо. Тогда я предлагаю тебе следующее упражнение.

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Позитивный язык».

Цель: формирование переоценки негативных эмоций по отношению к себе и другим.

Время: 15 мин.

Оборудование: листы бумаги А₄, ручка.

Ход: ребенку предлагается назвать список черт, которые он в себе не любит, и попытаться назвать их позитивным языком. Например:

упрямый – настойчивый,
трусливый – осторожный,
болтливый – разговорчивый,
медлительный – вдумчивый.

Затем предлагается подумать и записать те черты, которые больше всего раздражают в других людях и назвать их позитивным языком. Психолог помогает в случае затруднения в подборе слов.

Рефлексия:

- Что ты теперь чувствуешь, когда смотришь на сделанные записи?
- Изменилось ли что-нибудь?
- Как ты теперь воспринимаешь эти качества и этих людей?
- Было ли что-то сложное?
- Как ты думаешь, почему?

Упражнение 2. «Рисование по сырому листу»

Цель: снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Время: 10 мин.

Оборудование: акварель, кисть, емкость с водой, плотная бумага, губка.

Инструкция: «Намочи, пожалуйста, губкой лист бумаги, а теперь возьми кисть, обмокни ее в краску и ставь на листе точки, рисуй линии и наблюдай, что получается».

Рефлексия:

- Что ты чувствуешь, когда рисуешь таким способом?
- Что тебе нравится делать больше всего? Почему?
- Что тебе не понравилось делать?
- Сделай то, что тебе больше всего нравится делать. Какие у тебя в этот момент возникают чувства?
- Что тебе напоминает то, что у тебя получилось на бумаге? На что это похоже?

Упражнение 3. «Счастье»

Цель: выработка способов эмоциональной саморегуляции после выхода из проблемной ситуации.

Время: 20 мин.

Оборудование: акварель, кисть, емкость с водой, бумага, цветные карандаши, ластик.

Ход: ребенку сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

- Знаешь ли ты какую-нибудь историю про счастливое животное?
- Знаешь ли ты какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив?
- Когда ты сама счастлива, что ты испытываешь?

Затем психолог просит: «Я хочу чтобы, ты нарисовала картину, которая покажет, что бывает, когда ты счастлива. Используй краски и линии, формы и образы, которые выразят твое понимание счастья.

А теперь давай обсудим, что делает тебя счастливой. Диктуй, а я буду записывать».

Рефлексия:

- Как ты думаешь, почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми?
- Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостной?
- Что чаще всего делает тебя счастливой?
- Как ты считаешь, можно ли это знание использовать в свою пользу?

Упражнение 4. «Достань звезду»

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов.

Время: 4 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотела. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достала ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделала что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к

выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Наша с тобой встреча подошла к концу. Тебе понравилось то, чем мы сегодня занимались? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не понравилось? Почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Сегодня мы с тобой убедились, что качества человека не однополюсные, что черта личности не может быть однозначно отрицательной, всегда есть и положительная сторона, правильно? А еще, что всего лишь только знание того, что именно делает нас счастливыми, может настроить на позитивный лад, преодолеть препятствия, верно? Ну а еще сегодня ты достала свою звезду. Так что можно сказать, что наша встреча была очень-очень насыщенной. Мне было приятно заниматься с тобой. Спасибо!

Время занятия: 55 мин.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: формирование осознания ребенком своего внутреннего мира.

Введение в занятие: Приветствие. С каким настроением ты пришла сегодня сюда? Почему у тебя сегодня настроение именно такое? Что нового, важного и интересного произошло у тебя, пока мы не виделись? Что ты ждешь от нашей сегодняшней встречи? Отлично. Тогда давай начнем.

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Покажи чувства руками»

Цель: формирование рефлексии эмоциональных состояний.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Ход: ведущий предлагает ребенку представить, что его руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться... Затем ребенок показывает ведущему, как его руки радуются, боятся, злятся и т.п.

Обсуждение: при необходимости.

Упражнение 2. «Слушаю себя».

Цель: формирование рефлексии эмоциональных состояний.

Время: 10 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Сядь поудобнее, расслабься. Закрой глаза. С закрытыми глазами направляй внимание туда, куда я предложу. Когда я дотронусь до тебя – говори, что слышишь».

Пример направления: «послушать» улицу, какие звуки можно выделить; «послушать» школу, что слышно в коридорах; «послушать» наш кабинет; «послушать» себя, что внутри происходит, что чувствует девочка, чего хочется, о чем думает; «послушать» настроение; «послушать» коридоры школы и снова «послушать» улицу. Вернуться к своим ощущениям. Послушать себя в разных образах: представить себя капризной трехлетней девочкой, которая, требуя купить сладости, топает ногами и кричит, вынуждая маму купить желаемое; представить себя опытной швеей, которая шьет красивые платья, стоит перед зеркалом и примеряет самое красивое, полюбуйте на себя – красавицу; представить себя солнышком, которое может все: погладить, приласкать, согреть, обжечь (обратить внимание на свои чувства), представить себя зимой, карабкающейся на ледяную горку, хочется скатнуться, а подъем тяжелый, ступеньки скользкие, нога сорвалась, зацепилась руками, подтягиваешь тело, снова карабкаешься (обратить внимание на свои чувства), добралась до вершины (обратить внимание на свои чувства), катишься вниз (обратить внимание на свои чувства).

Рефлексия:

- обсуждение ощущений и чувств в том или ином образе.
- обсуждение того, что понравилось, а что не понравилось, почему.

Упражнение 3. «Деревья-Характеры»

Цель: формирование осознания самого себя.

Время: 30 мин.

Оборудование: музыкальная аппаратура, музыкальная запись «Звуки природы»; текст сказки «Сказка о Деревьях – Характерах», простые и цветные карандаши; ластик; краски, посуда с водой, салфетки, кисти, фломастеры, листы бумаги формата А4.

Инструкция: «Сядь поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем необязательно. Я прошу тебя только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Пусть твоя фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу тебе сказку...»

Ход: Психолог читает «Сказку о Деревьях-Характерах». Когда сказка завершается, он просит ребенка использовать свое воображение и, раз уж в волшебный лес попасть нельзя, самому представить и изобразить, как может выглядеть его персональное Дерево-Характер. Рисовать можно карандашами или фломастерами, однако краски предпочтительней.

За три-четыре минуты до завершения отведенного времени психолог объявляет:

«Изображение твоего Дерева-Характера уже почти завершено. Но у меня есть к тебе еще одна маленькая просьба. Подумай: а кто мог бы жить возле твоего Дерева? Может быть, не возле, а прямо в нем самом – скажем, в дупле? Или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на какой-нибудь ветке или между корней твоего Дерева-Характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но необязательно – вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавь к своему рисунку изображение того или тех, кого ты хочешь... Придумай имя этому существу или этим существам».

Спустя несколько минут ведущий просит завершить рисование и придумать и рассказать сказку о своем Дереве – Характере и его соседях/обитателях.

Рефлексия:

- Какие ощущения вызвала проделанная работа?
- Можешь ли ты сказать, что символизировали придуманные тобой существа?
- Как проявили себя эти существа в созданной тобой сказке?
- В чем состояла их роль и значение в этой сказке?
- Какие эти существа по характеру?
- Какими качествами они обладают?
- Трудно ли тебе было объединить своих существ в едином сюжете сказки?
- Что вызывало трудности при выполнении задания?
- Как ты справились с этими трудностями?
- Какие чувства испытываешь сейчас?

Упражнение 4. «Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица.

Время: 3 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Представь себе, что скоро новогодний праздник. Ты целый год мечтала о замечательном подарке. Вот тыходишь к елке, крепко-крепко зажмуриваешь глаза и делаешь глубокий вдох. Затаи дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохни и открой глаза. О, чудо! Долгожданный подарок перед вами! Улыбнись». После выполнения упражнения можно обсудить (если ребенок захочет), то о чем он мечтает.

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Как всегда в конце занятия я хочу, чтобы ты поделилась своими впечатлениями. Что понравилось, а что – нет? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Были ли какие – то трудности? Может быть, ты хотела бы высказать какие-то пожелания? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Я надеюсь, что тебе сегодня удалось как можно лучше прислушаться к себе, к тому, что творится у тебя внутри, а может быть, даже познакомиться с самой собой по новому, в ином качестве. Я рада, что сегодня мы провели это замечательное занятие и хочу тебя поблагодарить за это.

Время занятия: 52 мин.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: расширение спектра поведенческих реакций.

Введение в занятие: Приветствие. С каким настроением ты пришла сегодня на занятие? Чего ты ждешь от нашей встречи? Может быть, хочешь сказать мне что-то или у тебя есть какие-то пожелания к нашему сегодняшнему занятию? У нашей встречи будет немного восточная тема, потому что я приготовила для нее замечательную притчу. В этой притче есть несколько жизненных уроков, которые могут нам с тобой пригодиться и в повседневной жизни. Чтобы извлечь эти уроки мы поступим так.

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Эмоции героев»

Цель: развитие эмпатии, снятие напряжения.

Время: 10 мин.

Оборудование: текст восточной притчи «Это хорошо», набор карточек с изображением проявлений различных эмоций.

Ход: Ребенок получает карточки с изображениями различных эмоциональных состояний — с помощью мимики или символов. Психолог читает притчу, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему герой был весел, грустен, подавлен и т. д.

Рефлексия:

- Что чувствовал король, когда получил травму?
- Что чувствовал друг короля, когда это случилось?
- Что чувствовал король, когда его друг сказал: «Это хорошо!»
- Почему король решил отправить своего друга в тюрьму?
- Что чувствовал король, когда попал в плен к людоедам; когда он понял, что остался жив благодаря своему травмированному пальцу?
- Какие чувства испытывал друг короля, когда король отправил его в тюрьму?
- Что он чувствовал, слушая рассказ короля, сидя в тюрьме?
- Несмотря на все произошедшее, понял ли король мудрость своего друга?
- Что произошло бы, если бы король не посадил своего друга в тюрьму?
- Какие чувства вызывает эта притча?
- Какие эпизоды вызывали радостные чувства? Какие грустные?
- Какие ситуации вызывали страх?
- Какие ситуации вызывали раздражение?

Упражнение 2. Анализ притчи.

Цель: формулирование конструктивных вариантов поведения в ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции.

Время: 20 мин.

Оборудование: текст восточной притчи «Это хорошо».

Ход: анализ притчи проводится в форме совместного обсуждения произведения.

Как ты думаешь, о чем эта притча? Чему она нас учит?

Как ты считаешь, хорошо ли для друга короля закончилась эта история? (Предполагаемый ответ: да)

А для короля? (Предполагаемый ответ: да)

Благодаря чему все закончилось благополучно? (Предполагаемый ответ: благодаря травме короля, полученной из – за оплошности его друга)

Какие чувства были у короля в связи с произошедшим несчастным случаем, который в дальнейшем спас ему и его другу жизнь?

Получается, что даже нанесенная обида и полученная утрата может оказаться хорошим событием в жизни человека?

Наверное, и в твоей жизни были случаи, когда ты чувствовала, что тебя обидели; ты, может быть, злилась на обидчика, придумывала, как бы ему отплатить. (Король отправил своего друга в тюрьму и этим также нанес ему обиду, но оба впоследствии получили от этого только выгоду) Вспомнила такие ситуации? А теперь давай попробуем воспользоваться уроком, который преподала нам притча: обиженный своим близким другом король, благодаря тому, что произошло с ружьем по ошибке друга, избежал верной смерти, а отправленный в тюрьму друг (хотя он и не специально совершил ошибку с ружьем и отправился в заключение лишь за то, что высказал свое мнение по поводу случившегося), также избежал печальной участи. Подумай, а какую выгоду получила ты от своего обидчика? Ответить на этот вопрос не просто, особенно, если было очень больно. Но сказка нас учит, что не бывает событий только плохих. Некоторые обидчики помогают нам задуматься над тем, что у нас не получается, что мы не умеем или делаем плохо, или не с тем дружим, или ...

Однако в притче дается еще один урок. Чтобы его понять, надо вспомнить, сколько времени просидел в тюрьме друг короля. (Ответ: год)

То есть, получается, что прошло достаточно много времени между трагедией на охоте и нанесенной обидой и осознанием того, что даже такие удручающие события сыграли положительную роль в жизни короля. А год, проведенный в тюрьме другом короля, лишний раз утвердил его истину – и даже несправедливое тюремное заключение может быть хорошим событием в жизни.

Мы не всегда сразу можем оценить преимущества какого-то неуспеха, полезный опыт от негативной ситуации, в большинстве случаев на это требуется длительное время.

А теперь давай подумаем, ведь близкий друг короля вовсе не собирался не то что бы калечить короля – своего друга (в притче четко сказано, что он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей, значит, он сам мог не подозревать о своей ошибке, а сломанное ружье могло достаться и ему самому), но и обижать тем более, ведь в начале притчи оговаривается, что король вырос вместе с человеком, который имел привычку говорить: «это

хорошо!» в любой ситуации, как в позитивной, так и негативной, значит король знал об этом.

В этом случае, друг короля, вовсе не собираясь обижать кого-либо, не подумал или не понял сразу, что может нанести обиду своими словами своему другу. Значит, бывает и так, что тот, кто делает что-то обидное, не задумывается или даже просто не понимает, что его действия или слова могут быть неприятными. В таких случаях, тот, кого обидели, обычно думает, что это было сделано специально. Поэтому иногда стоит искренне сказать своему обидчику: «Мне неприятно то, что ты сейчас делаешь/говоришь», а иногда стоит и поинтересоваться, что он имел в виду, ведь и мы сами могли не правильно понять смысл, вложенный в высказывание (как в случае с королем и его другом). Возможно, стоило королю спросить у своего друга о том, что он видит в трагедии хорошего, тогда тот, скорее всего, своим объяснением даже утешил короля. Но, тогда неизвестно, что произошло бы, если бы король и его друг попали в плен к людоедам вдвоем. Скорее всего, король потерял бы близкого друга.

Упражнение 3. Творческое задание по притче.

Цель: снятие напряжения.

Время: 15 мин.

Оборудование: бумага для рисования, краски, кисти, посуда с водой, салфетки.

Инструкция: «Притча раскрыла нам несколько жизненных мудростей. С помощью красок и кисти ты можешь нарисовать момент из притчи, который тебе нравится больше всего. Это должно быть не просто какое-то конкретно описанное происшествие в притче, но и чувства героев в этот момент, а еще лучше, твои собственные чувства, которые возникли у тебя в связи с ним. Может быть, ты захочешь изобразить с помощью каких-то абстрактных форм свое отношение к тем жизненным мудростям, которыми с тобой поделилась эта история, выразишь степень их необходимости в твоей жизни».

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что тебе понравилось больше всего? Почему?
- Что тебе не очень понравилось? Почему?
- Возникали ли какие-то трудности в процессе работы? Какие?
- Важны ли для тебя те уроки, которые заключает в себе притча?
- Можно ли их использовать в жизни?

Упражнение 4. «Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель: расслабление мышц лица.

Время: 4 мин.

Оборудование: нет.

Ход: Психолог предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?»

Затем все названные персонажи ребенок записывает на листе бумаги. После этого психолог говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Психолог делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а психолог отгадывает, кто это.

Завершение занятия.

Время: 3 мин.

Тебе понравилось сегодняшнее занятие? Что тебе понравилось больше всего? Почему? Может быть, что-то не очень понравилось? Почему? Было что-то сложное? Что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя сейчас настроение?

Что нового открыла для тебя сегодняшняя наша встреча? Обсуждая притчу, мы с тобой узнали, что нельзя однозначно оценивать ситуацию. Не бывает абсолютно плохих событий. Даже что-то неприятное для нас может оказаться полезным, а в некоторых случаях, позже мы понимаем, что неприятность сослужила нам хорошую службу, согласна? А еще мы узнали, что иногда, чтобы прояснить ситуацию, нужно объяснить человеку, который стал источником наших негативных переживаний, что он делает нам неприятно. Спасибо тебе за такое полезное занятие!

Время занятия: 55 мин.

ЗАНЯТИЕ 11

Цель: обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

Введение в занятие: Приветствие. Какое у тебя сегодня настроение? Чего ты ждешь от нашей встречи? Может быть, хочешь рассказать мне что-то или у тебя есть какие-то пожелания к нашему сегодняшнему занятию? Наша совместная работа подошла к концу, это занятие – последнее, и ты вскоре вернешься к своей повседневной жизни. Чтобы облегчить этап перехода и помочь тебе подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Время: 3 мин.

Упражнение 1. «Подведение итогов»

Цель: формирование осознания полученных впечатлений, опыта.

Время: 20 мин.

Оборудование: листы бумаги А₄, простые и цветные карандаши, ластик, фломастеры.

Инструкция: Поскольку это последнее наше занятие, мне бы очень хотелось узнать у тебя, что тебе дала работа, которую мы с тобой проделали, что нового ты узнала о себе. Если вспомнишь все наши занятия, наверное, ты можешь рассказать, что тебе понравилось больше всего, что важного для себя ты открыла, и как это повлияло на твою жизнь. Мне бы хотелось, чтобы ты рассказала об этом с помощью рисунка.

Ход: ребенку выдается лист бумаги и набор для рисования. Психолог предлагает ему нарисовать самые важные для него переживания, чувства, возникавшие на занятиях, это могут быть также изображения того, что больше всего понравилось на занятиях, может быть иллюстрация к какой-нибудь придуманной им самим или прочитанной на занятии сказки, может быть рисунок себя на данном этапе жизненного пути или в будущем (это может быть портрет, пейзаж, жанровая сценка или абстракция – что угодно), а также личные качества или хобби, которые важны для ребенка сейчас, все, что связано у него с полученными впечатлениями и переживаниями в ходе индивидуальной работы с психологом. Завершив работу, ребенок должен дать название своим рисункам и дать необходимые комментарии. Психолог может высказывать свои ассоциации, активированные элементами и цветовой гаммой изображения (психологом сразу подчеркивается, что мастерство художника в данном случае значения не имеет).

Рефлексия:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Что ты ощущала, когда рисовала?
- Что тебе хотелось нарисовать обязательно?
- Что получилось не так как хотелось изначально?
- Возникали ли какие-то сложности?
- Что тебе понравилось рисовать больше всего? Почему?

Упражнение 2. «Копилка хороших поступков»

Цель: формирование способности позитивно оценивать свои достижения и успехи.

Время: 15 мин.

Оборудование: тетрадь, ручка.

Инструкция: «Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, ты хочешь стать такой же успешной в своих делах, как твои родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьми эту тетрадь и запиши в ней три хороших поступка, которые ты совершила в течение этой школьной недели. Мысленно вспомни все хорошее, что ты сделала. Например, выполнила сложное и неприятное домашнее задание, подготовилась к трудному уроку, выучила наизусть длинное—длинное стихотворение. Выбери из всего этого три поступка, которыми ты особенно гордишься, и запиши их на первом тетрадном листе. Убедись, что ты выбрала именно три пункта. После того, как ты их запишешь, похвали себя одним спокойным предложением за все три события. Например: "Мила, ты на самом деле сделала это здорово". Затем запишите эту фразу в тетради.

На все это у тебя есть пять минут.

Такое признание своих достижений ты будешь проводить отныне каждую неделю. А если ты захочешь, то можешь делать еще и следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужила хороший спокойный сон.

Конечно, ты всегда радуешься, когда окружающие признают твои достижения. Но они могут и не замечать всех твоих успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что ты сделала и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом твоих новых побед».

Упражнение 3. «Полет птиц»

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов.

Время: 5 мин.

Оборудование: нет.

Инструкция: «Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давай сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, летаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое,

гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Подними подбородок вверх. Выпрями спину, расправь плечи. Закрой глаза. Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Согни чуть-чуть в коленях ноги, напряги их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох — выдох... Можешь свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох — выдох... (3 раза). Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытяни шею, расправь плечи, опусти крылья. Замечательным был полет!»

Завершение занятия

Время: 3 мин.

На этом мы с тобой расстанемся, но я думаю, что ты смогла приобрести для себя что-то важное в процессе наших встреч, поэтому расставание связано в первую очередь с пониманием того, что же ты получила от всего того, чем мы занимались на протяжении многих часов.

Давай теперь в завершении нашей работы выскажем друг другу пожелания.

Я желаю тебе, чтобы ты достигала поставленных тобой целей, преодолевала возникающие на твоём пути препятствия без потерь для себя, а еще я желаю, чтобы тот опыт, который ты получила в процессе наших с тобой занятий, оказался полезен для тебя.

А чтобы ты пожелала сама себе?

Спасибо тебе большое за такие замечательные пожелания и за совместно проделанную большую работу. До свидания!

Время занятия: 46 мин.

Сказка о Деревьях-Характерах

В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них – множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам. У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листы обнаруживали свою Щедрость. Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам. У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто...

Восточная притча «Это хорошо»

Основная мысль: что бы ни случилось – все к лучшему.

У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!»

Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрёк: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!» – и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но каннибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили.

Возвратившись домой, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним.

– Ты был прав, – сказал он, – это было хорошо, что я остался без пальца.

И он рассказал всё, что только что с ним произошло.

– Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

– Нет, – сказал его друг, – это хорошо!

– Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

– Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой.

Литература:

1. Бакланов К.В., Потапов Д.А. Система психологического сопровождения развития креативности будущих педагогов // BULLETIN OF THE INTERNATIONAL CENTRE OF ART AND EDUCATION. Электронный научный журнал. 2016. № 2.
2. Бакланова Н.К., Майер А. К проблеме совершенствования подготовки кадров социально-культурной деятельности // BULLETIN OF THE INTERNATIONAL CENTRE OF ART AND EDUCATION. Электронный научный журнал. 2017. № 2.
3. Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. Рабочая книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1991. 303 с.
4. Журавлева Е.А. Педагогическое творчество педагога-дошкольника: ценность и реальность // Искусство и образование. 2017. № 2. С. 108-118.
5. Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. Издательство: КАРО, 2006. 416 с.
6. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
7. Звонова Е.В. Психологические основы изучения языка музыкального искусства // Искусство и образование. 2017. - № 3. С. 17 – 33.
8. Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. СПб.: Речь, 2010. 240 с.
9. Ильичева И.В. Система дополнительного образования Гимназии №1409 г. Москвы // BULLETIN OF THE INTERNATIONAL CENTRE OF ART AND EDUCATION. Электронный научный журнал. 2015. № 2.
10. Ильичева И.В., Потапов Д.А. Развитие креативных способностей детей в условиях инновационной площадки // Искусство и образование. 2017. № 4. С. 57-65.
11. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2006. 192 с.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2005. 190 с.
14. Мансурова А.П. Межпредметный потенциал музыки как условие повышения качества учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе // Искусство и образование. 2016. - № 6 (104). С. 46 – 56.
15. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб., 2006. 256 с.
16. Новичков В.Б. Антропологическая дидактика: проблемы и перспективы // Наука и школа. 2015. № 4. С. 57 – 63.

- 17.Новичков В.Б., Титаренко Е.Б. Аксиология дидактики // Педагогика. 2011. № 10. С. 20 – 25.
- 18.Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии/ Перев. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 336 с.
- 19.Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. 510 с.
- 20.Пегов В.А. Педагогика как искусство // Искусство и образование. 2017. № 6. С. 105-114.
- 21.Потапов Д.А., Ильичева И.В. Методологические проблемы исследования креативности личности // Искусство и образование. 2016. № 6. С. 79-85.
- 22.Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления. М., 1989. 178 с.
- 23.Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
- 24.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ, 2000. 304 с.
- 25.Ражников В.Г. Ярмарка идей или искусство психологии // Искусство и образование. 2016. - № 5 (103). С. 16 – 36.
- 26.Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. СПб.: Речь, 2004. 224 с.
- 27.Черватюк П.А., Мансурова А.П. Современная школа и вуз: требования к профессиональной подготовке педагога-музыканта и новые возможности сотрудничества // Искусство и образование. 2017. № 1 (105). С. 51-58.
- 28.Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: «Педагогика», 1989. 553с.