

ПРИНЯТО:
Общим собранием
работников
ГБОУ школа №421
протокол № 5 от 22.04.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ школы №421
Ю. А. Большакова
приказ № 39-02 от 22.04.2023



**ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ
У ДЕТЕЙ С ОВЗ
Младшего школьного возраста
(1 – 4 класс)**

Программу разработал
Психолог педагог ГБУ школы №421 Шевер А.А.

Пояснительная записка

Актуальность программы: эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни человека. Когда предметом обсуждения становятся эмоция и воля, не приходится указывать, что имеется в виду, так как специфические субъективные переживания порой очень ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции детей с ОВЗ наименее изучены.

У детей с нарушением интеллекта эмоция и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью.

Эмоциональная сфера детей с нарушением интеллекта характеризуется незрелостью и существенным недоразвитием. Это проявляется в неустойчивости настроений и эмоций, быстрой их смене, легком возникновении эмоционального возбуждения и плача, иногда — немотивированных проявлениях аффекта. Нередко у детей возникает состояние беспокойства.

Детям с нарушением интеллекта свойственна инертность, отсутствие интереса к окружающему, и поэтому эмоциональный контакт со взрослыми, потребность в общении у ребёнка часто совсем не возникает. Так, у детей с умственной отсталостью отсутствует в младенчестве «заражения эмоциями», как правило, нет «комплекса оживления» и в результате не формируется основа для сотрудничества со взрослым, что негативно отражается на всём познавательном и личностном развитии ребёнка. Подросток, имеющий трудности в обучении, соответственно имеет низкий психологический статус и нуждается в психокоррекционной поддержке. Совокупность обозначенных проблем, определили выбор создания коррекционно-развивающей программы. Данная программа направлена на развитие эмоционально-личностной сферы.

Цель программы: эмоционально-личностное развитие детей.

В соответствии с целью определялись **задачи** программы:

- способствовать осознанию себя как личности;
- способствовать формированию адекватной самооценки;
- развивать навыки совместной деятельности в коллективе;
- развивать способность понимать и выражать эмоциональные состояния;
- развивать самоконтроль

К **ожидаемым результатам реализации программы** можно отнести формирование следующих знаний и умений:

- понимать и описывать свои желания и чувства;
- выражать определённые эмоциональные состояния различными способами;
- устанавливать связь между эмоциональным состоянием и событием;
- контролировать свои эмоциональные реакции;

Специалист, применяющий данную программу, **реализует принципы организации формирующей работы:**

- индивидуальный и дифференцированный подход;
- принципы личностно-ориентированной педагогики (безусловное принятие любого ребенка, предоставление ему возможности свободного выбора в рамках регламентированной деятельности);
- принцип доступности (опора на уровень развития ребенка);
- принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр, помощь ребёнку в выполнении заданий;
- принцип научности лежит в основе применения технологий, способствующих развитию эмоциональной и личностной сферы детей

Для реализации программы необходимы следующие учебно-методические материалы:

- ◆ картинки с изображением людей в различных эмоциональных состояниях;
- ◆ рабочая тетрадь эмоциональный интеллект;
- ◆ цветные карандаши;

Методические приемы.

В программу включено много полифункциональных упражнений, которые с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

- упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);
- игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные);
- дидактические и развивающие игры;
- беседы;
- тематическое рисование;

Условия реализации программы:

1. Занятия по программе проводятся как в индивидуальной, так и в групповой форме 1 раз в неделю (по 20 - 25 минут).
2. Занятия проводятся в кабинете психолога без посторонних людей

Каждое занятие строится по определенному алгоритму.

Этапы занятия:

1. Приветствия.
2. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия, упражнения).
3. Рефлексия занятия - оценка занятия.
4. Прощания.

Приоритет отдается проекционным техникам, направленным одновременно на развитие эмоциональной сферы, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество.

Учебно-тематический план:

№	Мероприятия	Цели
1	Вводная диагностика (проекционная методика «Домики»)	Диагностика индивидуально-психологических особенностей подростков.
2	Групповое занятие № 1. Тема: «Мы вместе».	Формирование позитивного настроения.
3	Групповое занятие № 2. Тема: «Цвет радости».	Снятие напряжения, скованности
4	Психокоррекционное занятие № 1. Тема: «Рисунок состояния».	Диагностика способностей к преодолению стрессовых ситуаций, коррекция внутренних эмоциональных переживаний, проработка проблем личного характера.
5	Психокоррекционное занятие № 2. Тема: «Человек под дождем».	Диагностика силы «эго» ребёнка. Его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им; диагностика личных резервов и особенностей защитных механизмов.
11	Психокоррекционные занятия № 3. в «тетради эмоций» по развитию базовых эмоций	Диагностика психоэмоционального состояния детей, развитие их базовых эмоций, понимание эмоций окружающих, понимание своих эмоций
12	Групповое занятие № 3. Тема: «Властелин эмоций».	Расширение знаний об эмоциях человека, обучение способам выражения собственных эмоций и чтение их у окружающих.
13	Групповое занятие № 4. Тема: «Мои эмоции».	Развитие воображения, снятие напряжения. Установление атмосферы принятия и безопасности; обучение способам регуляции эмоциональных состояний.
14	Групповое занятие № 5. Тема: «Мой внутренний мир».	Установление атмосферы принятия и безопасности; обучение способам регуляции эмоциональных состояний. Развитие воображения, снятие напряжения.
15	Групповой тренинг №1 Тема: «Мир моих эмоций и чувств».	Развитие стрессоустойчивости, рефлексивных особенностей, снятие напряжения, развитие эмпатии.

16	Групповое занятие № 6. Тема: «Мое поведение».	Отработка конструктивных форм поведения; коррекция поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии.
17	Психокоррекционное занятие № 4. Тема: «Мои чувства и переживания».	Рефлексия эмоционального состояния; снижение уровня ситуативной и личностной тревожности. Работа с проблемной ситуацией.
18	Психокоррекционное занятие № 5. Тема: «Рисунок состояния».	Работа с проблемной ситуацией. Рефлексия эмоционального состояния; снижение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Групповое занятие № 1.

Тема: «Мы вместе».

Цель: формирование позитивного настроения на занятия.

Дети усаживаются на стульях по кругу. Психолог объясняет цель занятий. Дается задание на следующее занятие: подумать и предложить 3-4 правила для занятий. Эти правила нельзя будет нарушать. Приветствие.

Упражнение «Цветные ладошки».

Участники группы хаотично передвигаются по комнате. Психолог держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает ладонь определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здраваться нужно разными способами.

Варианты сигналов:

- ❖ красная ладонь – нужно пожать руку;
- ❖ синяя ладонь – погладить по плечу;
- ❖ желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Игра «Жмурки».

Группа детей из 2-3 человек с завязанными глазами догоняет и ловит остальных детей. Затем дети на ощупь узнают, кого поймали.

Игра «Поочередное проникновение в круг».

Группа детей образует круг, взявшись за руки. Один из желающих пытается проникнуть в круг, но группа его не пускает. Психолог беседует с детьми о настроении, с которым они пришли на занятия. И о том, изменилось оно у них или нет.

Прощание.

Группа сидит в кругу. Воспитатель встает, вытягивает вперед руку и говорит приблизительно следующее: «Спасибо, всем спасибо».

Групповое занятие № 2.

Тема: «Цвет радости».

Цель: снятие напряженности, скованности.

Приветствие «Цветные ладошки» (см. занятие 1).

Психолог напоминает детям задание прошлого занятия. Все вместе делают попытку сформировать правила для членов занятий:

- Никогда не опаздывай на занятия (за опоздание группа выносит наказание).
- Внимательно выслушай мнение других, не перебивай.
- Если не знаешь, что сказать, лучше промолчи.
- Не осмеивай мнение других.

Игра «Кто громче крикнет».

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен превращаться в общую мелодию (хор).

Игра «Зеркало».

Дети разбиваются на пары и повторяют движения друг друга.

Игра «Цвет радости»

На листочках формата А4 дети рисуют, то что, по их мнению, является для них радостью. Затем закрашивают его тем цветом, который они выбирают как цвет – радости.

Прощание.

Группа сидит в кругу. Воспитатель встает, вытягивает вперед руку и говорит приблизительно следующее: «Спасибо, всем спасибо».

Психокоррекционное занятие № 1.

Тема: «Рисунок состояния».

Цели занятия: диагностика способностей к преодолению стрессовых ситуаций; коррекция внутренних эмоциональных переживаний; проработка проблем личного характера.

1 упражнение. «Рисунок состояния».

Цель: Этим упражнением целесообразно начинать занятия по терапии через искусство. Оно стимулирует творчество и осознание чувств.

Также оно может служить диагностическим материалом и использоваться в конце сессии для анализа изменений эмоционального состояния.

Материалы: Бумага, цветные карандаши, краски.

Инструкция: Ты имеешь в своем распоряжении много бумаги и краски, цветные карандаши. Используй одну-две минуты, чтоб осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудь об искусстве и не старайся быть художником. Возьми карандаш и начни наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуй цветные линии и формы, говорящие о том, как ты себя чувствуешь. Попытайся символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляй себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуй то, что приходит в голову. Когда будет закончено задание, можно поделиться впечатлениями о каждом рисунке, не оценивая его.

Психокоррекционное занятие

Тема: «Человек под дождем»

Цель: диагностика силы «эго», его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, диагностика личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4.

Инструкция: на листе бумаги, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека под дождем.

Интерпретация:

Рисунок «Человек под дождем» сравнивается с проективным рисунком человека. Рассматривается изменение экспозиции. В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите. Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности. В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек».

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Дождь - помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии тяжелая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь "приходит" (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как

расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Зонт - символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское.

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики.

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Психокоррекционные занятия № 3.

«тетрадь эмоций» по развитию базовых эмоций

Цель: Диагностика психоэмоционального состояния детей, развитие их базовых эмоций, понимание эмоций окружающих, понимание своих эмоций

Групповое занятие № 3

Тема: «Властелин эмоций».

Цель: расширение знаний детей об эмоциях человека, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Задачи:

расширение знаний подростков об эмоциях;

способствовать сплочению группы;

установление доверительного климата в группе;

формирование у подростков коммуникативных навыков.

Упражнение «Образ моего Я».

Цель: знакомство, установление контакта педагога-психолога и группы, создание атмосферы доверия, сплочение группы.

Инструкция: каждый подросток в открытую выбирает из колоды ассоциативных карт А.Копытина, которая разложена в кругу, ту карту, на которой изображение ассоциируется у него со своим образом «Я». Далее каждый участник по очереди рассказывает, что он видит на выбранной им карте, как это похоже на него, в чём есть отличия.

Рефлексия: обсуждение в общем кругу.

Трудно ли тебе было выбрать среди множества изображений то, которое похоже именно на тебя сейчас? Почему?

Какие эмоции испытывали, когда рассказывали о себе?

Что больше понравилось - рассказывать про себя или слушать других?

Упражнение-разрядка «Чудо-ключ».

Цель: сплочение группы, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: педагог-психолог предлагает участникам немного подвигаться. Дети стоят в кругу, держат друг друга за руки. Между первым и вторым висит веревочка со связанными концами, к одному из них привязан ключ. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим подростком. Третий - повторяет действия второго и так по кругу. Во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Когда упражнение завершено, нужно оставить ключ в зоне видимости в качестве символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что мы одна команда».

Упражнение «Мохнатое настроение».

Цель: отреагирование эмоций, формирование доверительных отношений в группе.

Педагог-психолог: «Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними и поделиться с участниками группы».

Инструкция: участники сидят в кругу, в центре которого лежит пучок разноцветной синельной (мохнатой) проволоки, атласные ленты. Детям необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга. Количество элементов в образе настроения может быть в неограниченном количестве, любых цветов.

Рефлексия: каждый ребёнок рассказывает про свой образ настроения:

Какое твоё настроение сегодня?

Каким оно цветом? Что это цвет значит для тебя?

В какой части тела находится твоя эмоция настроения?

Упражнение «Автопортрет».

Цель: развитие навыка чтения эмоций других людей, групповое сплочение.

Материалы: игровые листки по количеству участников, которые представляют собой лист А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Инструкция: педагог-психолог выдает игровые листы детям, которым в течение 5 минут, нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты педагогу-психологу, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее дети пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде педагога-психолога. Дети, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, педагог-психолог собирает их. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

Рефлексия: обсуждение в общем кругу.

Какая часть упражнения была наиболее интересна?

Насколько легко определить эмоцию другого человека?

Как можно распознать эмоции других людей?

Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

Упражнение «Эмоциональная планета».

Цель: активизация группового взаимодействия, сплочение группы, расширение эмоционального опыта подростков.

Инструкция: участники тренинга делятся на две группы. Каждой группе нужно придумать и нарисовать планету эмоций, дать ей название. Каждый участник группы должен изобразить себя в виде какой-либо эмоции и отделить на ватмане свою зону. Далее, каждая группа представляет свою планету:

Как название планеты связано с её образом жизни?

Кто проживает на планете?

Как вы встречаете гостей?

Каким образом взаимодействуют жители планеты?

Рефлексия:

Были ли трудности в отделении личных границ на планете?

Был ли лидер в группе? Каким образом он был определён?

Каким был эмоциональный климат в группе в процессе работы?

Как удалось быть дружной и сплочённой группой?

Упражнение «Глухой смайл».

Цель: развитие навыка распознавания эмоций человека без слов.

Инструкция: участники сидят с закрытым маской лицом. Первый участник достаёт из мешочка изображение с эмоцией, дотрагивается рукой до плеча соседа справа, тот открывает лицо и смотрит, какую эмоцию ему передаёт первый участник мимикой. Молча, он передает ту же эмоцию своему соседу справа, тот передает далее. Важно чтобы участники сохраняли молчание и не открывали лицо раньше положенного времени. Эмоция проходит по кругу и возвращается к тому, кто ее послал. ВАЖНО, каждому участнику предоставить возможность хотя бы раз начать передавать эмоцию первым.

Рефлексия:

Та же эмоция вернулась или она трансформировалась в другую?

Если эмоция изменилась, то в какой момент, почему?

Как вам было понимать чужую эмоцию и тут же передавать ее другому?

В чем были трудности?

Завершение

Групповое занятие № 4.

Тема: «Мои эмоции»

Цель:

1. Установить атмосферу принятия и безопасности.
2. Выработать правила работы в группе.
3. Создать благоприятные условия для работы в группе.
4. Обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния.

Разминка "Приветствие".

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

Основная часть. Вводная беседа:

- Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).

Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессивность). В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем-то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

- Предлагаю вспомнить ситуации, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.

Практическая часть:

Упражнение «Что меня злит».

В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.

Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель» (порукаюсь, порву, побью ит. д.)

Упражнение «Польза и вред эмоций».

Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. Вред - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам».

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека. Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей)

Релаксация.

Сморщим лоб, подняв брови (удивляюсь), расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение одной минуты. Нахмуриваемся (сержусь), расслабляем (а мне все равно). Расширим глаза (страх, ужас), расслабляем веки (лень, хочется подремать). Расширим ноздри (вдыхаю запах), расслабим. Подними верхнюю губу, сморщив нос, расслабим. Оттягиваем нижнюю губу, расслабляем.

Упражнение «Я к вам пишу».

Игра идет в круговую.

Задание: каждый подписывает свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилию) и передает соседу справа.

Адресуйте этому человеку свое послание, в котором говорится, какие качества его не красят, и от которых ему желательно избавиться. Можно нарисовать что-то, высказать сомнение. Ваше обращение должно уложиться в 1- 2 фразы. Для того, чтобы никто не прочитал, загните верхнюю часть листка. Передавайте листок дальше. Так до тех пор, пока к вам не перейдет лист с вашей фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел вам сказать.

Обсуждение:

- Считаете ли вы возможным выполнить пожелания, т. е. исправить то, что о вас думают, и какими вы выглядите со стороны?
- Возникло ли у вас желание исправиться? (да - почему, нет - почему)
- Хотели бы вы научиться способам, помогающим вам разрядиться от негативных эмоций?

Да, существует много способов, помогающих справиться со злостью, агрессией и, сбросить с себя напряжение, ведь мы уже с вами выяснили, что

эмоции просто существуют, они не могут быть плохими и хорошими, хорошим и плохим может быть лишь способ их выражения.

Упражнения, направленные на обучение подростка способам разрядки гнева, агрессии.

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).
9. Самый простой способ снятия агрессии и злости - сделать глубокий вдох и досчитать до десяти.
10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином. Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть Вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде. Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет". Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит.

Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.

Групповое занятие № 5.

Тема «Мой внутренний мир»

Цель:

1. Установить атмосферу принятия и безопасности.
2. Выработать правила работы в группе.
3. Создать благоприятные условия для работы в группе.
4. Обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния.

Упражнение «Снежный ком».

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех.

При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

Упражнение «Доверие».

Время выполнения 10-15 минут.

Психолог: «Я хочу предложить вам игру, в которой ваши глаза будут отдыхать, а вести вас будут руки, уши, интуиция. Закройте глаза и начните медленно ходить по комнате. Привыкайте к новому способу ориентирования... В этой игре нельзя разговаривать. (1 мин.). Не открывая глаз, попробуйте найти себе партнера. Возьмитесь за руки. Когда сделаете это, встаньте рядом...

А теперь почувствуйте руки друг друга. Какого размера ладони у вашего партнера, теплые они или холодные, мягкие или шершавые, нежные или жесткие?.. Попробуйте сделать нечто вроде «тактильной фотографии» его рук, сохраните ее в памяти (2-3 мин.) Не открывая глаз, отпустите руки партнера и пройдите по комнате в одиночестве. (1 мин.). Попробуйте с закрытыми глазами вновь найти руки того же человека. Если вы уверены, что нашли их, встаньте рядом и откройте глаза. Понаблюдайте за остальными».

Обсуждение:

- Как я себя чувствовал во время выполнения упражнения?
- Когда я чувствовал неуверенность?
- Когда я чувствовал себя уверенно?
- Как я воспринимал руки разных людей?
- Какую роль для меня играют прикосновения, если речь идет о вопросе доверия?
- Изменилось ли что-нибудь в моем отношении к группе или к партнеру?

Упражнение «Интервью».

Выполняется в парах. «У вас есть 20 минут, в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше

узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

Упражнения «Визитка», «Я за тебя отвечаю».

Для выполнения упражнения участники садятся в круг. Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

Упражнение «А еще я...».

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...».

При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

Упражнение «Рисунок вдвоем».

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается.

Инструкция. Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок. Время выполнения – 3 минуты.

По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность. Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?».

(Во время выполнения этого упражнения в группе возникает много положительных эмоций, повышается активность)

Обсуждение:

- Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?
- Что помогало и что мешало вам выполнять задание?
- Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?
- Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в группе?

- Готовы ли вы брать на себя ответственность за принимаемое решение?
- Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?

Упражнение «Образ группы».

«Мне бы хотелось, чтобы сейчас каждый из вас выразил свое личное видение группы как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Она похожа на клетку со львами, где прекрасные и могучие звери, мало знакомые друг другу, втиснуты в маленькое пространство. Прутья мешают им двигаться, теснота и тревога делают их агрессивными, и, помимо всего этого их еще кормят непривычной для них пищей». Другую группу можно было бы описать так: «Мерседес без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали. Внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед». Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе».

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему возникли те или иные образы?

Во второй части упражнения участники создают метафоры, характеризующие идеальную группу, то есть такую, в которой они могли бы учиться с радостью и увлечением. Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

Групповой тренинг № 3.

Тема: «Мир моих эмоций и чувств».

Цель: развитие групповой сплоченности, умения философски относиться к неудачам, стрессоустойчивости.

Материалы: игрушка для передачи в качестве эстафетной палочки, ромашка, на лепестках которой - ситуации для анализа (со стороны ситуаций лепестки в тёмных тонах, пустая сторона для анализа – в светлых).

Ход занятия:

1. Вступительное слово психолога о роли общения в жизни человека.
2. Знакомство «Снежный ком».

По кругу каждый называет своё имя, класс и имена и класс всех уже представившихся до него.

3. Принятие правил.

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Правила помогают эффективно работать, избегать конфликтов. Предлагаю принять правила нашей работы.

Примерные правила:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Говорить по одному, при желании высказаться, необходимо поднять руку.
3. Внимательность к говорящему человеку.
4. Доверие друг к другу.
5. Недопустимость насмешек, унижения и оскорбления.
6. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
7. Право каждого на свое мнение.
4. Упражнение-активатор «Поменяйтесь местами те...»

Цель: разрядка, групповая сплочённость, возможность увидеть общее.

Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, светлые волосы, голубые глаза, кто любит читать и т.д. Задача — всем найти себе место, в том числе и ведущему.

Тот, кто места не нашел, становится ведущим.

Примечания:

По ходу игры, ведущие могут подавать пример более интересных признаков, например, различный личный опыт, переживания и т.д.

Игра «Передача ритма».

Цель: развитие групповой сплоченности.

Участники стоят в кругу и легко держат друг друга за руки.

Инструкция:

Сжатые руки – сигнал, который мы будем использовать в игре. Игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его своему соседу. Так рукопожатие проходит по кругу слева направо, пока не вернётся ко мне.

Давайте попробуем сначала передавать сигнал медленно и спокойно.

А теперь ещё раз, ускоряя темп. И ещё быстрее. Молодцы! Нам удалось почувствовать ритм друг друга, и, я думаю, это поможет нам в нашей дальнейшей работе.

Упражнение «Разожми кулак».

Цель: показать, что не всегда можно добиваться своего силой, в общении есть более эффективные способы.

Участники разбиваются на пары. Один сжимает кулак, а другой пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом меняются ролями, и ситуация повторяется.

Обсуждение:

-Кому и как удалось разжать кулак соседа?

(Возможные варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями и т.д.).

Притча:

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шёл путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился лишь того, что путник ещё сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».

Обсуждение:

- Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?

Упражнение «Не всё так плохо, как кажется!»

Цель: научиться философски относиться к неудачам, развитие стрессоустойчивости.

Краткое описание:

Наша жизнь состоит не только из радостей, побед, счастливых минут. Белые полосы всегда чередуются с тёмными – неприятностями, неудачами, ошибками. Они обязательно присутствуют в жизни каждого человека. Очень важно научиться правильно к ним относиться, не впадать в отчаяние, не

уничтожать себя, снижая самооценку, а воспринимать их как опыт, делать выводы на будущее, учиться жить с какими-то особенностями своей внешности, с какими-то своими болезнями или физическими недостатками, которые нельзя изменить и, может быть даже, находить в этом какие-то положительные моменты - в общем, быть оптимистом, никогда не впадать в отчаяние. Сейчас мы с вами попробуем оптимистически оценить некоторые ситуации, которые часто являются травмирующими для подростков. Предлагаю разделиться на подгруппы по 2 человека. У меня в руках ромашка. Каждая группа выдёргивает лепесток с проблемой и на противоположной стороне лепестка ромашки попробует написать какие-то положительные стороны того или иного обстоятельства, т.е. оптимистический прогноз ситуации.

Ситуации для обсуждения:

Например, у меня мало друзей. Наверное, что-то со мной не так.

По мере обсуждения в ромашку возвращаются лепестки, только ярких цветов.

Визуализация «Водопад»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, отдых.

« Представь, что ты находишься под водопадом... Вода чистая и прохладная... Воздух свеж... Небо светло-голубое...

Вода мягко струится по твоей спине. Она стекает с тебя и продолжает свой бег дальше...

Постой немного под водопадом, позволяя воде омыть твоё тело и уноситься прочь...

Сделай глубокий вдох, медленно выдохни. Ещё раз глубоко вдохни, задержи дыхание, медленно выдохни.

А теперь представь, что все твои неприятности и огорчения – это вода из водопада... Не впускай их внутрь себя и не реагируй на них. Просто дыши и представляй, как они стекают с тебя и уносятся далеко-далеко... Прочь...

Вдох, выдох...

Вдох, выдох...

Вдох, выдох...

А теперь медленно открой глаза.

Групповое занятие № 6.

Тема: «Мое поведение».

Цели: отработка конструктивных форм поведения, коррекция поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии.

Ход занятия.

Упражнение «Встаньте те кто...»

Психолог произносит фразу «Встаньте те, кто ...» - и называет какое –нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

Упражнение «Охапка рук».

Участники становятся вокруг, закрывают глаза и по сигналу психолога начинают сходить к центру, вытянув руки перед собой. Задача каждого – схватить и держать как можно большее число рук, не открывая глаз и смотря чьи руки захватил.

Основная часть.

Рисование прежних реальных ситуаций проявления агрессивности в виде комикса. Затем создать второй комикс с возможным конструктивным разрешением конфликта.

Цель: закрепление правил, помогающих участникам справиться с собственным гневом.

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «СТОП». Можно нарисовать значок «стоп» в виде кружка с каймой из картона и положить его в карман.

Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

2. Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их до 10 раз.

4. Перевод деструктивных действий с физического на вербальный план. Прежде, чем перейдешь к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

4. Заключительное обсуждение с оценкой результата тренировки.

5. Релаксационные упражнения.

Психокоррекционное занятие № 4.

Тема: «Мои чувства и переживания».

Цели занятия: диагностика способностей к преодолению стрессовых ситуаций; коррекция внутренних эмоциональных переживаний; проработка проблем личного характера.

Упражнение «Лучик».

Инструкция: сидя, прими удобную позу. Представь, что внутри твоей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой.

Заканчиваем упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал спокойным! Я все буду делать хорошо!»

Второй раз выполнить упражнение самостоятельно.

Упражнение «Передача энергии».

1. Вообрази перед собой какой-то источник энергии. Он согревает тебя, он дает энергию. Постарайся ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть тела.
2. Вдохни ее. Представь такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуй, как волны энергии скользят вниз и вверх по спине.
3. Поместите энергию справа. Ощути ее воздействие на левую половину тела.
4. Вообрази источник энергии над головой. Почувствуй, как энергия воздействует на голову.
5. Источник энергии под ногами. Почувствуй, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Вопросы: удалось тебе представить источник энергии? В каком виде ты ее представил? Чувствовал ты ее воздействие на тело? Какие ощущение это вызвало у тебя?

Делай это упражнение, когда ты ощущаешь упадок сил и энергии.

Психокоррекционное занятие № 5.

Тема: «Рисунок состояния».

Цели занятия: диагностика способностей к преодолению стрессовых ситуаций; коррекция внутренних эмоциональных переживаний; проработка проблем личного характера; работа с проблемной ситуацией.

Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

Предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участник находился в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься».

Участник вновь погружается в воспоминания той же ситуации, но при этом старается контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться. После данного упражнения участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

Телесно ориентированное упражнение «Погода».

Психолог предлагает нарисовать на бумаге сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Приложение № 1.

Упражнения, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния.

Упражнение «Настроение».

Время: 5-10 мин.

Цель: рефлексия эмоционального состояния.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, вырезки из журналов, клей.

Инструкция: нарисуй свое настроение, либо нарисуй то, что ты чувствуешь сейчас.

Обсуждение: Как ты можешь описать собственное эмоциональное состояние? Возникли ли у тебя сложности в отображении своего настроения? Можешь ли ты повлиять на своё настроение, изменить его? И т.п.

Упражнение «То, что мешает мне чувствовать себя спокойно».

Время: 20-25 мин.

Цель: снижение уровня тревоги, осознание и вербализация страхов, тревоги.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4.

Инструкция: на листе бумаги испытуемому предлагается то, что мешает ему чувствовать себя спокойно, либо собственных страх.

Обсуждение: Что мешает тебе на данный момент ощущать себя комфортно и спокойно? От чего бы тебе хотелось освободиться? Что может помешать тебе быть счастливым? Что бы ты хотел сделать, чтобы стать более счастливым? И т.п.

После обсуждения, клиенту предлагается «уничтожить» свой страх, беспокойство, тревогу, то есть порвать, измять, выбросить в урну и т.п. свой рисунок.

Обсуждение: Что чувствуешь сейчас? Что ты чувствовал, когда «рвал» свой страх, беспокойство, тревогу? И т.п.

Упражнение «Убежище».

Время: 30-35 мин.

Цель: снятие тревожности, повышение уверенности в себе.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, диск с релаксационной музыкой, аудиомангитола.

Подросток занимает положение «сидя», откинувшись на спинку стула и заняв удобное положение, либо позу «кучера», закрывает глаза.

Перед рисованием включается релаксационная музыка и даётся следующая инструкция: представь себя в безопасном, приятном месте. Тебе там хорошо и комфортно. Ты чувствуешь себя в нём в полной безопасности. Никто не знает о существовании этого места, только ТЫ. Это твоё тайное место, где ты можешь чувствовать себя свободно и легко. Здесь ты можешь делать всё что захочешь. (звучит релаксационная музыка 1-2 мин). Почувствуй как тебе здесь хорошо! Как это безопасное место даёт тебе силы...наполняет тебя уверенностью....дарит тебе ощущение безопасности и спокойствия....

Запомни это место, ты можешь возвратиться туда, когда пожелаешь – ведь это ТВОЁ тайное место. Запомни что окружает тебя. Запомни свои ощущения и чувства. Сейчас ты возвращаешься назад... на счет раз ты отрываешь глаза... 3..2..1

Изобрази это безопасное место, себя в нём, что находится рядом с тобой.

Обсуждение: Что это за место? Где оно находится? Почему тебе там хорошо, комфортно и безопасно? Что тебя окружает? Что ты чувствуешь, когда думаешь или представляешь себя в этом безопасном месте? Можешь ли ты мысленно перенестись в это безопасное место, если я попрошу тебя, либо ты сам захочешь? И т.п.

Подростка просят запомнить свои ощущения и вспомнить, воспроизвести свои ощущения и эмоции по отношению к этому безопасному и комфортному месту, если возникнет тяжёлое эмоциональное состояние.

Упражнение «Рисунок дома».

Рисунок дома — это отображение вашего «эго». Есть ли у вашего дома окна, двери, какого они размера и формы, есть ли решетки на окнах и засовы на дверях — все это на бессознательном уровне отражает, насколько вы открыты для мира, как сосуществуете с окружающими. Важно только не преувеличивать свои проблемы. Вы сами в силах понять почему ваш дом выглядит именно так, что это означает для вас.

Например, если в вашем доме нет двери, то это может свидетельствовать о временном желании уединения, страхе, обиде или боязни общения с людьми.

Упражнение «Могу позволить себе играть...»

Нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название. Для работы лучше брать мягкие изобразительные материалы (гуашь, мелки, акварель и т.п.), листы бумаги большого формата (А3 и больше).

Понятно, что при рисовании левой рукой «правша» как бы раздвигает границы умений, открывает в себе новые чувства, становится более спонтанным. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов, и наоборот, появления ярких творческих образов.

Как чувствовал себя человек, работая над образами? Что чувствует сейчас?

Упражнение «Настроение».

Время: 10-12 мин.

Цель: рефлексия эмоционального состояния.

Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее».

Время: 25-30 мин.

Цель: формирование установки на будущее.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, вырезки из журналов, клей.

Инструкция: нарисуй своё прошлое, настоящее и будущее. Нарисуй важные или значимые события в твоей жизни, которые очень повлияли на тебя. Это могут быть как положительные, так и негативные события, происшествия.

Обсуждение: Какие важные и значимые события были у тебя в прошлом? Каким образом они повлияли на твою жизнь, судьбу? Есть ли негативные события в прошлом, которые до сих пор волнуют тебя? С чем ассоциируется у тебя ситуация в настоящем? Что сейчас окружает тебя? По твоему мнению, в какую сторону изменилась твоя жизнь сейчас: в худшую или лучшую? Что беспокоит тебя сегодня? Какие цели, события, ситуации ты наметил на будущее? Что может помочь/помешать в осуществлении мечтаний, целей? Как ты думаешь, от кого или чего зависит твоя судьба? Какие позитивные изменения ждут тебя в будущем? И т.п.

Упражнение «Шарики чувств».

Время: 20-25 мин.

Цель: снятие тревожности и помощь в выражении и понимании собственных чувств.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, вырезки из журналов, клей, диск с релаксационной музыкой, аудиомагнитола.

Инструкция: составь список эмоций и чувств. Нарисуй контуры нескольких шариков, дай каждому шарiku название (например: «Дом», «Тюрьма», «Стресс», «Семья», «Друзья» и т.д.) и впиши внутри шарика чувство или эмоцию, которые возникают у тебя по отношению к этому понятию.

Обсуждение: проговариваются и обсуждаются каждое понятие и отношение к нему, вербализируются чувства, подросток подводится к рефлексии собственных негативных чувств.

Упражнение «Границы».

У всех есть понятие о границах в общении и личном пространстве. С разными людьми мы их то расширяем, то сужаем так, чтобы нам было комфортно. С окружающими нас людьми у нас одна дистанция, а с близкими людьми — совсем другая.

Если вы, рисуя, всегда выходите за границы и вам нужен еще один лист, чтобы рисунок «поместился», можно сделать вывод, что вы считаете, что все вертится вокруг вас. Скорее всего, он не дифференцирует «мое — чужое», «я — он». Если рисунок, напротив, очень мал, то ситуация у вас обратная.

Упражнение «Настроение».

Время: 10-12 мин.

Цель: рефлексия эмоционального состояния.

Упражнение «Уровень счастья».

Время: 25-30 мин.

Цель: снятие эмоциональной тревожности и повышение уверенности в себе.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, вырезки из журналов, клей, шариковая ручка, диск с релаксационной музыкой, аудиомагнитола.

Инструкция: составь список того, за что ты можешь быть благодарен судьбе в настоящий момент и изобрази его. Проследи, чтобы твой список было включено всё, что стоит благодарности: солнечный день, здоровье и т.д.

Обсуждение: в чём возникли сложности? Почему? Кому или чему ты благодарен в первую очередь? И т.п.

Упражнение «Свободный рисунок».

Время: 20-25 мин.

Цель: формирование творческого самовыражения, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, вырезки из журналов, клей, диск с релаксационной музыкой, аудиоманитола.

Инструкция: нарисуй то, что ты хочешь.

Вопросы для обсуждения строятся в зависимости от содержания и темы рисунка.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Время: 20-25 мин.

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Материалы: цветные карандаши, акварельные краски, кисточки, бумага белая А4, диск с релаксационной музыкой, аудиоманитола.

Инструкция: на листе нарисуй солнце так, как его рисуют дети: с кружочком посередине и множеством лучиков. В кружке напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Около каждого лучика напиши что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Если во время выполнения задания возникают затруднения необходимо помочь подростку, задавать наводящие вопросы.

Обсуждение: в чём возникли сложности? Почему? Какие хорошие качества отличают тебя от других людей? Какое качество ты хотел бы развивать? Почему?

В конце обсуждения, подростку предлагается забрать с собой этот лист и если станет тоскливо и грустно на душе, достать этот листочек с солнышком, посмотреть на него и вспомнить, почему написал то или иное хорошее качество, черту. Привести как можно больше конкретных примеров, выражающих то или иное качество.