

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

**ПРОГРАММА ЭКСТРЕННОЙ И ПРОЛОНГИРОВАННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Москва, 2020

*Программа подготовлена в рамках реализации проекта
«В целях формирования методических рекомендаций по системе функционирования
психологических служб в общеобразовательных организациях на основе апробации по созданию
условий для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций
не менее чем в 5 субъектах Российской Федерации», реализуемого ФГБУ «Центр защиты прав
и интересов детей» в 2020 году*

Программа экстренной и пролонгированной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации / Авторы-составители: Васильева Н.Н., Глазунова Е.А., Дитерихс А.Л., Журкина Т.А., Иванова Е.В., Мелентьева О.С. — М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.

Программа экстренной и пролонгированной психологической помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации разработана с целью актуализации внутренних ресурсов личности ребенка, развития навыков саморегуляции и эффективных способов коммуникации с окружающими, формирования положительного самовосприятия и умения проектировать личную жизненную траекторию с учетом собственных особенностей и склонностей.

Программа предназначена для реализации психологами в работе с несовершеннолетними 7- 16 лет.

© ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020.

© Васильева Н.Н., Глазунова Е.А.,
Дитерихс А.Л., Журкина Т.А.,
Иванова Е.В., Мелентьева О.С.,
2020.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 9 |
| МОДУЛЬ 1. Неотложная психологическая помощь. Индивидуальное консультирование | 16 |
| МОДУЛЬ 2. «Это Я!» | 22 |
| Блок 1. «Путешествие в поисках ресурсов» (для детей 7–11 лет) | 22 |
| Блок 2. «Это Я!» (для подростков 12–16 лет) | 39 |
| МОДУЛЬ 3. «Мы вместе!» | 57 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 75 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 78 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на оказание психологической помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. К данной категории могут быть отнесены несовершеннолетние, находящиеся в трудной жизненной ситуации, а именно дети и подростки:

— жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий, кризисных и чрезвычайных ситуаций;

— из семей беженцев и вынужденных переселенцев;

— оказавшиеся в экстремальных условиях;

— жертвы насилия;

— отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;

— находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающиеся в особых условиях воспитания, обучения и требующие специального педагогического подхода (в специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа);

— проживающие в малоимущих семьях;

— дети и подростки, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Предлагаемая программа также эффективна в случае необходимости оказания психологической помощи несовершеннолетним в разрешении психологических проблем, проявляющихся в форме острых эмоциональных реакций на пережитое кризисное событие (смерть близкого человека, буллинг и кибербуллинг, последствия деструктивного информационного воздействия, последствия вовлечения в потенциально-опасные виртуальные сообщества, последствия госпитализации в стационар). В случаях, когда еще не развиты навыки саморегуляции и преодоления сложных жизненных обстоятельств, реакции на кризисное событие или пролонгированное воздействие сложных жизненных обстоятельств могут выражаться в дезадаптивных формах поведения, таких как самоповреждение (селфхарм), суицидальные попытки, различные формы социально-рискованного поведения, представляющие угрозу для жизни и здоровья как самого подростка, так и окружающих.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью своевременного оказания профессиональной психологической помощи в кризисной ситуации, в последствии пережитого кризисного события с целью минимизации негативных последствий для психики несовершеннолетнего и психологической коррекции поведения в случае длительного переживания трудной жизненной ситуации и/или последствий психотравмирующих обстоятельств.

Новизна программы. Инновационными составляющими данной программы являются: адресное содержание, отражающее специфику технологических основ оказания психологической помощи несовершеннолетним, переживающим последствия кризисного события или кризисной ситуации (с условием сопровождения врача психиатра при необходимости), направленность коррекционно-развивающего воздействия на адаптацию и/или реадаптацию к условиям нормативной социальной ситуации.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью защиты интересов несовершеннолетних, сохранения их жизни и здоровья, создания условий для адаптации к изменяющимся условиям жизни с учетом индивидуально-личностных и возрастных особенностей.

Цель программы — актуализация внутренних ресурсов личности ребенка, развитие навыков саморегуляции и эффективных способов коммуникации с окружающими, формирование положительного самовосприятия и умения проектировать личную жизненную траекторию с учетом собственных особенностей и склонностей.

Предлагаемая программа направлена на решение следующих **задач**:

- Снижение эмоционального напряжения у несовершеннолетнего и семьи в связи с трудной жизненной ситуацией и /или кризисной ситуацией
- Расширение спектра социально приемлемых поведенческих реакций и способов саморегуляции у несовершеннолетнего.
- Определение способов поведения в трудных жизненных ситуациях и способы противостояния деструктивному воздействию извне, осознание индивидуального стиля преодоления трудных жизненных ситуаций.
- Расширение «нормализация» «Образа — Я» и самооценки, в связи с субъективными переживаниями собственных недостатков; повышение уровня самопринятия;
- Развитие коммуникативной компетентности (умения устанавливать контакт, вести продуктивный диалог, формулировать собственное мнение,

высказывать и аргументировать свою точку зрения, адекватно понимать и интерпретировать воспринятое) и эмоционального интеллекта.

- Коррекция неэффективных способов поведения в трудных жизненных ситуациях и формирования на этой основе адаптивных стратегий их преодоления.

Нормативно-правовое основание программы.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральными государственными образовательными стандартами (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»); с требованиями СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Конституция Российской Федерации. (статьей 20 устанавливается общее конституционное право любого человека на жизнь);

Конвенция ООН о правах ребенка в России на 2018 год

Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761.

Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Статья 5. Виды информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей

Статья 21. Общественный контроль в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ

Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07–149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

«Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 29.12.2017)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации.

Приказ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011–2015 годы» и др.

Практическая направленность программы заключается в помощи несовершеннолетнему по принятию, конструктивной переоценке жизненного опыта и преодолению последствий кризисного события или кризисной ситуации, формированию социально одобряемых способов преодоления трудностей, эффективных способов самопрезентации и коммуникации со взрослыми и сверстниками, а также в повышении уровня саморегуляции и жизнестойкости.

Возрастной контингент программы: 7–16 лет.

Программа не может быть рекомендована детям и подросткам со снижением интеллектуального развития, а также при наличии психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся в индивидуальной, подгрупповой и групповой форме в зависимости от реализуемого модуля программы.

Режим занятий: один раз в неделю, продолжительность занятия для несовершеннолетних 7-11 лет — 30–35 минут, 12–16 лет — 45–50 минут. В случае если объективно необходимо активное участие родителей (законных представителей), время встречи может быть увеличено до полутора часов за счет времени консультации родителей (законных представителей).

Продолжительность времени занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН.

Продолжительность программы — 28 академических часов.

Срок реализации программы: 6–7 месяцев.

Требования к результату усвоения программы:

При условии эффективной реализации данной программы предполагается положительная динамика в поведении и общении несовершеннолетнего. В спектре поведенческих реакций и социально-коммуникативных навыков несовершеннолетнего будут проявляться: безопасные социально-одобряемые способы саморегуляции и снижения эмоционального напряжения, навыки осознания своих истинных чувств и потребностей, анализа ситуации взаимодействия и своего поведения с точки зрения его адекватности, умения подбирать и применять на практике наиболее эффективные конструктивные способы поведения и общения, умение опираться на собственные личностные ресурсы и принимать ответственность за собственное поведение, выстраивать реалистичный позитивный жизненный план.

Система оценки достижения планируемых результатов:

1. Объективные изменения в поведении совершеннолетнего, включенность в конструктивные формы досуга, появление новых социально-приемлемых интересов, в том числе в социальных сетях.
2. Результаты первичной и повторной диагностики особенностей эмоционально-личностной сферы.
3. Самооценка удовлетворенности несовершеннолетнего и его родителей (законных представителей) результатами проведенной работы.
4. Качественная оценка изменений в поведении и межличностном общении в ходе занятий на основе разработанных критериев.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа представлена тремя модулями, описанными ниже. Каждый из модулей, при необходимости может быть реализован отдельно, в зависимости от целесообразности в каждом индивидуальном случае.

Модуль 1. Неотложная психологическая помощь.

Индивидуальное консультирование

Данный модуль предназначен для реализации в случае вовлечения ребенка или подростка 7–16 лет в кризисные и чрезвычайные ситуации, направлен на преодоление последствий кризисных и чрезвычайных ситуаций, формирование навыков самопомощи и саморегуляции. Включает в себя описание структуры трех консультаций с педагогом-психологом.

Первый модуль реализуется в формате индивидуальных консультаций. В случае консультирования ребенка 7–11 лет акцент при формулировании рекомендаций смещается на работу с родителями.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|-------------|-------------|------------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Первичная консультация | 2 | 1,5 | 0,5 | Оформление документации Результаты заполнения опросника родителем (законным представителем) Протокол консультации. |
| 2 | Повторная консультация | 1,5 | 0,5 | 1 | Наличие заполненные бланков диагностических методик. Протокол консультации |
| 3 | Повторная консультация | 1,5 | 1,5 | 0 | Определение формы и методов дальнейшего психологического сопровождения ребенка. Протокол консультации. |
| | ИТОГО | 5 | 3,5 | 1,5 | |

Модуль 2. «Это я!»

Данный модуль направлен на формирование положительного самовосприятия и осознание внутренних ресурсов личности ребенка.

Для детей 7–12 лет предлагается работа по блоку 1 «Путешествие в поисках ресурсов», который может реализовываться в формате индивидуальных занятий или занятий в подгруппах. Включает в себя 12 занятий.

Для подростков 12–16 лет предлагается работа по блоку 2 «Это Я!», который может реализовываться в формате индивидуальных занятий. Включает в себя 12 занятий.

Структура занятий модуля 2 (Блок 1 и Блок 2).

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (приветствие и настрой на работу);
2. Основная часть, состоящая из познавательного и игрового модуля (адаптированные телесно-ориентированные упражнения и дыхательные техники, арттерапии, песочной терапии, сказкотерапии);
3. Итоговая часть (рефлексия).

Учебно-тематический план.

Блок 1. «Путешествие в поисках ресурсов»

| № | Наименование разделов/тем занятий | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|-----|-------------------------------------|-------------|-------------|----------|---|
| | | | теории | практики | |
| 1 | Раздел I. Здесь и сейчас | 3 | | | Наблюдение, беседа. |
| 1.1 | «Знакомство» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок. |
| 1.2 | «Я здесь и сейчас» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок. |
| 1.3 | «Начало» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок. |
| 2 | Раздел II Ресурсы и опыт | 5 | | | |
| 2.1 | «Мое тело» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания. |
| 2.2 | «Чувства» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок, анализ домашнего задания. |
| 2.3 | «Эмоции» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок, анализ домашнего |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------|-----|------|--|
| | | | | | задания.. |
| 2.4 | «Разнообразие эмоций и чувств» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок, наблюдение. анализ домашнего задания. |
| 2.5 | «Я и другие» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, рисунок, наблюдение, анализ домашнего задания. |
| 3 | Раздел III. Я в социуме | 2 | | | |
| 3.1 | «Мой опыт» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, наблюдение, коллаж, анализ дневника самонаблюдения. |
| 3.2 | «Дороги» | 1 | 0.1 | 0.20 | Беседа, наблюдение, рисунок, анализ дневника самонаблюдения. |
| 4 | Раздел IV. Подведение итогов | 2 | | | |
| 4.1 | «Наш Мир» | 1 | - | 1 | Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| 4.2 | «Я в этом мире» | 1 | - | 1 | Беседа, наблюдение, анализ дневника самонаблюдения.. |
| | Итог: | 12 | | | |

Учебно-тематический план.

Блок 2. «Это Я!»

| № | Наименование разделов/тем занятий | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|-----|-------------------------------------|-------------|-------------|----------|---|
| | | | теории | практики | |
| 1 | Раздел I. Знакомство | 1 | | | Наблюдение, беседа. |
| 1.1 | «Я здесь и сейчас» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, рисунок. |
| 2 | Раздел II. Ресурсы и опыт | 3 | | | |
| 2.1 | «Чувства и Эмоции» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, рисунок, анализ домашнего задания. |
| 2.2 | «Разнообразие эмоций и чувств» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, рисунок, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| 2.3 | «Я и другие» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, рисунок, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| 3 | Раздел III. Мой опыт | 5 | | | |
| 3.1 | «Гроза» | 1 | 0.1 | 0.35 | Наблюдение. |
| 3.2 | «Темное небо» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, наблюдение, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| 3.3 | «Яснонебо» | 1 | 0.1 | 0.35 | Беседа, наблюдение. |
| 3.4 | «Дороги» | 1 | | | Беседа, наблюдение, рисунок, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| 3.5 | «Умею и могу» | 1 | - | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 4 | Раздел IV. Подведение итогов | 3 | | | |
| 4.1 | «Наш Мир» | 1 | - | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 4.2 | «Мои интересы» | 1 | - | 1 | Беседа, наблюдение. |
| 4.3 | «Мы разные, но это хорошо!» | 1 | | 1 | Беседа, наблюдение, рисунок, анализ домашнего задания, дневника самонаблюдения. |
| | Итого: | 12 | | | |

На протяжении всего периода реализации программы ребенку (подростку), а в некоторых случаях, его родителям (законным представителям) предлагается выполнение несложного, часто символического домашнего задания. Это важная часть данной программы, которая необходима для достижения ожидаемых результатов коррекционного воздействия и обусловлено особенностям эмоционального состояния детей и подростков (склонность к фиксации на негативных переживаниях, высокая эмоциональная лабильность и неустойчивость при возникновении минимального риска ретравматизации и другое). При невыполнении домашнего задания рекомендуется уточнить причины, но не давать этому явлению негативных оценок. Домашнее задание может быть выполнено ребенком (подростком) в другой раз при наличии желания и настроения. В связи с теми же особенностями эмоционального состояния, а также в связи с тем, что в ситуации стресса или психологической травмы кардинальным образом снижается способность ребенка или подростка к пониманию своих собственных эмоций и переживаний мы предлагаем введение в работу педагога — психолога в рамках данной программы таких вспомогательных инструментов как дневник самонаблюдения и альбомы «Мои ресурсы» (детям), «Это Я?!!» (подросткам). Важно не предъявлять никаких требований к оформлению и заполнению дневника и альбома. Для педагога-психолога это важное средство для наблюдения за состоянием ребенка (подростка) в ходе работы в рамках программы. Для ребенка (подростка) — это вариант невербальной рефлексии, возможность анализа своего настроения и состояния, и динамики этих проявлений. Кроме того, ведение дневника и альбома позволяет воспринять пережитые трудности как часть жизненного опыта без необходимости его отрицания и стигматизации.

Отдельным значимым фактором в успешном достижении ожидаемых результатов реализации данной программы является взаимодействие с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего. В начале работы педагог-психолог должен проинформировать родителей (законных представителей) о целях и задачах программы, особенностях реагирования на стрессовые и психотравмирующие ситуации, особенно на пролонгированные реакции, возможные проявления, достигаемые в результате занятий. Важно выработать совместно с родителями стратегию психологической поддержки ребенка или подростка в семье, предупредить о необходимости участия родителей в выполнении некоторых домашних заданий.

Для успешной и эффективной реализации данной программы педагогу-психологу необходимы опыт работы в области психологического консультирования

и коррекционно-развивающей работы с несовершеннолетними не менее двух лет, или возможность получения регулярной супервизорской поддержки по итогам каждого занятия.

Модуль 3. «Мы вместе!»

Третий модуль программы может проводиться как самостоятельно, так и после окончания реализации второго модуля, блока 2 (для подростков 12–16 лет), направлен на формирование эффективных стратегий коммуникации, дальнейшее развитие навыков саморегуляции и формирование умения проектировать личную жизненную траекторию с учетом своих особенностей и склонностей. Предназначен для подростков 12–16 лет.

Может реализовываться в формате подгрупповых и групповых занятий от 6 до 15 человек. Включает в себя 12 занятий.

Структура занятий третьего модуля

Занятия имеют строго определенную структуру:

1. Приветствие;
2. Рефлексия событий за неделю;
3. Разогрев (общий или прицельный);
4. Тематическое (одно или несколько) упражнение;
5. Обсуждение тематического упражнения, работа с дневниками;
6. Обратная связь.
7. Прощание.

Учебно-тематический план.

Модуль 3. «Мы вместе!»

| № | Наименование разделов/тем занятий | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|----|---------------------------------------|-------------|-------------|----------|--------------------------------|
| | | | теории | практики | |
| 1. | Вводное занятие. Диагностика | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение, методики |
| 2. | Я и мои качества | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение, анализ дневника |
| 3. | Развитие личности | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение, анализ дневника |
| 4. | Выражение и управление эмоциями | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение, анализ дневника |

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|-----|---------------------------------------|
| 5. | Я и мое восприятие | 1 | 0.3 | 0.7 | Наблюдение, анализ дневника |
| 6. | Саморегуляция | 1 | 0.3 | 0.7 | Наблюдение, анализ дневника |
| 7. | Я глазами других | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение, анализ дневника |
| 8. | Конфликты и способы их разрешения | 1 | 0.3 | 0.7 | Наблюдение, анализ дневника |
| 9. | Легко ли быть взрослым. Принятие ответственности. | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение, анализ дневника |
| 10. | Мои ресурсы | 1 | 0.1 | 0.9 | Наблюдение, анализ дневника |
| 11. | Я в социуме | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение, анализ дневника |
| 12. | Заключительное занятие. Диагностика | 1 | 0.2 | 0.8 | Наблюдение, анализ дневника, методики |
| | Итого | 12 | 2,3 | 9,7 | |

Перед зачислением в группу с каждым ребенком проводится индивидуальная беседа, заполняется индивидуальный лист участника группы. Диагностические методики: «Самооценки Дембо-Рубенштейн» (*Приложение 10*) и «Рисунок человека» К. Маховер, Тест М. Куна (*Приложение 11*), что позволяет оценить степень принятия подростком себя и сформированности «Образа-Я» в целом, помогает точнее вникнуть в проблему каждого участника группы. А также родителям необходимо заполнить анкету (*Приложение 12*), что позволяет уточнить их запрос на психологическую работу.

В процессе работы ведущий отмечает в протоколе наблюдения (*Приложение 13*) количество баллов, отражающих успешность социальных контактов.

Ведение дневника участника (*Приложение 17*) является важным вспомогательным инструментом, повышающим уровень рефлексии участника. Также это дает возможность в любой момент времени вернуться к результатам выполненных ранее упражнений и переосмыслить их, при необходимости.

МОДУЛЬ 1. НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Неотложная психологическая помощь — целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния круга пострадавших лиц в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий. Реализуется в условиях кризисной ситуации при внезапных острых психологических состояниях, обострениях хронических психических заболеваний без явных признаков угрозы для жизни и здоровья человека.

Целью оказания неотложной психологической помощи является минимизация возможных негативных последствий кризисной ситуации.

Основными задачами оказания неотложной помощи являются:

- актуализировать возможные внешние и внутренние ресурсы личности для проживания кризисной ситуации;
- подобрать подходящие индивидуальные варианты самопомощи и получения внешней помощи;
- построить план действий по конструктивному проживанию ситуации.

Основными составляющими процесса консультирования при оказании неотложной психологической помощи являются:

- установление контакта;
- прояснение запроса;
- работа, направленная на осознание состояния «здесь и сейчас» (что я чувствую, что я ощущаю, что я думаю прямо сейчас);
- поиск ресурсов для актуализации чувства безопасности;
- поиск способов самопомощи и вариантов получения внешней помощи;
- построение плана действий, который будет осуществляться после окончания консультации.

В процессе консультирования эти составляющие могут присутствовать в разном объеме, в зависимости от состояния и ситуации обратившихся. Также на каждой консультации выделяется временной отрезок, который специалист посвящает беседе с родителем (законным представителем) для прояснения всех вопросов, касающихся подростка, и разъяснения роли взрослого в актуальной ситуации ребенка. При консультировании ребенка 7–11 лет акцент делается на беседе с родителями.

До начала первичной консультации оформляется необходимая документация в соответствии с локальными актами, организации, оказывающей неотложную помощь. Это может быть:

- Договор между родителем (законным представителем) ребенка и организацией, оказывающей неотложную помощь;
- индивидуальная Карта ребенка;

Родители (законные представители) предоставляют необходимые документы.

Самыми значимыми для определения всей дальнейшей стратегии и формы консультирования, в которой оно будет проходить, являются первые три приема.

1. Первичная консультация.

В процессе консультации происходит установление контакта между психологом и обратившимися за помощью. И это важнейшая составляющая первичного приема, т.к. во многом именно от наличия контакта зависит дальнейшая продуктивность процесса.

В переводе с латинского языка «контакт», он же «contactus», обозначает связь, взаимодействие, а «консультация», от лат. consultation, consultare — рассматривать, совещаться. Таким образом, психологический контакт на консультации — это процесс содействия и сотрудничества для достижения конкретных целей, решения определенных задач.

И этот процесс установления контакта может быть достаточно длительным и, возможно, будет продолжаться не одну консультацию. Но первичное понимание о наличии контакта сформируется уже в самом начале.

В ходе первичного приема необходимо собрать информацию о ситуации, о ее предпосылках, о семейной системе отношений.

Консультация делится на три части:

Первая часть — беседа с родителем (законным представителем). В процессе этой беседы:

- проясняется причина обращения к психологу, содержание кризисной ситуации;
- уточняется инициатор обращения (ребенок, родители (законные представители) или по рекомендации образовательной организации, КДНиЗП, опеки, социальной службы);
- уточняется запрос родителей (законных представителей);

- собирается анамнез жизни ребенка (беременность, роды, развитие, условия жизни, успеваемость и другое);
- проясняется наличие признаков эмоционального неблагополучия (заполнение опросника);

Вторая часть — беседа с ребенком.

В процессе этой беседы:

- проясняется запрос самого ребенка;
- уточняется понимание ребенком причин обращения родителей (законных представителей) к психологу;
- проводится диагностическое наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка;
- предоставляется полная информация о получении, при необходимости, дистанционной психологической помощи (онлайн чат, телефон доверия, другое).

В случае выявления аутодеструктивного поведения (самоповреждений, суицидальных мыслей и намерений) проговаривается необходимость заключения «Психологического договора» между подростком и психологом о воздержании от аутодеструктивного поведения на все время работы со специалистом, в том числе между консультациями. Ребенок дает обещание не причинять себе вреда. Обсуждается «План возможных действий» по саморегуляции и самопомощи в промежутках между консультациями.

У младших школьников проблема аутодеструктивного поведения возникает реже. В случае выявления такого поведения «Психологический договор» заключается в присутствии родителей (законных представителей) для обеспечения необходимого уровня понимания содержания договора и его выполнения.

Первая и вторая части консультации могут меняться местами или проходить в совместном режиме, в зависимости от того, каким образом обратившимся за помощью комфортно взаимодействовать со специалистом.

Третья заключительная часть консультации.

Здесь подводятся итоги консультации и проговариваются достигнутые договоренности с каждым из участников консультации.

Если с ребенком составляется «План возможных действий» по саморегуляции и самопомощи, родителю (законному представителю) разъясняются цели, задачи этого Плана, а также способы реагирования и возможности помощи в выполнении этого Плана.

По результатам первичной консультации, в случае острого состояния, может быть рекомендовано обращение ребенка с родителями (законными представителями) на консультацию врача-психиатра для понимания медицинского статуса подростка, наличия или отсутствия у него психиатрического диагноза. Задача психолога замотивировать родителей (законных представителей) на это посещение, доказать им необходимость такой консультации. В силу сложившихся социальных мифов, часто специалисту приходится рассказывать о современной системе оказания психиатрической помощи, объясняя ее смысл, цели и задачи в применении к конкретной ситуации, конкретному ребенку. В этом случае повторные консультации психолога желательно назначать и проводить уже после посещения врача-психиатра. Это обеспечит наибольшую продуктивность дальнейшего процесса.

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

2. Повторная (диагностическая) консультация.

Она может быть проведена как после посещения врача-психиатра, так и в плановом порядке (если острой необходимости посещения медицинского учреждения нет).

Как правило, эта встреча необходима для прояснения личностных особенностей ребенка (характерологических, когнитивных, эмоциональных и пр.) и детско-родительских отношений. Психолог сам определяет необходимые ему диагностические методики исходя из своего опыта. Могут использоваться такие методики, как опросник Шмишека, тест Векслера, прогрессивные матрицы Равена, тест «Пиктограмма» А.Р. Лурия, тест Люшера, тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, «Тревожность» по Спилбергеру, «Самооценка» в модификации Прихожан, и т.д.

При наличии у специалиста необходимых для проведения и интерпретации компетенций могут эффективно использоваться проективные методы, такие как «Несуществующее животное», «Человек под дождем», рисунок «Человек», «Семья животных», «Рисунок семьи» и т.д.

Родителям (законным представителям) можно предложить опросник АСВ для более глубокого понимания семейной системы.

Если с ребенком обсуждался «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции, то обсуждается его выполнение и, при необходимости, вносятся коррективы.

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

3. Повторная консультация.

Главные задачи этой консультации:

- разъяснение результатов диагностики;
- определение дальнейшей стратегии и тактики оказания помощи подростку в решении его проблем и трудностей.

Родителям (законным представителям) и ребенку (с учетом его возрастных особенностей), исходя из результатов диагностики, дается информация по дальнейшему выстраиванию работы специалиста.

Если с ребенком обсуждался «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции, то обсуждается его выполнение и, при необходимости, вносятся коррективы.

Ребенок еще раз информируется о возможности получения им, при необходимости, дистанционной психологической помощи (он-лайн чат, телефон доверия и другое).

По итогам консультации родитель (законный представитель) подписывает протокол консультации, в котором также перечислены рекомендации психолога.

Желательно, что бы к моменту проведения этой встречи медицинский статус ребенка был уже определен (если посещение врача-психиатра, и других врачей, было рекомендовано). Это поможет оптимизации маршрута дальнейшего психологического сопровождения. Если посещения медицинских специалистов не состоялось, специалист, по согласованию с руководителем своей организации, принимает решение о форме и методах психологического сопровождения ребенка. До родителей (законных представителей) ребенка это решение доводится в устной и письменной форме (согласно утвержденной документации). Разъясняется ответственность родителей (законных представителей) за жизнь и здоровье ребенка в случае отказа от посещения рекомендованных медицинских специалистов. Родитель (законный представитель) ставит свою подпись, подтверждающую его информированность.

Если посещения медицинских специалистов не требуется, или оно может быть отложено, то по окончании этой консультации родителю (законному представителю) ребенка и самому ребенку дается информация по назначенному курсу занятий и разъяснения по его содержанию.

Последующее сопровождение ребенка психологом может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Занятия проводятся по утвержденной руководством организации программе.

Если по результату 3-х встреч состояние ребенка стабилизировалось и выработанный «План возможных действий» по самопомощи и саморегуляции дает положительные результаты, то психологическая работа специалиста может быть приостановлена. В зависимости от запроса родителей (законных представителей) могут быть два пути поддерживающих мероприятий для ребенка:

- предоставление возможности обращения к специалисту по мере формирования нового запроса;
- направление к психологу по месту жительства при наличии у него соответствующих компетенций.

Если после посещения врача-психиатра ребенку была назначена госпитализация в медицинское учреждение, то по ее окончании возможно посещение психолога и определение стратегии психологического сопровождения, исходя из рекомендаций лечащего врача.

МОДУЛЬ 2. «ЭТО Я!»

БЛОК 1. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОИСКАХ РЕСУРСОВ»

(ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–11 ЛЕТ)

Раздел I. «Здесь и сейчас»

Занятие 1.1 «Знакомство»

Цель: установить доверительный контакт с ребенком.

Задачи:

- расширить представления ребенка о компетенции педагога-психолога;
- снизить тревожность.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), бланк «Титульный лист» (*Приложение 3*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (10 минут).

Знакомство педагога-психолога с ребенком, создание зоны психологической безопасности и комфортности.

Педагог-психолог предлагает ребенку расположиться в кабинете, где ему будет удобно. Представляется по ФИО. Уточняет, как обращаться к ребенку. Далее специалист в беседе уточняет знания и понимание ребенком компетенций педагога-психолога, наличие опасений и ожиданий от работы с педагогом-психологом, проясняет и помогает сформулировать запрос самого ребенка. Совместно с ребенком разрабатывает основные правила встреч (начинать занятие вовремя, отключать звук у мобильного телефона, уважать друг друга, говорить о том, что волнует, о чем думает). Педагог-психолог разъясняет ребенку, почему важно соблюдать эти правила.

Подводя итоги вступительной беседы, педагог-психолог просит ребенка закрасить первый овал в бланке «Настроение», тем цветом, который отображает его настроение на данный момент.

2. Основной этап (15 минут).

Упражнение «Я сейчас».

Педагог-психолог предлагает ребенку на странице альбома отобразить себя на данный момент времени. В ходе беседы, педагог-психолог подчеркивает для ребенка, что не оценивает его художественные навыки, так как это не урок

рисования. Образ, манеру исполнения задания ребенок выбирает сам. Важно, чтобы, глядя на рисунок, можно было «увидеть» образ самого ребенка и его настроение на данный момент. Итоговая беседа по рисунку проводится, как при любой арт-терапевтической технике.

Упражнение «Титульный лист».

Педагог-психолог предлагает ребенку, заранее подготовленный шаблон на листке А4, на котором просит нарисовать или описать себя в свободной форме. Разъясняет ребенку, что он сейчас заполняет титульный лист, который будет отражать его внутренний мир и его индивидуальность. На протяжении всех запланированных встреч с педагогом-психологом ребенок, исходя из своих самоощущений, может вносить изменения в титульный лист. Педагог-психолог показывает ребенку папку с тремя пустыми файлами. В первый файл предлагает вложить заполненный ребенком титульный лист. Вторым файлом для альбома «Мои ресурсы», в котором ребенок будет работать. Третьим файлом для протокола педагога-психолога, который заполняется на каждой встрече.

3. Заключительный этап (5 минут).

Специалист беседует с ребенком о том, что нового он для себя открыл и осознал на данном занятии, подкрепляет позитивной поддержкой его выводы. Педагог-психолог просит ребенка закрасить второй овал в бланке «Настроение», тем цветом, который отображает его настроение на данный момент.

Занятие 1.2 «Я здесь и сейчас»

Цель: актуализация ребенком своего самоощущения.

Задачи:

- расширить представления о себе;
- повысить рефлексивность ребенка.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), бланк «Все обо мне» (*Приложение 4*), папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Приветствие. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента первой встречи. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Я и как меня видят другие, в прошлом, сейчас и в будущем».

Педагог-психолог сгибает бланк «Все обо мне» вертикально пополам, таким образом, чтобы на лицевой стороне отображалось «Я» в трех временах. Важно, чтобы ребенок при заполнении второй стороны, не ориентировался на первую. Ребенку предлагается заполнить бланк: нарисовать или написать в нем, как он видит себя в прошлом, потом — в настоящем и в будущем. После выполнения данного задания педагог-психолог беседует с ребенком и помогает ему актуализировать самоощущение себя и себя «глазами» других людей. Возможна актуализация ребенком изменения запроса для работы с педагогом-психологом. Данный бланк специалист предлагает ребенку вклеить или вложить в альбом.

3. Заключительный этап. Рефлексия. (5 минут).

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком, в ходе которой уточняет, что ребенок чувствует в данный момент, какие мысли у него, как он ощущает свое тело. Изменилось ли его состояние с начала занятия, если изменилось, то как. Подводя итог занятия, педагог-психолог просит закрасить второй овал в бланке «Настроение».

Занятие 1.3 «Начало»

Цель: актуализация ребенком своего самоощущения.

Задачи:

- расширить представления о себе;
- формировать положительный образ — «Я».

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Приветствие. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента первой встречи. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Зернышко».

Педагог-психолог предлагает ребенку взять альбом «Мои ресурсы» и расположить его горизонтально, разложить карандаши так, чтобы ему было удобно ими пользоваться. Специалист рассказывает вводную, что во время выполнения упражнения, необходимо стать волшебниками. Уточняет, что у ребенка есть волшебное зернышко. Предлагает подумать над тем, что может вырасти из волшебного зернышка — это может быть цветок, куст или дерево. Что необходимо зернышку для его развития? Где оно будет расти? Ребенок рисует зернышко в нижней левой части листа своего альбома. Далее, обсуждая рисунок с ребенком, педагог-психолог задает наводящий вопрос: что необходимо зернышку для того, чтобы оно проросло? Ребенок продолжает свой рисунок следующей композицией, в которой отображается посаженное зернышко и далее, то, что из него выросло. Беседа по рисунку проводится, как при любой арт-терапевтической технике. Педагог-психолог отмечает важные этапы в протоколе занятия: как зернышко проросло, что из него выросло и что будет с растением дальше.

3. Заключительный этап. Рефлексия. (5 минут).

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком, в ходе которой уточняет, что ребенок чувствует в данный момент, какие у него мысли, как он ощущает свое тело. Изменилось ли его состояние с начала занятия, если изменилось, то как. Подводя итог занятия, педагог-психолог просит закрасить второй овал в бланке «Настроение». Домашнее задание нарисовать «Цветочное поле». Техника выполнения, как и в упражнении «Зернышко».

Раздел II. «Ресурсы и опыт»

Занятие 2.1 «Мое тело»

Цель: осознание ребенком сложившиеся установки к своему телу.

Задачи:

- расширить возможности объективного восприятия себя, своего тела;
- осознать границы телесного самоосознавания;
- снять мышечные напряжения;
- формировать положительный образ физического «Я».

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Мои границы».

Педагог-психолог задает ребенку вопросы: что он знает о своем теле? Есть у него границы? Какие? Ребенок предлагает свои варианты. В ходе беседы педагог-психолог расширяет знания ребенка, рассказывая о границах, и предлагает выполнить упражнение «Мои границы». Специалист просит встать его напротив педагога-психолога на расстоянии не менее пяти метров. Расслабиться (глаза открыты, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). Предупреждает ребенка, что будет подходить к нему как «чужой» человек. Когда он почувствует себя не комфортно, должен остановить специалиста. После этого повторяется этот этап, специалист подходит как «близкий и значимый» для него человек. Педагог-психолог фиксирует расстояние в протоколе занятия. Далее идет усложнение выполнения упражнения. Педагог-психолог просит ребенка развернуться и предупреждает, что будет подходить к нему со спины, как только ребенку станет некомфортно, он должен остановить специалиста (первый раз подходит как «чужой», второй раз как «близкий и значимый» человек). Педагог-психолог так же фиксирует расстояние в протокол. Далее просит ребенка развернуться лицом, закрыть глаза и представить, что специалист «близкий и значимый» для него человек и так же остановит педагога-психолога, когда почувствует себя дискомфортно. Затем специалист подходит как «чужой человек». После этого повторяется данная схема подходов, но со стороны спины ребенка, при условии, что его глаза закрыты. Педагог-психолог фиксирует расстояние в протоколе.

После выполнения данного упражнения совместно обсуждаются границы, которые зафиксировал педагог-психолог. Актуализируется осознание ребенком отличий границ, определяется «личное пространство». Проговариваются возможные варианты границ родных и знакомых.

Упражнение «Фонарик в тишине».

Педагог-психолог предлагает ребенку расположиться комфортно, расслабиться. Сделать три медленных вдоха и выдоха, почувствовать невесомость во всем теле. Закрывает глаза и послушать тишину. Уточнив, что слышит ребенок, просит его прислушаться к звукам за окном... За дверью... В кабинете... Послушать тишину внутри себя. Необходима небольшая пауза, чтобы ребенок почувствовал себя. Педагог-психолог предлагает ребенку попробовать представить себя изнутри. Уточняет, что сейчас там тихо, спокойно и темно. Продолжая упражнение, предлагает ребенку представить себе волшебный фонарик. Специалист задает наводящие вопросы, какой это фонарик? Тяжелый? Невесомый? Теплый или прохладный? Рассказывает ребенку, что можно мысленно взять волшебный фонарики медленно осветить границы своего тела: голову, шею, плечи, руки, пальцы рук, туловище, ноги, пальцы ног. В ходе выполнения данного упражнения педагог-психолог уточняет у ребенка, что он видит, что слышит, что он чувствует. Ребенок описывает свои ощущения. Завершая упражнение, специалист просит мысленно погасить волшебный фонарик. Сделать три медленных вдоха и выдоха, и постепенно открыть глаза.

3. Заключительный этап. Рефлексия (5 минут).

Беседа с ребенком об его ощущениях, эмоциях и чувствах, рефлексия его состояния на данный момент, заполнение бланка «Настроение». Ребенку дается домашнее задание на следующую неделю: отслеживать свои границы и зону комфорта при общении дома, в школе, на улице с близкими и незнакомыми людьми. Определить границы близких друзей и родных (с их согласия).

Занятие 2.2 «Чувства»

Цель: обращение ребенка к своим чувствам.

Задачи:

- актуализировать чувства ребенка;
- расширить возможности объективного восприятия своих чувств;
- расширить способы проявления чувств.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), бланк «Ромашка» (*Приложение 5*), *Приложение 6*, папка с файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (20 минут).

Упражнение «Ромашка».

Педагог-психолог предлагается ребенку взять бланк «Ромашка». Просит его в центре ромашки написать букву «Я». Специалист уточняет, что у ромашки пять лепестков, на которых, ребенку предлагается написать пять чувств, которые он испытывал за последнее время. Ребенок выполняет задание. Затем каждое чувство разбирается. Педагог-психолог задает уточняющие вопросы о том, где это чувство живет в теле? Какого оно цвета? Просит выбрать карандаш и разукрасить лепесток с данным чувством, тем цветом, с которым оно ассоциируется. Специалист спрашивает у ребенка, что дает это чувство? Просит изобразить это чувство (жестом, мимикой, позой и другими способами). Педагог-психолог фиксирует ответы ребенка в протоколе занятия.

Упражнение «Страна чувств».

Педагог-психолог предлагает ребенку прослушать отрывок из сказки Т. Зинкевич-Евстегнеевой «Страна Чувств» (читает педагог-психолог). Совместное обсуждение выводов из данного отрывка сказки.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполняется бланк «Настроение». Дается домашнее задание: нарисовать по мотивам услышанного отрывка из сказки свой рисунок.

Занятие 2.3 «Эмоции»

Цель: осознание ребенком особенностей собственного эмоционального мира.

Задачи:

- актуализировать эмоции ребенка;
- расширить возможности объективного восприятия своих эмоций;
- создать условия для принятия опыта телесного переживания эмоций.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение»

(Приложение 1), бланк «Эмоциональный словарь» (Приложение 7), Протокол наблюдения специалиста (Приложение 2), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Рисунок педагог-психолог предлагает ребенку вклеить в альбом «Мои ресурсы». Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Эмоциональная палитра».

Педагог-психолог просит в альбоме «Мои ресурсы» ребенка записать название различных эмоций через запятую. Столько сколько сможет. В результате выполнения педагог-психолог обсуждает с ребенком перечисленные эмоции, что они означают для ребенка, когда он их использует, и что при этом чувствует. Педагог-психолог помогает ребенку актуализировать эти эмоции на позитивные — негативные — нейтральные, выделяя их тремя разными цветами.

Упражнение «Эмоциональный словарь».

Педагог-психолог выдает ребенку бланк с таблицей под названием «Эмоциональный словарь», которую просит заполнить. Ребенку необходимо вспомнить и записать в таблицу с расшифровкой как можно больше эмоций. Он может использовать эмоции из предыдущего упражнения. Анализ полученных результатов.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполняется бланк «Настроение». Дается домашнее задание: создать коллаж из журналов на тему «Мои эмоции, и Я».

Занятие 2.4 «Разнообразие эмоций и чувств»

Цель: осознание ребенком своих эмоций и чувств, социально одобряемых способов их выражения.

Задачи:

- расширить способы выражения своих эмоций и чувств;
- актуализировать социально одобряемые способы выражения эмоций и чувств.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Колода метафорических карт «Цвета и Чувства». Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполняется бланк «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Цвета и Чувства»

Педагог-психолог предлагает ребенку выбрать из колоды метафорических карт «Цвета и Чувства» две карты, символизирующие, по его мнению, эмоции и чувства, которые он чаще всего испытывал в последнее время. Далее специалист предлагает расположить эти карты лицевой стороной на листе альбома «Мои ресурсы». С помощью цветных карандашей педагог-психолог просит ребенка дорисовать эти карты, заполнив весь лист альбома. В процессе выполнения данного задания, специалист проговаривает с ребенком о его ощущениях эмоций и чувств. Если ребенок выбирает карты с негативными эмоциями и чувствами, тогда важно при работе перевести негативно окрашенные карты в позитивные.

Упражнение «Глина».

Педагог-психолог предлагает ребенку изобразить телом эмоции, которые были актуализированы при помощи метафорических карт из колоды «Цвета и Чувства» в предыдущем задании. Принять позу и постоять в ней, почувствовать себя в этой позе, осознать свои ощущения, проговорить их. Через несколько секунд продолжить эту позу движением. Педагог-психолог помогает ребенку проанализировать это движение: это социально одобряемый способ проявления или нет? Если проявление в движении эмоции несет деструктивный характер, педагог-психолог помогает найти социально одобряемый способ выражения данной эмоции.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком своих эмоций и чувств, заполнение бланка «Настроение». Ребенку предлагается домашнее задание: создание и ведение дневника самонаблюдений.

Разъясняется порядок выполнения работы в дневнике самонаблюдений:

- на первой странице начертить таблицу:

в первой графе «эмоции/чувства» внести свой список (не менее пяти);

в графе «палитра эмоций \чувств» закрасить напротив каждой написанной эмоции\чувства цветным карандашом, который соответствует данным эмоциям или чувствам.

| эмоции/чувства | палитра эмоций и чувств |
|----------------|-------------------------|
| | |

- на второй странице начертить таблицу:
- первая графа «время пробуждения», вторая графа «палитра эмоций \чувств», третья «время, когда ребенок ложиться спать». Данная таблица заполняется ежедневно в течение всей недели.

| День недели, число | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Время пробуждения | Палитра эмоций и чувств | Время, когда ребенок ложиться спать |

Важно отметить, что ведение дневника, это индивидуальный творческий процесс, который ребенок будет выполнять каждый день по желанию: украшать, создавать свои истории, отмечать в таблице те эмоции и чувства, которые его переполняют конкретно в данный день. Это не школьный дневник, не официальный документ, поэтому приветствуется любое внесение дополнений в виде рисунков, каракуль и других арт-самовыражений. Для дневника подойдет любая тетрадь, блокнот или альбом. Размер дневника ребенок определяет сам, чтобы ему было удобно приносить его с собой на занятия с педагогом-психологом.

Занятие 2.5 «Я и другие»

Цель: расширить представления ребенка о восприятии других людей.

Задачи:

- расширить репертуар эмоциональных паттернов;
- осознать индивидуальность восприятия людей.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Набор карточек с эмоциями (подходит любой

вариант данных карточек, на которых должно быть изображено не меньше 10 различных эмоций). Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), бланк «Контур лица человека» (*Приложение 8*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Что я вижу?».

Педагог-психолог предлагает ребенку выбрать из набора карточек с эмоциями только 6 карточек. Посмотреть на них и разложить перед собой в любом порядке. Присвоить каждой карточке номер по порядку от одного до шести. Педагог-психолог кладет перед ребенком бланк «Контур лица человека» с шестью квадратами. Затем, ребенку предлагается посмотреть на первую карточку и дорисовать контур в бланке в соответствии с нумерацией. После заполнения бланка педагог-психолог просит ребенка определить изображенную эмоцию и подписать каждый квадрат. Далее педагог-психолог обсуждает с ним, возможные возникавшие сложности при выполнении, если они были. Специалист проговаривает свою версию чувств и эмоций по выбранным карточкам. Обращая внимание ребенка, на тот факт, что иногда люди по-разному расшифровывают увиденное. В беседе подводиться итог, какие эмоции и чувства совпали в восприятии ребенка и педагога-психолога. Те, которые не совпали, проговариваются более подробно.

Упражнение «Зеркало».

Педагог-психолог предлагает ребенку изобразить эмоции и чувства из предыдущего упражнения, а специалист отгадывает. Затем они меняются местами. После выполнения упражнения педагог-психолог совместно с ребенком обсуждает возникшие в ходе выполнения упражнения, ощущения и наблюдения.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия ребенком полученного опыта на занятиях, заполняется бланк «Настроение».

Раздел III. «Я в социуме»

Занятие 3.1 «Мой опыт»

Цель: актуализация психотравмирующей ситуации и нахождение способов самопомощи.

Задачи:

- осознавать полученный жизненный опыт;
- расширять знания о себе;
- снятие эмоционального напряжения;
- обучение релаксационным техникам.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполняется бланк «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Заземление».

Педагог-психолог предлагает ребенку сесть удобно, расслабиться, ноги поставить плотно на пол, потопать немного, сделать три глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение «Осознание полученного жизненного опыта».

Педагог-психолог проводит беседу с ребенком о психотравмирующей ситуации, которая произошла в его жизни. В начале беседы необходимо информировать ребенка, с какой целью, специалист будет фиксировать беседу. Еще раз, напоминая о конфиденциальности и безопасности общения клиента и педагога-психолога. Просит быть максимально откровенным и честным в своем рассказе, прежде всего перед собой. Напоминает, что специалист здесь не для того, чтобы осуждать или обсуждать, а для того что бы помочь разобраться и найти ответы на интересующие ребенка вопросы. Педагог-психолог фиксирует в протоколе занятия рассказ ребенка. Это необходимо, для того что бы потом задать уточняющие вопросы. Следует быть очень внимательным к малейшим проявлениям

со стороны ребенка. Отмечать все изменения в поведении. Данные вопросы составлены в определенной последовательности, которой желательно придерживаться:

- Что произошло?
- Как давно?
- Что ты думал тогда? Как рассуждал?
- А сейчас, с «багажом» определенных знаний, как и что ты думаешь о случившемся?
- Попробуй вспомнить, что почувствовал тогда, именно в тот момент?
- А сейчас, что ты чувствуешь?
- Когда у тебя возникали любые трудности, как ты себе помогал раньше?
- Если сейчас, вот прямо сегодня, возникнет подобная ситуация, то, как бы ты справился с ней? Что или кто может тебя поддержать?
- Ты сможешь обратиться за помощью к другим?
- Если да, то к кому?
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Изменилось ли твое состояние сейчас?
- Какие у тебя планы на будущее (на сегодня и на несколько лет)?

Основа данной беседы, это директивное общение. Это целенаправленное взаимодействие, ориентированное на оказание прямого психологического воздействия на ребенка для достижения цели беседы — безопасно прожить психотравмирующую ситуацию повторно и вывести его на ресурс.

Упражнение «Свеча».

Педагог-психолог предлагает ребенку удобно расположиться, закрыть глаза. Специалист помогает представить, что у ребенка внутри горит свеча. Объясняет, что он может усилить пламя свечи, на вдохе. Просит его попробовать это сделать. Разъясняет, что на выдохе он может уменьшить ее пламя. Предлагает попробовать сделать это. Всего необходимо сделать 2–3 вдоха и выдоха. Педагог-психолог сопровождает ребенка в выполнении упражнения, рассказывает, что когда пламя свечи становится сильнее, то свет озаряет все тело, становится тепло, легко и уютно. Когда пламя свечи уменьшается, в теле остается ощущение тепла и уюта. При завершении упражнения, ребенку предлагают еще подышать, и когда он будет готов, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза.

3. Консультативный этап (10 минут).

Педагог-психолог, прежде чем принять на индивидуальную консультацию родителей (законных представителей), предлагает ребенку выполнить упражнение в присутствии коллеги специалиста в соседнем кабинете. Упражнение «Сказочный лес». Специалист договаривается с ребенком, что на момент выполнения упражнения, он становится Сказочником. Предлагается на сказочном листе бумаги нарисовать сказочный лес сказочными карандашами. Разъясняется, что каждое дерево — это личный ресурс ребенка.

Пока ребенок выполняет данное упражнение, педагог-психолог проводит индивидуальную консультацию родителей (законных представителей). В ходе, которой, информирует о психологически безопасной актуализации психотравмирующей ситуации; о возможных эмоциональных реакциях; о позитивной поддержке ребенка в семье. Уточняет, на что необходимо обратить внимание в течение недели. Возможны: нарушение сна, пищевого поведения; снижение успеваемости в школе; смены эмоционального состояния.

4. Заключительный этап (5 минут)

Рефлексия ребенком полученного опыта на занятиях, заполнение бланка «Настроение». Выполненный рисунок сказочного леса ребенок может забрать с собой.

Занятие 3.2 «Дороги»

Цель: формирование активной жизненной позиции.

Задачи:

- осознавать позитивный жизненный опыт;
- формировать умения навыка планирования.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Колода метафорических карт «Пути -дороги». Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Беседа и обсуждение с ребенком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Пути-дороги».

Педагог-психолог предлагает выбрать ребенку любые семь карт из колоды метафорических карт «Пути-Дороги» разложенных картинкой вниз. Ребенок раскладывает выбранные карты в свободном порядке перед собой и переворачивает. Далее педагог-психолог обсуждает с ребенком каждую карту. Какая это дорога? Что ребенок видит на ней? Какие чувства у него возникают при ее рассмотрении? Куда она ведет? Затем специалист просит выбрать одну, которая больше всего понравилась ребенку, положить ее на лист в альбоме и дорисовать.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия ребенком полученного опыта на занятии, заполнение бланка «Настроение». Ребенку дается домашнее задание: дома нарисовать рисунок того места, где ребенку комфортно и хорошо, где он чувствует себя безопасно. Рисунок принести на следующее занятие.

Раздел IV. Подведение итогов

Занятие 4.1 «Наш Мир»

Цель: актуализировать и применить полученные навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи:

- применять конструктивные формы взаимодействия;
- расширить представления о своих эмоциях.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов). Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Три стула, стол. Песочница, игрушки. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), 2 бланка «Ромашка-7» (*Приложение 9*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Совместная беседа и обсуждение с ребенком и его родителями (законными представителями), их состояния на данный момент. Обсуждение заполненного/незаполненного дневника самонаблюдения, выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Ромашка».

Педагог-психолог предлагает ребенку и родителю (законному представителю) взять бланк «Ромашка». В центре рисунка педагог-психолог просит написать букву «Я». Специалист разъясняет, что у ромашки семь лепестков, на которых, каждому предлагается написать семь чувств, которые они испытывали за последнее время. Участники выполняют задание. Затем каждое чувство разбирается. Педагог-психолог задает уточняющие вопросы о том, где это чувство живет в теле? Какого оно цвета? Просит выбрать карандаш и разукрасить лепесток с данным чувством. Уточняет, что дает это чувство? Предлагает изобразить это чувство (жестом, мимикой, позой и другими способами). Педагог-психолог фиксирует ответы в протоколе занятия. Затем совместное обсуждение сходства и различия восприятия одних и тех же чувств.

Упражнение «Наш мир».

Педагог-психолог предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) построить в песочнице сказочную страну «Наш мир». В процессе выполнения данного задания участники сами договариваются друг с другом. Задача педагога-психолога проследить и корректировать конструктивный стиль взаимодействия между участниками в процессе выполнения задания.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, ребенком заполняется бланк «Настроение».

Занятие 4.2 «Я в этом мире»

Цель: закрепление полученного опыта.

Задачи:

- осознать собственные ресурсы;
- актуализировать жизненные перспективы.

Инструментарий: альбом «Мои ресурсы» (12 листов), листы А4. Клей, цветные карандаши, простой карандаш, ручка, ластик. Три стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (5 минут).

Совместная беседа и обсуждение с ребенком и родителями (законными представителями), их состояния на данный момент. Обсуждение

выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (20 минут).

Упражнение «Что я люблю».

Педагог-психолог раздает участникам занятий по листу А4. Предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) разделить свой лист на 4 части, как им удобно. В каждой части нарисовать то, что они любят (как они это поняли). После выполнения задания, совместно обсуждается то, что нарисовано: совпали ли рисунки, что общего, в чем отличия, какие чувства это вызывает у друг друга и другое. После обсуждения, рисунки вклеиваются в альбом.

Упражнение «Линия Жизни».

Педагог-психолог предлагает ребенку и его родителю (законному представителю) каждому расположить перед собой лист А4, как ему удобно. Нарисовать «Линию Жизни» и отметить на ней начало и предполагаемый возраст конца Жизни. Найти и отметить свой возраст. Отметить все значимые события, которые были или будут. Если возникло желание, можно раскрасить цветными карандашами «Линию Жизни». Затем совместное обсуждение планов на Жизнь.

3. Заключительный этап (5 минут).

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, ребенком заполняется бланк «Настроение». Подведение итогов всех занятий, просмотр альбома «Мои ресурсы», рефлексия изменений на протяжении всей программы. По завершению занятия ребенок может забрать альбом домой.

БЛОК 2. «ЭТО Я» (ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12–16 ЛЕТ)

Раздел I. «Знакомство»

Занятие 1.1 «Я здесь и сейчас»

Цель: установить доверительный контакт и помочь подростку актуализировать его самоощущения.

Задачи:

- расширить представления подростка о компетенции педагога-психолога;
- снять тревожность;
- актуализировать ожидания подростка от занятий;
- расширить представления о себе;
- формировать положительный «образа — Я».

Инструментарий: альбом «Это Я?!!». Цветные карандаши, простой карандаш, ластик, два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*). Бланк «Титульный лист» (*Приложение 3*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап (10 минут).

Знакомство педагога-психолога с подростком, создание зоны психологической безопасности и комфортности.

Педагог-психолог предлагает подростку расположиться в кабинете, где ему будет удобно. Представляется по ФИО. Уточняет, как обращаться к несовершеннолетнему. Далее специалист в беседе предлагает озвучить подростку знания и понимание подростком компетенций педагога-психолога, наличие опасений и ожиданий от работы с педагогом-психологом, проясняет и помогает сформулировать запрос.

Совместно с подростком разрабатывает основные правила встреч (начинать занятие вовремя, отключать звук у мобильного телефона, уважать друг друга, говорить о том, что волнует, о чем думает). Педагог-психолог разъясняет подростку, почему важно соблюдать эти правила. Разъясняет порядок работы с альбомом «Это Я?!!».

Подводя итоги вступительной беседы, педагог-психолог просит подростка закрасить тем цветом, который отображает его настроение на данный момент, первый овал в бланке «Настроение».

2. Основной этап (30 минут).

Упражнение «Титульный лист».

Педагог-психолог предлагает подростку, заранее подготовленный шаблон на листке А4, на котором просит нарисовать или описать себя в свободной форме. Подростку разъясняется, что он сейчас заполняет титульный лист, который будет отражать его внутренний мир и его индивидуальность. На протяжении всех запланированных встреч с педагогом-психологом подросток, исходя из своих самоощущений, может менять данный рисунок. Педагог-психолог показывает подростку папку с тремя пустыми файлами. В первый файл предлагает вложить заполненный им титульный лист. Второй файл для альбома «Это Я?!!», в котором подросток будет работать. Третий файл для протокола педагога-психолога, который заполняется на каждой встрече.

Упражнение «Я и как меня видят другие, в прошлом, сейчас и в будущем».

Педагог-психолог сгибает бланк «Все обо мне» вертикально пополам, таким образом, чтобы на лицевой стороне отображалось «Я» в трех временах. Важно, чтобы подросток при заполнении второй стороны, не ориентировался на первую. Подростку предлагается заполнить бланк. Нарисовать или написать в нем, как он видит себя в прошлом, потом в настоящем и в будущем. После выполнения данного задания педагог-психолог беседует с подростком и помогает ему актуализировать самоощущение себя и себя «глазами» других людей. Возможна актуализация подростком изменения запроса для работы с педагогом-психологом. Данный бланк специалист предлагает подростку вклеить или вложить в альбом.

Упражнение «Мои границы».

Педагог-психолог задает подростку вопросы: что он знает о своем теле? Есть у него границы? Какие? Ребенок предлагает свои варианты. В ходе беседы педагог-психолог расширяет знания подростка, рассказывая о границах, и предлагает выполнить упражнение «Мои границы». Специалист просит встать его напротив педагога-психолога на расстоянии не менее пяти метров. Расслабиться (глаза открыты, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч). Предупреждает подростка, что будет подходить к нему как «чужой» человек. Когда он почувствует себя не комфортно, должен остановить специалиста. После этого повторяется этот этап, специалист подходит как «близкий и значимый» для него человек. Педагог-

психолог фиксирует расстояние в протоколе занятия. Далее идет усложнение выполнения упражнения. Педагог-психолог просит подростка развернуться и предупреждает, что будет подходить к нему со спины, как только ему станет некомфортно, он должен остановить специалиста (первый раз подходит как «чужой», второй раз как «близкий и значимый» человек). Педагог-психолог так же фиксирует расстояние в протокол. Далее просит подростка развернуться лицом, закрыть глаза и представить, что специалист «близкий и значимый» для него человек и так же остановит педагога-психолога, когда почувствует себя дискомфортно. Затем специалист подходит как «чужой человек». После этого повторяется данная схема подходов, но со стороны спины ребенка, при условии, что его глаза закрыты. Педагог-психолог фиксирует расстояние в протоколе.

После выполнения данного упражнения совместно обсуждаются границы, которые зафиксировал педагог-психолог. Актуализируется осознание подростком отличий границ, определяется «личное пространство». Проговариваются возможные варианты границ родных и знакомых.

3. Заключительный этап (5 минут).

Беседа с подростком об его ощущениях, эмоциях и чувствах, рефлексия его состояния на данный момент, заполняется бланк «Настроение». Подростку дается домашнее задание на следующую неделю: отслеживать свои границы и зону комфорта при общении дома, в школе, на улице с близкими и незнакомыми людьми. Определить границы близких друзей и родных (с их согласия).

Раздел II. «Ресурсы и опыт»

Занятие 2.1 «Чувства и Эмоции»

Цель: осознание подростком своих чувств и особенностей собственного эмоционального мира.

Задачи:

- актуализировать чувства и эмоции подростка;
- расширить возможности объективного восприятия своих чувств и эмоций;
- расширить способы проявления чувств;
- создать условия для принятия опыта телесного переживания эмоций.

Инструментарий: два стула, стол, ручка, цветные карандаши. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!», бланк «Эмоциональный словарь», (*Приложение 7*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), *Приложение 6*.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут).

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент. Обсуждение выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут).

Упражнение «Страна чувств».

Педагог-психолог предлагает подростку прослушать отрывок из сказки Т. Зинкевич-Евстегнеевой «Страна Чувств» (читает педагог-психолог). Совместное обсуждение выводов из данного отрывка сказки.

Упражнение «Эмоциональная палитра».

Педагог-психолог просит в альбоме «Это Я?!!» подростка записать название различных эмоций через запятую. Столько сколько сможет. В результате выполнения педагог-психолог обсуждает с подростком перечисленные эмоции, что они означают для него, когда он их использует, и что при этом чувствует. Педагог-психолог помогает подростку актуализировать эти эмоции на позитивные — негативные — нейтральные, выделить их тремя разными цветами.

Упражнение «Эмоциональный словарь».

Педагог-психолог выдает подростку бланк с таблицей «Эмоциональный словарь», которую просит его заполнить. Подростку необходимо вспомнить и записать в таблицу с расшифровкой как можно больше эмоций. Он может использовать эмоции из предыдущего упражнения. Анализ полученных результатов.

3. Заключительный этап. (5 минут)

Беседа с подростком о раскрытии понятий, что такое чувства и эмоции, что у них общего и в чем разница. Рефлексия подростком своих эмоций и чувств, заполнение бланка «Настроение». Подростку предлагается домашнее задание: создать коллаж из журналов, газет или других материалов на тему «Мои эмоции, и Я».

Занятие 2.2 «Разнообразие эмоций и чувств»

Цель: актуализировать у подростка способы выражения своих чувств и эмоций.

Задачи:

- расширить возможности самовыражения;
- помочь осознать подростком телесных паттернов;
- развить самопринятие.

Инструментарий: два стула, стол, ручка, цветные карандаши, клей, ножницы, белая и цветная бумага размер А4, колода метафорических карт «Цвета и чувства». Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!», Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/невыполненного домашнего задания. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут)

Упражнение «Цвета и чувства»

Педагог-психолог предлагает подростку выбрать из колоды метафорических карт «Цвета и Чувства» две карты, символизирующие, по его мнению, эмоции и чувства, которые он чаще всего испытывал в последнее время. Далее специалист предлагает расположить эти карты лицевой стороной на листе альбома «Мои ресурсы». С помощью цветных карандашей педагог-психолог просит подростка дорисовать эти карты, заполнив весь лист альбома. В процессе выполнения данного задания, специалист проговаривает с подростком о его ощущениях эмоций и чувств. Если подросток выбирает карты с негативными эмоциями и чувствами, тогда важно при работе перевести негативно окрашенные карты в позитивные.

Упражнение «Глина».

Педагог-психолог предлагает подростку изобразить телом эмоции, которые были актуализированы при помощи метафорических карт «Цвета и Чувства» в предыдущем задании. Принять позу и постоять в ней, почувствовать себя в этой позе, осознать свои ощущения, проговорить их. Через несколько секунд продолжить эту позу движением. Педагог-психолог помогает подростку проанализировать это движение: это социально одобряемый способ проявления или нет? Если проявление

в движении эмоции несет деструктивный характер, педагог-психолог помогает найти социально одобряемый способ выражения данной эмоции.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия подростком своих эмоций и чувств, заполнение бланка «Настроение». Подростку предлагается домашнее задание: создание и ведение дневника самонаблюдений.

Разъясняется порядок выполнения работы в дневнике самонаблюдений:

– на первой странице начертить таблицу:

в первой графе «эмоции/чувства» внести свой список (не менее пяти);

в графе «палитра эмоций \чувств» закрасить напротив каждой написанной эмоции\чувства цветным карандашом, который соответствует данным эмоциям или чувствам.

| эмоции/чувства | палитра эмоций и чувств |
|----------------|-------------------------|
| | |

– на второй странице начертить таблицу:

первая графа «время пробуждения», вторая графа «палитра эмоций \чувств», третья «время, когда ребенок ложиться спать». Данная таблица заполняется ежедневно в течение всей недели.

| День недели, число | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Время пробуждения | Палитра эмоций и чувств | Время, когда ребенок ложиться спать |

Важно отметить, что ведение дневника, это индивидуальный творческий процесс, который ребенок будет выполнять каждый день по желанию: украшать, создавать свои истории, отмечать в таблице те эмоции и чувства, которые его переполняют конкретно в данный день. Это не школьный дневник, не официальный документ, поэтому приветствуется любое внесение дополнений в виде рисунков, каракуль и других арт-самовыражений. Для дневника подойдет любая тетрадь, блокнот или альбом. Размер дневника ребенок определяет сам, чтобы ему было удобно приносить его с собой на занятия с педагогом-психологом.

Занятие 2.3. «Я и другие»

Цель: расширить представления подростка о восприятии других людей.

Задачи:

- расширить репертуар эмоциональных паттернов;
- помочь осознать подростком разности восприятия людей.

Инструментарий: два стула, стол, ручка, цветные карандаши. Набор карточек с эмоциями (подходит любой вариант данных карточек, на которых должно быть изображено не меньше 10 различных эмоций). Два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), бланк «Контур лица человека» (*Приложение 8*), папка с тремя файлами.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Создание зоны психологической безопасности и комфортности. Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут)

Упражнение «Что я вижу?».

Педагог-психолог предлагает подростку выбрать из набора карточек с эмоциями только 6 карточек. Посмотреть на них и разложить перед собой в любом порядке. Присвоить каждой карточке номер по порядку от одного до шести. Педагог-психолог кладет перед подростком бланк «Контур лица человека» с шестью квадратами. Затем, подростку предлагается посмотреть на первую карточку и дорисовать контур в бланке в соответствии с нумерацией. После заполнения бланка педагог-психолог просит подростка определить изображенную эмоцию и подписать каждый квадрат. Далее педагог-психолог обсуждает с ним, возможные возникавшие сложности при выполнении, если они были. Специалист проговаривает свою версию чувств и эмоций по выбранным карточкам. Обращая внимание подростка, на тот факт, что иногда люди по-разному расшифровывают увиденное. В беседе подводиться итог, какие эмоции и чувства совпали в восприятии подростка и педагога-психолога. Те, которые не совпали, проговариваются более подробно.

Упражнение «Зеркало».

Педагог-психолог предлагает подростку изобразить эмоции и чувства из предыдущего упражнения, а специалист отгадывает. Затем они меняются местами. После выполнения упражнения педагог-психолог совместно с подростком обсуждает возникшие в ходе выполнения упражнения, ощущения и наблюдения.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия подростком полученного опыта на занятиях, заполняется бланк «Настроение».

Раздел III. «Мой опыт»

Занятие 3.1 «Гроза»

Цель: развитие умения находить внутренние и внешние ресурсы для разрешения трудных ситуаций.

Задачи:

- актуализировать позитивное состояние после решения трудной ситуации;
- показать способы решения трудной ситуации;
- обучение релаксационным техникам.

Инструментарий: два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!!», Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап (35 минут).

Упражнение «Заземление».

Подростку предлагается сесть удобно, расслабиться, почувствовать свою спину, ноги поставить плотно на пол, потопать немного, сделать три глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение «Дерево».

Педагог-психолог просит подростка встать, ноги поставить на ширине плеч. Закрывать глаза, дышать медленно и спокойно. Представить себя в виде дерева. Какое

это дерево? Где растет? Что вокруг? Педагог-психолог рассказывает подростку, что светит солнце, поют птицы, дереву спокойно и комфортно. Затем усиливает голосом, что неожиданно темнеет небо, поднимается сильный ветер, вдалеке начинают сверкать молнии и надвигаться на это дерево, начинается сильный дождь. Специалист уточняет у подростка: Что происходит с деревом? Что вокруг? Педагог-психолог вводит новые вводные: буря проходит, небо светлеет, появляется солнце, поют птицы. Как чувствует себя дерево? Что вокруг? Просит подростка сделать три вдоха и выдоха, медленно открыть глаза. Обсуждение с подростком о чувствах, которые он испытывал, какая была буря, и что стало с деревом после нее.

Дальше педагог-психолог проводит беседу с подростком о наличии опыта переживания психотравмирующей ситуации, способах реагирования в ней. Отдельно обсуждается, какие способы были, и какие способы сейчас бы он применил из нового опыта. При необходимости педагог-психолог дополняет рассказ подростка ресурсными способами реагирования в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Свеча».

Педагог-психолог предлагает подростку удобно расположиться, закрыть глаза. Специалист помогает представить, что у него внутри горит свеча. Объясняет, что он может усилить пламя свечи, на вдохе. Просит подростка попробовать это сделать. Разъясняет, что на выдохе он может уменьшить ее пламя и предлагает попробовать сделать это. Всего необходимо сделать 2-3 вдоха и выдоха. Педагог-психолог сопровождает подростка в выполнении упражнения, рассказывает, что когда пламя свечи становится сильнее, то свет озаряет все тело, становится тепло, легко и уютно. Когда пламя свечи уменьшается, в теле остается ощущение тепла и уюта. При завершении упражнения, подростку предлагают еще подышать, и когда он будет готов, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза.

3. Заключительный этап. (5 минут)

Рефлексия подростком полученного опыта на занятиях, заполнение бланка «Настроение». Домашнее задание: нарисовать рисунок своего ресурсного дерева.

Занятие 3.2. «Темное небо»

Цель: актуализация психотравмирующей ситуации, нахождение способов самопомощи у подростка и ресурсов родителей (законных представителей).

Задачи:

- осознать жизненный опыт;

- расширить знания о себе;
- снять эмоциональное напряжение;
- обучить техникам саморегуляции.

Инструментарий: два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!!»), Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), лист А4.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/невыполненного домашнего задания, заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (30 минут)

Упражнение «Заземление».

Подростку предлагается сесть удобно, расслабиться, почувствовать свою спину, ноги поставить плотно на пол, потопать немного, сделать три глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение «Осознание полученного жизненного опыта».

Педагог-психолог проводит беседу с подростком о психотравмирующей ситуации, которая произошла в его жизни. В начале беседы необходимо информировать ребенка, с какой целью, специалист будет фиксировать беседу. Еще раз, напоминая о конфиденциальности и безопасности общения клиента и педагога-психолога. Просит быть максимально откровенным и честным в своем рассказе, прежде всего перед собой. Напоминает, что специалист здесь не для того, чтобы осуждать или обсуждать, а для того что бы помочь разобраться и найти ответы на интересующие подростка вопросы. Педагог-психолог фиксирует в протоколе занятия рассказ подростка. Это необходимо, для того что бы потом задать уточняющие вопросы. Следует быть очень внимательным к малейшим проявлениям со стороны подростка. Отмечать все изменения в поведении. Данные вопросы составлены в определенной последовательности, которой желательно придерживаться:

- Что произошло?
- Как давно?
- Что ты думал тогда? Как рассуждал?

- А сейчас, с «багажом» определенных знаний, как и что ты думаешь о случившемся?
- Попробуй вспомнить, что почувствовал тогда, именно в тот момент?
- А сейчас, что ты чувствуешь?
- Когда у тебя возникали любые трудности, как ты себе помогал раньше?
- Если сейчас, вот прямо сегодня, возникнет подобная ситуация, то, как бы ты справился с ней? Что или кто может тебя поддержать?
- Ты сможешь обратиться за помощью к другим?
- Если да, то к кому?
- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Изменилось ли твое состояние сейчас?
- Какие у тебя планы на будущее (на сегодня и на несколько лет)?

Основа данной беседы, это директивное общение. Это целенаправленное взаимодействие, ориентированное на оказание прямого психологического воздействия на подростка для достижения цели беседы — безопасно прожить психотравмирующую ситуацию повторно и вывести его на ресурс.

Упражнение «Рисунок ресурсов».

Подростку предлагается вспомнить все свои ресурсы, которые он использует в своей жизни, или которые знает. На листе А4 цветными карандашами предлагается нарисовать данные ресурсы. Этот рисунок подросток может забрать с собой. Данное упражнение подросток выполняет самостоятельно, пока идет консультация родителей (законных представителей).

Консультация родителей

Консультация родителей (законных представителей) направленная на информирование о проведенной работе и возможных психологических реакциях у подростка (могут проявиться нарушения: сна, пищевого поведения, успеваемости в школе, смена эмоционального состояния), актуализацию ресурсов внутри семьи и позитивного подкрепления подростка в семье.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия подростком полученного опыта на занятиях, заполнение бланка «Настроение».

Занятие 3.3. «Ясное небо»

Цель: актуализация самопринятия трансформации травматического опыта.

Задачи:

- помочь осознать жизненный опыт;
- расширить представление жизненных ресурсов;
- формировать позитивный жизненный настрой;
- обучить релаксационным техникам.

Инструментарий: два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!»», колода метафорических карт «Пейзажи», Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*), два листа белой бумаги А4, цветные карандаши или масляная пастель, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, ножницы.

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (30 минут).

Упражнение «Пейзаж».

Педагог-психолог предлагает подростку выбрать из колоды метафорических карт «Пейзажи» один пейзаж, который напечтает ему пережитую психологическую травму. Специалист просит почувствовать и представить подростку погодные условия, которые характерны для этого пейзажа. Педагог-психолог предлагает в альбоме «Это Я!?!» нарисовать картину, передающую тот пейзаж и те погодные условия, которые подросток представил. По окончании, педагог-психолог просит представить ребенка, что может чувствовать человек, находящийся в том или ином месте в изображенной пейзаже. Уточняет, какие чувства и физические ощущения на данный момент у подростка. Затем предлагает, представить и описать, устно что делал бы человек, оказавшись в этом месте. Например, искал бы он укрытие, стоял бы на месте или спасался бегством. Специалисту необходимо фокусировать внимание на разных деталях созданной картины и помочь «узнать» чувства и эмоции, которые ассоциируются с ними. Педагог-психолог предлагает подростку «доработать» картину. Внести изменения в пейзаж, добавляя или полностью заменяя некоторые элементы. Для это использует лист бумаги А4, рисуя и вырезая детали. Когда работа будет закончена, специалист уточняет у подростка все

те же вопросы что и в первой части упражнения. Дополняя рядом вопросов: в чем сходства и различия между двумя вариантами одного и того же пейзажа. Где подростку комфортнее и уютнее, почему?

3. Заключительный этап (10 минут.)

Рефлексия подростком полученного опыта на занятиях, заполнение бланка «Настроение». Домашнее задание: нарисовать рисунок ресурсного места- пейзажа.

Занятие 3.4 «Дороги»

Цель: формирование активной жизненной позиции

Задачи:

- помочь осознать позитивный жизненный опыт;
- формировать умения планирования будущих событий.

Инструментарий: два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!!», колода метафорических карт «Пути-Дороги», карандаши, Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*)

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/невыполненного домашнего задания, заполнения дневника самонаблюдения. Выполненная работа клеится в альбом. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (30 минут)

Упражнение «Пути и дороги».

Педагог-психолог предлагает подростку метафорические ассоциативные карты «Пути-Дороги» картинкой вниз, из которых он выбирает любые семь карт. Раскладывает их в вольном порядке перед собой и переворачивает.

Далее педагог-психолог обсуждает с подростком каждую картинку: что ребенок видит на ней. Какая это дорога, какие чувства у него возникают при ее рассмотрении, куда она ведет. Затем просит выбрать одну, которая ему больше всего понравилась, выложить ее на лист в альбоме и дорисовать ее — куда она приведет и самого себя на ней. Важно проговорить тот ресурс, который подросток обозначит.

3. Заключительный этап. (10 минут).

Рефлексия подростком полученного опыта на занятии, заполнение бланка «Настроение».

Занятие 3.5. «Умею и могу»

Цель: закрепление и применение полученного опыта.

Задачи:

- научить применению конструктивных форм взаимодействия;
- расширить представления о себе.

Инструментарий: два стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!», Песочница, игрушки, Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Беседа и обсуждение с подростком его состояния на данный момент: о чувствах, мыслях и эмоциях, что изменилось с момента последней встречи. Обсуждение выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут).

Упражнение «Мой мир»

Данное упражнение выполняется в технике песочной терапии. Педагог-психолог предлагает подростку на песочнице создать «свой мир». Специалист предлагает подростку из имеющихся игрушек выбрать фигурку, которая будет похожа на него, и расставить другие необходимые фигурки для создания гармоничного мира. Педагог-психолог проговаривает с подростком о всех фигурках в песочнице: кто они? Что они делают в этой стране? Как взаимодействуют друг с другом? Кто из них является другом для главной фигурки? Важно помочь подростку проигрывать социально одобряемые стили взаимодействия между этими игрушками, применяя полученный опыт из пройденных ранее упражнений.

Если специалист не владеет техниками песочной терапии, то данное упражнение можно выполнить в техниках коллажа или с помощью метафорических карт.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия подростком полученного опыта на занятиях, заполнение бланка «Настроение»

Раздел IV. Подведение итогов

Занятие 4.1 «Наш Мир»

Цель: закрепить и применение полученного опыта.

Задачи:

- научить применению конструктивных форм взаимодействия;
- применить расширенные представления о своих эмоциях.

Инструментарий: три стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!!». 2 бланка «Ромашка-7» (*Приложение 9*). Песочница, игрушки, Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Совместная беседа и обсуждение с подростком и его родителем (законным представителем), их состояния на данный момент. Обсуждение с подростком выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут)

Упражнение «Ромашка».

Педагог-психолог предлагает подростку и родителю (законному представителю) взять бланк «Ромашка-7». В центре рисунка педагог-психолог просит написать букву «Я». Специалист разъясняет, что у ромашки семь лепестков, на которых, каждому предлагается написать семь чувств, которые они испытывали за последнее время. Участники выполняют задание. Затем каждое чувство разбирается. Педагог-психолог задает уточняющие вопросы о том, где это чувство живет в теле? Какого оно цвета? Просит выбрать карандаш и разукрасить лепесток с данным чувством. Уточняет, что дает это чувство? Предлагает изобразить это чувство (жестом, мимикой, позой и т.д.). Педагог-психолог фиксирует ответы в протоколе занятия. Затем совместное обсуждение сходства и различия восприятия одних и тех же чувств.

Упражнение «Наш мир».

Педагог-психолог предлагает подростку и его родителю (законному представителю), в песочнице построить сказочную страну «Наш мир». В процессе выполнения данного задания участники сами договариваются друг с другом.

Задача педагога-психолога проследить и корректировать конструктивный стиль взаимодействия между участниками, создание целостного гармоничного мира.

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение».

Занятие 4.2 «Мои интересы»

Цель: закрепление и применение полученного опыта.

Задачи:

- осознать собственные ресурсы;
- осознать свои жизненные перспективы, жизненные цели, пути и способы их достижения.

Инструментарий: три стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!», листы бумаги А4, цветные карандаши, Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут)

Совместная беседа и обсуждение с подростком и его родителем (законным представителем), их состояния на данный момент. Обсуждение с подростком выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут).

Упражнение «Что я люблю».

Педагог-психолог предлагает подростку и его родителю (законному представителю) каждому разделить лист на 4 части, как им удобно. В каждой части нарисовать то, что они любят (как они это поняли).

После выполнения, совместно обсуждается то, что нарисовано: совпали ли рисунки, что общего, в чем отличия, какие чувства это вызывает у друг друга и так далее.

После обсуждения, рисунки вклеиваются в альбом.

Упражнение «Линия Жизни».

Педагог-психолог предлагает подростку и его законному представителю (каждому) расположить перед собой лист А4, как ему удобно. Нарисовать «Линию Жизни» и отметить на ней начало и предполагаемый возраст конца Жизни, отметить все значимые события (которые были и будут). Найти и отметить на ней свой

возраст. Затем совместное обсуждение планов на Жизнь. Если возникло желание, можно раскрасить цветными карандашами, «Линию Жизни».

3. Заключительный этап. (5 минут).

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение». Домашнее задание: предложить всем членам семьи нарисовать совместно рисунок «Моя семья в будущем».

Занятие 4.3 «Мы разные и это хорошо!»

Цель: выявление способов поведения подростков и родителей в стрессовой ситуации, оценка их эффективности

Задачи:

- расширить репертуар социально приемлемых поведенческих реакций у семьи.

Инструментарий: три стула, стол. Бланк «Настроение» (*Приложение 1*), альбом «Это Я?!», ручка, цветные карандаши, Протокол наблюдения специалиста (*Приложение 2*).

Структура и ход занятия:

1. Вступительный этап. (5 минут).

Совместная беседа и обсуждение с подростком и его родителем (законным представителем), их состояния на данный момент. Обсуждение с подростком выполненного/не выполненного заполнения дневника самонаблюдения. Совместное обсуждение с подростком и его родителем (законным представителем) выполненного/не выполненного домашнего задания. Заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение».

2. Основной этап. (35 минут)

Упражнение «Автобиография».

Педагог-психолог просит законных представителей и подростка определиться с одним конфликтным днем в жизни семьи. Затем предлагает подростку работать в альбоме, родителю на листке А4. На лицевой стороне листа нарисовать этот день. На другой, описать его от своего имени. Отвечая на определенные вопросы, озвученные педагогом-психологом:

- Каким вы были в тот момент?
- Как воспринимали вас окружающие?
- Какие мелочи произошли в тот день?

- Какое чувство, эмоция преобладала в тот день?
- Один ли был конфликт или день сложился из нескольких?
- Как это повлияло на вас? А на вашу семью?
- Если бы его озаглавили, то, какой заголовок придумали?
- Чем закончился тот день?

Далее, педагог-психолог предлагает прочитать, вслух и рассмотреть рисунки. Обсудить в чем различия взглядов на одно и то же событие, и в чем есть схожесть. Специалист предлагает подростку и его родителям совместно придумать другую концовку этому рассказу, перефразируя ее в девиз семьи. По завершению упражнения рисуется совместный рисунок «Герб семьи» с придуманным ранее девизом.

3. Заключительный этап. (5 минут)

Рефлексия участниками полученного опыта на занятии, заполнение подростком и родителем (законным представителем) бланка «Настроение». Подведение итогов занятий, актуализация полученных умений и навыков для саморегуляции и самовыражения. Просмотр альбома «Это я?!», рефлексия изменений на протяжении всей программы. По завершению занятия подросток может забрать альбом домой.

МОДУЛЬ 3. «МЫ ВМЕСТЕ!»

Занятие 1. Вводное занятие. Диагностика.

Цели и задачи:

Знакомство участников с программой, введение правил группы, создание доверительной атмосферы, создание условий для развития навыка саморегуляции.

Упражнение «Приветствие»

По кругу каждый участник группы называет свое имя, начиная свою фразу словами «Привет, я...(имя)...». Группа отвечает «Привет,(имя).

1. Ведущий рассказывает о том, что это за группа, для чего она нужна на сколько встреч рассчитана, ожидаемые результаты.

Упражнение. «Поменяйтесь местами те, кто».

Выбирается один водящий, который встает, его стул убирается. Остальные остаются сидеть на стульях. Таким образом, стульев на один меньше, чем участников. Водящий говорит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...» и называет характеристику. Все, кому подходит эта характеристика меняются местами. Кому не хватило места, становится водящим. Нельзя пересаживаться на соседний стул.

1. Правила группы (*Приложение 14*).

Обсуждение правил, почему именно такие правила выделяются, для чего вообще нужны правила.

Упражнение «Ритуал приветствия и окончания занятия».

Участники в подгруппах придумывают несколько вариантов, как занятие может каждый раз начинаться и как заканчиваться. Выбирается общий вариант.

2. Диагностический блок.

3. Обратная связь.

4. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

5. Ритуал окончания занятия: используется тот ритуал, который до этого придумали ребята. Он будет повторяться в конце каждого занятия.

Домашнее задание:

Подумать и записать ответ на вопрос «кто я?».

Занятие 2. Я и мои качества

Цели и задачи:

Создать условия для самоанализа подростками своих качеств, повышения уровня самопринятия и развития саморегуляции.

Упражнение «Привет».

Участники здороваются с каждым за руку, говоря при этом: «Привет, как твои дела? Освободить руку можно только после того, как другой рукой участник начинает здороваться с кем-то еще.

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Знакомство с дневником занятий.
3. Принятие правил группы.
4. Работа с домашним заданием, участники заполняют соответствующий раздел в дневниках «Кто я?» (*Приложение 11*).

Упражнение «Предложи качество»

Участники называют любое качество, присущее человеку. Если кто-то не называет качество в течение 5 секунд, то он выбывает из игры. В конце остается один победитель, которому все аплодируют.

Упражнение «10 качеств, которые мне нравятся»

Каждый пишет на листе 10 качеств, которые ему в себе нравятся. Затем обсуждают в парах насколько легко или сложно писать свои положительные качества. Выделяют сходные и те, которые имеют особую ценность.

Упражнение «10 качеств, которые мне не нравятся»

Каждый пишет на листе 10 качеств, которые ему в себе не нравятся. Затем в тех же парах обсуждают насколько легко или сложно писать свои отрицательные качества. Выделяют сходные и те, которые больше всего мешают в жизни. Затем от каждой пары озвучивается 2–3 качества, которые больше всего мешают. Если у кого-то из участников есть опыт изменения в себе того или иного качества, которое мешает другим, то просят этим опытом поделиться.

Упражнение «Ты молодец, потому что...»

Участники сидят в кругу, по очереди один из участников поворачивается к своему соседу справа и говорит: «Мне не очень нравится, что я иногда бываю (качество из списка). Сосед должен ответить ободряющей фразой «Ты молодец, потому что (постараться найти какую-то пользу от проявления того или иного качества).

5. Обратная связь.
6. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
7. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Дополнить список качеств, которые нравятся.

Занятие 3. Развитие личности**Цели и задачи:**

Создать условия для: самоанализа подростками своих качеств, повышения уровня самопринятия, «нормализации», связанной с субъективными переживаниями собственных недостатков подростками, развития навыков саморегуляции и навыков взаимодействия.

Упражнение «Приветствие»

Участники садятся в круг и кидают друг другу мячик со словами приветствия, обязательно подчеркивая индивидуальность того, кого приветствуют.

1. Рефлексия событий за неделю.

Упражнение «Имя прилагательное».

На каждую букву своего имени нужно написать прилагательные, которые, отражают характер.

Упражнение «Найди и коснись».

Участники должны коснуться того, что соответствует заданной ведущим характеристике.

Упражнение «Позитивное мышление».

Работа с дневниками.

Подростку предлагается найти в списке своих качеств те, которые ему не очень нравятся, или те, которые он хотел бы изменить и попробовать

их переформулировать по схеме. Качество, которое не нравится = недостаток другого качества. Также предлагается подумать и написать, что нужно сделать, чтобы развить недостающее качество.

После этого предлагается в парах обменяться дневниками и помочь друг другу переформулировать качества и добавить способы, которые помогут развить недостающее качество.

Упражнение «Психологическая карта Я».

Работа с дневниками.

В секторах вокруг «Я» предлагается написать свои качества и характеристики. Сектора имеют названия: Качества, которыми «Я» доволен, качества, с которыми «Я» хочу работать, качества, которые «Я» хочу развивать. Каких качеств больше, какие из них чаще проявляются.

Упражнение «Листок за спиной»

У каждого на спине прикреплен лист бумаги. Участники оставляют на листе свое впечатление о том, на чьей спине закреплен листок. Что хорошего он в нем видит.

По окончании работы все встают в общий круг, каждый говорит несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно, два из этих посланий.

4. Обратная связь.
5. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
6. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Составить план развития на месяц в соответствии со способами из дневника, которые помогают развивать необходимые качества.

Занятие 4. Выражение и управление эмоциями

Цели и задачи:

Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира. Составление эмоционального словаря. Знакомство со способами управления эмоциями.

Упражнение «Привет, сегодня я»

Подросток произносит: «Привет, сегодня я (далее нужно назвать прилагательное, которое характеризует настроение или эмоциональное состояние)».

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Работа с домашним заданием.

Упражнение «Настроения»

Участники передвигаются по комнате в соответствии со своим настроением и состоянием, которое называет ведущий. Обсуждение насколько получилось, что было трудно, с каким настроением завершили упражнение и почему.

Упражнение «Имена чувств».

Работа с дневниками.

Участники по очереди называют эмоцию или чувство. Если участник молчит дольше 5 секунд, то он выбывает из игры. В конце остается один победитель, которому все аплодируют. Участники записывают в дневники название эмоций и чувств, все что вспомнят.

Упражнение «Эмоциональный образ человека».

Ведущий подготавливает ассоциативные карточки с лицами. Ассоциативные карточки с лицами выкладываются рубашкой вверх. Участники выбирают себе по одной карточке. Задача участников: придумать рассказ, отражая эмоциональное состояние, человека, изображенного на карточке.

Групповое обсуждение «что делать, если не смог удержать сильные эмоции и это повлияло на взаимоотношение с другими людьми».

Упражнение «Спасибо».

Участникам в парах предлагается поочередно поделиться друг с другом своим недовольством, утрируя проявления возможных эмоций. В конце тот, кто проявлял свое недовольство говорит — «спасибо», за то, что другой выслушал недовольство. Обсуждение в парах насколько трудно/легко было слушать и говорить. Почувствовали ли участники изменения в эмоциональном состоянии после слова «спасибо».

Упражнение «Я люблю тебя».

Участник поворачивается к своему соседу справа и с абсолютно серьезным лицом говорит следующий текст «Я люблю тебя милочка(милок)», Сосед справа с таким же серьезным лицом должен ответить

«Я тоже люблю тебя милочка (милок), но не могу улыбнуться», поворачивается к своему соседу справа и т. д.

Если кто-то в группе засмеялся, упражнение начинается сначала.

3. Обратная связь.
4. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
5. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

В дневниках заполнить страницу, посвященную эмоциям. Разделить эмоции на часто проявляемые, проявляемые иногда, совсем редко проявляемые, и те, о которых никогда не сообщает окружающим. Ответить на вопрос — почему некоторые эмоции сложно проявлять?

Занятие 5. Я и мое восприятие

Цели и задачи:

Расширение представлений подростка о себе. Знакомство с понятием «канала восприятия», освоение упражнений для минимизации воздействия стресса.

Упражнение «Необычное приветствие»

Участники приветствуют друг друга, соприкасаясь той частью тела, которую называет ведущий.

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Работа с домашним заданием.

Упражнение «Океан».

Участникам предлагается сосредоточиться на ощущениях, которые есть в теле, весь организм — это океан, а ощущения — это острова в океане, предлагается найти самый большой остров, самый маленький, теплый, холодный и т.д. В завершении предлагается найти остров, где находится доброта и каждый, кто на него попадает автоматически становится очень добрым.

Упражнение «Без слов».

После «посещения» острова доброты в предыдущем упражнении, участникам предлагается, установить невербальный контакт с как можно большим количеством участников в группе и поделится добротой, через взгляд или через прикосновение.

3. Информационный блок.

«Каналы восприятия информации. Согласованность информации от разных каналов» Тест на ведущий канал восприятия (*Приложение 15*). Работа с дневниками.

Упражнение «Психогимнастика»

Участникам предлагается двигаться в пространстве в соответствии с различными характеристиками: замедленном кино, в толпе народа в метро, при получении долгожданной пятерки, при прогулке с друзьями. Далее участникам предлагается встать и почувствовать, как ноги стоят на полу, постоять на внешнем ребре ступни, на внутреннем, на носках, на пятках, на всей ступне, почувствовать мышцы ног по внешней границе, вытянуть руки в стороны, потянуться, как бы раздвигая пространство вокруг, представить, что, что-то достают с верхней полки для себя правой рукой, затем левой рукой. Сделать глубокий вдох и выдох. Обсуждение, какие изменения произошли в теле.

Упражнение «Разномодальные ресурсы».

Участникам предлагается подумать о том, как они могут задействовать разные каналы восприятия для улучшения своего состояния в ситуации напряжения. А затем подобрать образ, мелодию и предмет, которые могли бы помогать сохранять баланс в эмоциональном состоянии. Обсуждение в парах подобранных ресурсов, работа с дневником.

4. Обратная связь.

5. Рефлексия состояния «Здесь и теперь»: ребята рассказывают, как они чувствуют себя в конце занятия; что и понравилось; что было сложно, а что легко; что было важно на занятии.

6. Ритуал окончания занятия: используется тот ритуал, который до этого придумали ребята.

Домашнее задание:

Описать опыт выполнения упражнения «Новости без слов»

Участникам предлагается в течение недели периодически смотреть новости без звука и постараться понять, о чем идет речь, периодически сверяя свои представления с включенным звуком.

Занятие 6. Саморегуляция

Цели и задачи:

Расширение представлений подростка о себе. Освоение упражнений для минимизации воздействия стресса.

Упражнение «Поздороваться с разной интонацией»

Каждый участник по очереди говорит любую приветственную фразу, но с интонацией, которой еще не было.

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Работа с домашним заданием.
3. Информационный блок. «Саморегуляция».
4. Работа с дневниками.

Упражнение «Расслабление — напряжение».

Устройтесь как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких естественных вдохов и выдохов. Расслабление — это то, что вам нужно сейчас. Все ваши заботы и беспокойства могут подождать. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Когда будете готовы — откройте глаза.

Сожмите пальцы рук в кулаки, большие пальцы сверху, но избегайте ощущения боли в мышцах. Просто сожмите, чтобы почувствовать явное напряжение. Поверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все — и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти.

Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое было несколько раньше. Уловите различие. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что напряжены или беспокоитесь, то вернитесь к расслаблению. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение «Устойчивость»

Участники делятся на пары, встают напротив друг друга так, чтобы было удобно взяться правыми руками, при этом ноги стоят в одну линию — правая нога выставлена вперед, а левая стоит за правой плотно прилегая носком к пятке правой ноги. Обязательно сохраняется контакт глаз. Задача партнеров вывести из равновесия другого, равновесие считается потерянным, если позиция ног партнера изменилась. Так же можно попробовать вариант, стоя на одной ноге, тогда

равновесие считается потерянным, если партнер встал на обе ноги. Важно оговорить, что все движения делаются плавно, чтобы исключить травмирование. Обсуждение: насколько просто или сложно было сохранять равновесие.

Упражнение «Заземление»

Ведущий предлагает участникам некоторое время походить, топая ногами о пол, затем, топая одной ногой, говорить фразу «я (имя)», топая другой ногой говорить фразу «я есть», походить немного «как бы скручиваясь» в области талии, чтобы плечи разворачивались в одну сторону а таз в другую, далее встать — ноги на ширине плеч, сделать медленный вдох через нос и одновременно поднять плечи, на выдохе через рот расправить и опустить плечи вниз (2–3 раза), почувствовать как пол поддерживает ноги а ноги все тело, постараться ощутить вес тела, который воздействует на пол.

Упражнение «Устойчивость»

Повторить упражнение так же, как описано выше. Обсуждение: почувствовали ли участники изменения при выполнении упражнения, было легче или сложнее.

5. Обсуждение способов саморегуляции в эмоционально насыщенных ситуациях. Лучшие способы записываются в дневник.

6. Обратная связь.

7. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Описать в дневнике эффект «заземляющих» способов саморегуляции. Добавить свои способы саморегуляции.

Занятие 7. Я глазами других

Цели и задачи:

Расширение представлений подростка о себе, развитие социального интеллекта и навыков уважительного общения с другими.

Упражнение «Селфи».

Участники тренинга по кругу называют свое имя, и при этом показывают, как они любят фотографироваться.

1. Рефлексия событий за неделю.

Упражнение «Рассказ по абстрактной картинке».

Участникам нужно описать, что они видят, кто или, что изображено на абстрактной картинке, что происходит. Обсуждение, насколько свои ассоциации совпадали с ассоциациями группы.

Упражнение «Ассоциации»

Все сидят в кругу. Один участник выходит за дверь. В это время оставшиеся загадывают любого человека из группы (можно так же загадывать того, кто вышел за дверь). Затем человек возвращается, его задача понять, кого загадала группа. Условие: ведущий может задавать только вопросы-ассоциации, например, если бы этот человек был сказочным героем, кем бы он был? Если бы этот человек был животным, каким животным он был бы? И так далее.

3. Работа с дневниками. В парах, сначала анкету заполняет партнер, затем сам участник. Сравнение результатов. Обсуждение в общем кругу.

4. Анализ текста стихотворения С.Я. Маршака «Ученый спор»
(Приложение 16).

5. Работа с дневниками.

О чем стихотворение? Что в нем понравилось/не понравилось и почему? Почему герои повели себя таким образом? Какие причины на это повлияли? Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации? Как бы я поступил в подобной ситуации? Как вы думаете, что мог бы чувствовать и думать «слон» в этот момент? Как стихотворение связано с моей собственной жизнью?

Упражнение «Пойму тебя».

Участники в течение 3–4 мин. в устной форме описывают состояние друг друга: настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем кругу. В конце описания состояния участник говорит пару слов о том, что нравится ему в том, кого он описывает.

6. Обратная связь.

7. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

8. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание: попросить еще, как минимум, двух человек заполнить ассоциативную анкету на себя.

Занятие 8. Конфликты и способы их разрешения

Цели и задачи:

Расширение представлений о природе конфликта, знакомство с конструктивными способами разрешения конфликтов.

Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

1. Рефлексия событий за неделю.

Упражнение «Конфликт — это.....»

Каждый участник по кругу продолжает фразу.

2. Информационный блок. Виды конфликтов. Причины возникновения.

Упражнение «Биография конфликта»

Работа с дневниками.

Участникам предлагается вспомнить какой — либо конфликт из опыта. Сформулировать и записать как им кажется в чем заключается конфликт. Затем записать все факты, известные о другой стороне конфликта в хронологическом порядке. Далее участник группы как бы примеряет эти биографические факты на себя, зачитывая вслух все перечисленное, начиная с местоимения «Я». После этого предлагается сформулировать суть конфликта глазами, той стороны с которой у участника был конфликт. В конце упражнения обязательно напомнить участникам как их зовут, дату и время («снять роли»).

Упражнение «Я-высказывание»

В группах участникам нужно составить я-высказывания по предложенной схеме в зависимости от ситуации: твоя подруга порвала твою вещь, твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники, твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали, твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал контрольную у соседа, ты с другом договорились встретиться на улице, а он так и не пришел.
«Факт..... я чувствую..... я хотел бы.....»

Упражнение «У нас в отряде сто человек»

Играющие стоят в кругу лицом в круг. Ведущий предлагает всем вместе повторить за ним такой текст: «У нас в отряде сто человек, сто человек у нас в отряде, они играют, они смеются, и только делают вот так!»

Затем ведущий называет часть тела, вытягивает ее вперед и трясет ее, это же повторяют за ним все играющие. Затем все вместе играющие повторяют те же самые слова, но при этом быстро трясут названными частями тела. Можно добавлять в любом порядке любые части тела, которыми можно трясти.

3. Обратная связь.
4. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
5. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Описать какой — либо конфликт по схеме упражнения «Биография конфликта». Написать несколько примеров переформулирования ты высказывания в я высказывание.

Занятие 9. Легко ли быть взрослым.

Принятие ответственности

Цели и задачи:

Расширение представлений о ценностях в жизни, развитие навыков принятия ответственности за собственную жизнь.

Упражнение «Здравствуй, уважаемый»

Упражнение выполняется по кругу. Задача первого участника — поздороваться со своим соседом справа, сказав ему: «Здравствуй, уважаемый... (имя соседа)» и выполнив какое-либо движение (жест). Следующий участник здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, с которым обратились к нему, и добавляет свой жест.

1. Рефлексия событий за неделю.

Упражнение «Быть взрослым. Плюсы и минусы».

Участники делятся на две команды, задача первой команды обсудить и записать все плюсы положения взрослого, задача второй команды обсудить и записать все минусы положения взрослого. Затем в общем кругу зачитываются все пункты обеих команд. В ходе дискуссии обсуждается что значит быть взрослым. Каждый участник записывает свои критерии определения взрослости в дневник.

Упражнение «Девочка, дракон и самурай»

Участники делятся на две команды. Каждой команде дается 15 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: обстоятельства (дракон) съедает ребенка (то есть очко получает команда, изображавшая обстоятельства); взрослый побеждает обстоятельства (дракона) (выигрывает команда, изобразившая взрослого); взрослый умиляется ребенку (соответственно выигрывает команда, выбравшая ребенка).

Чтобы изобразить девочку/ребенка, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяца (шортиков), и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить обстоятельства (дракона), нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения взрослого (самурая) потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а».

Упражнение «Быть ответственным — для меня означает...»

Участникам группы предлагается поразмышлять на следующие темы:

- *некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...*
- *безответственные люди — это...*
- *свою ответственность к другим я проявляю через...*
- *самый трудный для меня вид ответственности — это...*
- *ответственного человека я узнаю по...*
- *чем сильнее моя ответственность, тем больше я...*
- *я побоялся бы нести ответственность за...*
- *быть ответственным по отношению к себе — это...*
- *я несу ответственность за...*

Ответы записываются в дневник.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники разбиваются на пары. Один из них закрывает глаза. В помещение расставляются несколько стульев — создается полоса препятствий. «Поводырь» должен провести «слепого» так, чтобы он чувствовал себя легко и уверенно. «Поводырь» не имеет право говорить. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: как вы чувствовали себя в роли «слепого», «поводыря»? вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Что вы делали, чтобы укрепить доверие своего партнера? В какой роли вы чувствовали себя лучше?

2. Обратная связь.
3. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
4. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Упражнение «Ответственность». Нарисованный круг разделить на сектора и отметить, за что они сами несут уже ответственность в своей жизни, а за что пока еще несут ответственность родители.

Занятие 10. Мои ресурсы

Цели и задачи:

Расширение представлений о своих ресурсах. Развитие навыка просить о помощи.

Упражнение «Уникальное приветствие»

Участники здороваются с каждым особенным способом, тем, который считают подходящим для конкретного человека.

1. Рефлексия событий за неделю.

Упражнение «Я уникален»

Работа с дневниками.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все.

Обсуждение «Уязвимые люди»

Работа с дневниками.

Участники записывают свои идеи на тему «что делает некоторых людей особенно уязвимыми перед негативным влиянием?» в дневники.

Затем записываются предложения участников в общий список. Обсуждение: что наиболее важно из этого списка, что просто изменить, как можно изменить, что сложно поддается изменениям и почему, что из списка важно лично для вас.

Упражнение «Сильные стороны»

Работа с дневниками.

Участникам предлагается написать свои четыре сильных качества, изобразить их в виде каких-то символов. Обсуждение по одному символу в общем кругу.

Упражнение «Правильная установка»

Участникам предлагается записать не менее пяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п. Установки должны относиться непосредственно к участнику, отражать жизненные цели и стремление стать именно таким. Фразы, подчеркивающие слабости не допускаются. Это должна быть оптимистическая программа будущего, установка должна быть сформулирована без частицы «не». Обсуждение.

Упражнение «Мои планы на неделю»

Участникам предлагается подумать и записать какие дела на следующей неделе пополнят их ресурсы и почему. Можно ли запланировать что-то дополнительно.

Упражнение «Ты меня уважаешь?»

Для его выполнения участники делятся на две группы и образуют внутренний и внешний круги, стоящие лицом друг к другу. Участники, находящиеся во внутреннем кругу, должны спросить своих партнеров: «За что ты меня уважаешь?» Участники, стоящие во внешнем кругу, отвечают на этот вопрос. Обычно на ответ на этот важный вопрос дается 30 секунд. Далее по команде ведущего участники смещаются на одного человека по часовой стрелке, и вопрос задается заново. Когда будет сделан полный оборот, участники из внешнего и внутреннего кругов меняются местами и упражнение повторяется.

2. Обратная связь.
3. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
4. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание:

Записать в дневнике: за что я сам себя уважаю, и за что меня уважают другие.

Занятие 11. Я в социуме

Цели и задачи:

Расширение представлений о социальных границах. Развитие навыка взаимодействовать в социуме.

Упражнение «А я еду, а я рядом»

Участники сидят по кругу на стульях. В кругу один стул лишний. Игрок, сидящий слева от пустого стула, пересаживается вправо со словами «А я еду». На освободившийся стул пересаживается игрок, сидящий слева от него со словами: «А я рядом», за ним следующий — «А я зайцем» и четвертый — «А я с (имя любого человека, присутствующего в кругу)». Этот человек как можно быстрее садится на этот стул. На освободившийся стул пересаживается сидящий слева игрок, и игра продолжается заново.

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Информационный блок — психологические границы.

Упражнение «Границы»

Участники выбирают в пару кого-нибудь, с кем они хотели бы общаться. Садятся друг напротив друга и представляют невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя партнер. Стараясь ответить на вопросы: насколько близко, партнер позволит вам подойти к себе, каким образом, при каких условиях, как он скажет «стоп!» или «подойди поближе».

Участники в парах встают лицом друг к другу, вытягивают руки перед собой, так, чтобы коснуться своими ладонями ладоней партнера, так чтобы руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрят друг другу в глаза и делают соприкасающимися ладонями различные движения, пытаюсь понять, что выражают движения партнера, кто чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку, кто чаще говорит «стоп».

На следующем этапе участники, приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясняют, в какой мере партнер позволяет приблизиться к нему в разных местах. Пытаясь понять насколько уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам, как я себя чувствую, приближаясь к границам другого, где проходит граница и как участник готов ее защищать.

Обсуждение. Работа с дневниками.

Упражнение «Как сказать «нет»».

Группа делится на тройки. Участникам предлагается потренироваться говорить нет. Каждая тройка придумывает ситуацию, в которой необходимо отказаться. Первый участник что-то предлагает или о чем-то просит второго. Задача второго сказать нет, так чтобы у первого участника исчезло желание настаивать. Третий участник наблюдает, дает обратную связь. Затем участники меняются ролями. Предлагается алгоритм, по которому можно действовать, в случае затруднения.

Работа с дневниками.

Упражнения «Правила»

Обсуждение: Какие правила поведения в обществе вы знаете, какие вам нравятся, а какие не очень. Какие правила нужно добавить.

Упражнение «Линия жизни»

Самый главный ресурс, который есть у каждого человека — это его опыт. Подумайте, какие события в вашей жизни подарили вам жизненный опыт, какие события вы расцениваете, как значимые для вас. Отметьте эти события на линии жизни с указанием возраста. Обсуждение: как много событий вы отметили, каких событий больше радостных или связанных с преодолением трудностей, какое самое важное для вас, какой опыт вы приобрели.

3. Обратная связь.
4. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».
5. Ритуал окончания занятия.

Домашнее задание

Упражнение «Карта будущего». Изобразите свои дальнейшие планы в виде географической карты и маршрута на ней, отметьте важные события, которые вы планируете.

Занятие № 12. Заключительное занятие. Диагностика***Упражнение «Необычное приветствие».***

Участники приветствуют друг друга, соприкасаясь той частью тела, которую называет ведущий.

1. Рефлексия событий за неделю.
2. Работа с дневниками. Обсуждение результатов работы на группе.
3. Диагностический блок.

4. Обратная связь.
5. Рефлексия состояния «Здесь и теперь».

Упражнение «Чемодан»

Участники сидят в кругу. Каждый на листе бумаге оформляет свой «чемодан» для пожеланий и подписывает его. Листочки — чемоданы передаются по кругу, и каждый участник пишет пожелание или что-то ободряющее для участника. Когда все участники получают снова свой листочек — чемодан, они по желанию, могут поделится, тем какое пожелание им больше всего в этом «чемодане» понравилось.

Упражнение «Подсолнух»

Участники встают широким кругом, и закрывают глаза.

Ведущий произносит: «Вспомните о том, как вы пришли в эту группу и как мало вы знали друг о друге. Теперь откройте глаза и медленно сделайте шаг вперед. Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг к другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям. Представьте себе, что вы все — это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь, сначала влево, потом вправо. Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым. Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас превратился в самостоятельное подсолнечное семечко. Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу. Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас прочь от подсолнуха, но при этом вы несете в себе энергию новой жизни. Попробуйте ощутить эту энергию в своем теле. Скажите себе самому «Я наполнен жизненной силой, и у меня есть энергия для роста и развития. Теперь постепенно откройте глаза.

6. Заключительное слово ведущего. Ведущий отдает участникам их дневники.
Благодарит за проделанную работу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками, Спб Питер 2008
2. Бодалев А.А. Личность и общение М.: Педагогика, 1983
3. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А., Лебедева Н.Н., Лидерс А.Г.
4. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия. Учебное пособие для вузов. Изд: 5. Дубровина И.В.. Прихожан А.М.. Зацепин В.В., Издательство: ИЦ Академия, 2008г.
5. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2007.
6. Васина Е.Н., Барыбина А.В. «Арт-альбомы для семейного консультирования» М.: Изд. Генезис, 2014
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга — М: Издательство «Ось-89», 1999
8. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. М.: А-Приор, 2007.
9. Жигамонт Н. «Цвета и чувства. Ассоциативные метафорические карты в арт-терапии»,СПб.: Изд. Речь, 2016
10. Кипнис М. Тренинг лидерства Тренинг лидерства. — 2-е изд., стер. — М.: Ось-89, 2006. — 144 с.
11. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
12. Леви В. Ближе к телу. — М.: Метафора, 2009. — 224 с.
13. Мазур Е.С. Экзистенциальный смысл работы с психологической травмой // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. № 10. Апрель, 2007.
14. Мафсон Л., Моро Д., Вейссман М., Клерман Д. Подросток и депрессия. Межличностная психотерапия / Пер. с англ. Е. Хромовой. — М.: Изд-во Эксмо, 2003.
15. Маховер К. Проективный рисунок человека / Перевод с англ. Васильева Ю.А. — Москва: Смысл, 2019. — 158 с.
16. Мерфи Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие // URL: <http://webcommunity.ru/939/>

17. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. / Пер. с англ. М.: Класс, 1996.
18. Михайлина М. Ю., Павлова М. А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии. ФГОС. — Издательство «Учитель», 2019 — с. 226.
19. Мони́на Г.Б. Психологическое консультирование детей и подростков: учебник. СПб.: Изд. Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
20. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. — Вестн. моск. ун-та. сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 35
21. Мухаматулина Е.А. «Пути-дороги. Метафора жизненного пути». Набор метафорических карт, М.: Генезис, 2017 Изд.
22. Оконечникова Л. В. Основы консультативной деятельности психолога в организации: теоретические и практические аспекты. — Учебное пособие. — Екатеринбург: УрФУ, 2017. — 114 с.
23. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2007.
24. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах. — Учебное пособие. — СПб.: СПбГИПСР, 2014. — 197 с.
25. Рудестам М. К, Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.; Прогресс, 2000
26. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. — М.: Когито-Центр, 2005.
27. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов. М., 2002.
28. Ткачева О.Ю. Экстренная социально-психологическая помощь детям в ситуации суицидального поведения, жестокого обращения и чрезвычайных ситуаций в образовательном пространстве города Перми: опыт МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» // Вестник практической психологии образования. 2018. № 1. С. 32–39.
29. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Книга 1: Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг. М.: Генезис, 2008.

30. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Книга 4. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество М.: Генезис, 2008.

31. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.:Генезис, 2006. — 336 с.

32. Хеннинг Х., Фикенчер Э., Барке У., Розендаль В. Отношения и терапевтические имагинации. Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамический процесс. Таллин, 2008.

33. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии. М: Когито-Центр, 2000. С. 224–267.

34. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. М.: ООО «АЛВИАНТ», 2007.

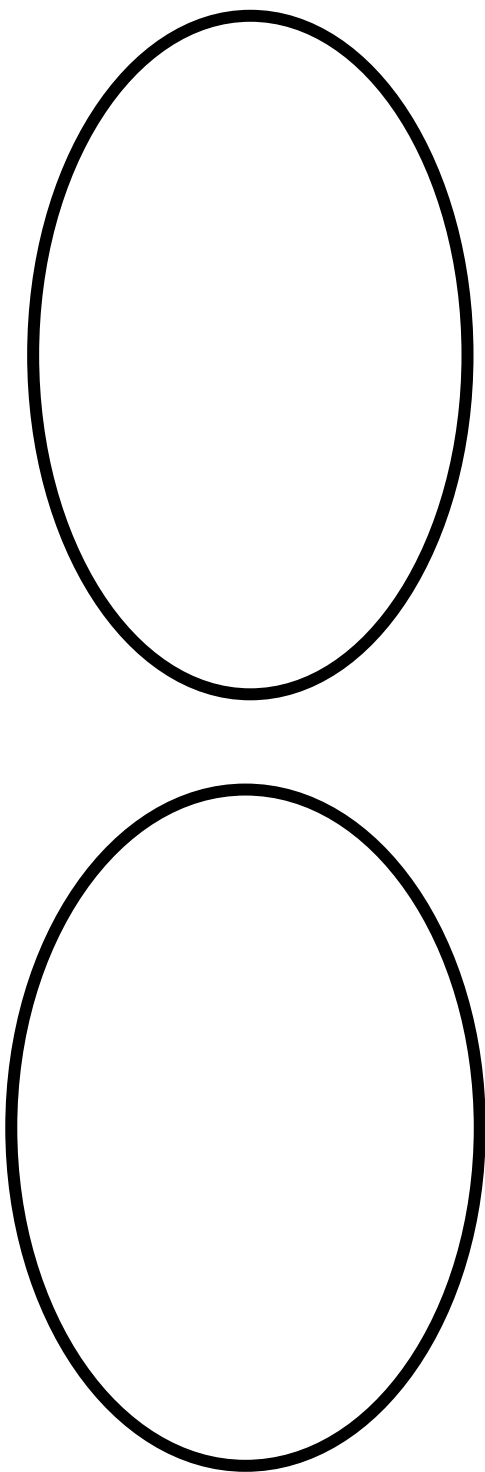
35. Хоф Л. Диагностика кризиса в интервью // Журнал практической психологии и психоанализа. Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. № 4, декабрь, 2006.

36. Шех О.И., Сергеев С.С. Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. СПб.: ПГУПС, 2007.

37. «Я и Эмоции» набор метафорических ассоциативных карт. К.: Изд. Ника-Центр, 2015 г.

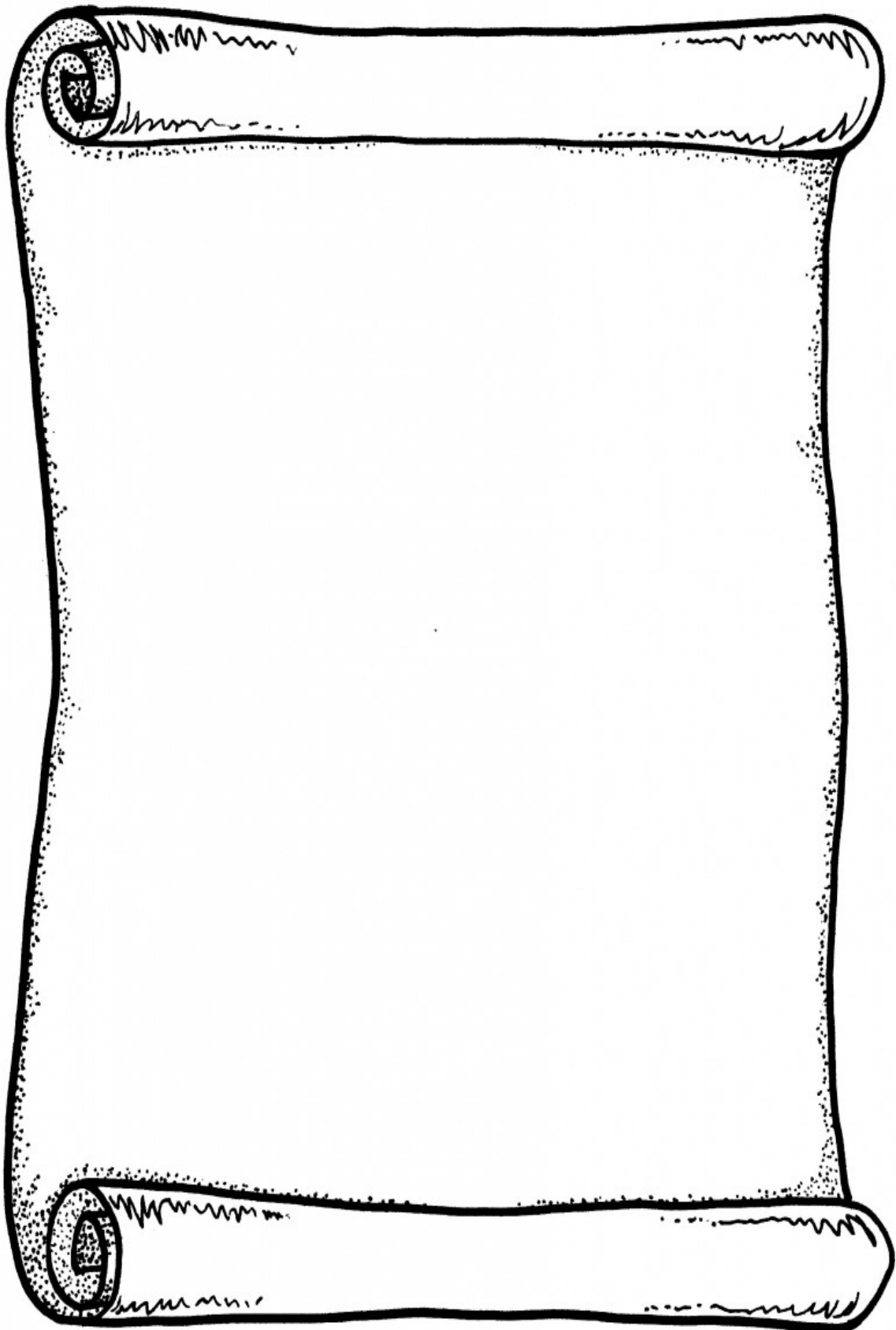
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
Бланк «Настроение»



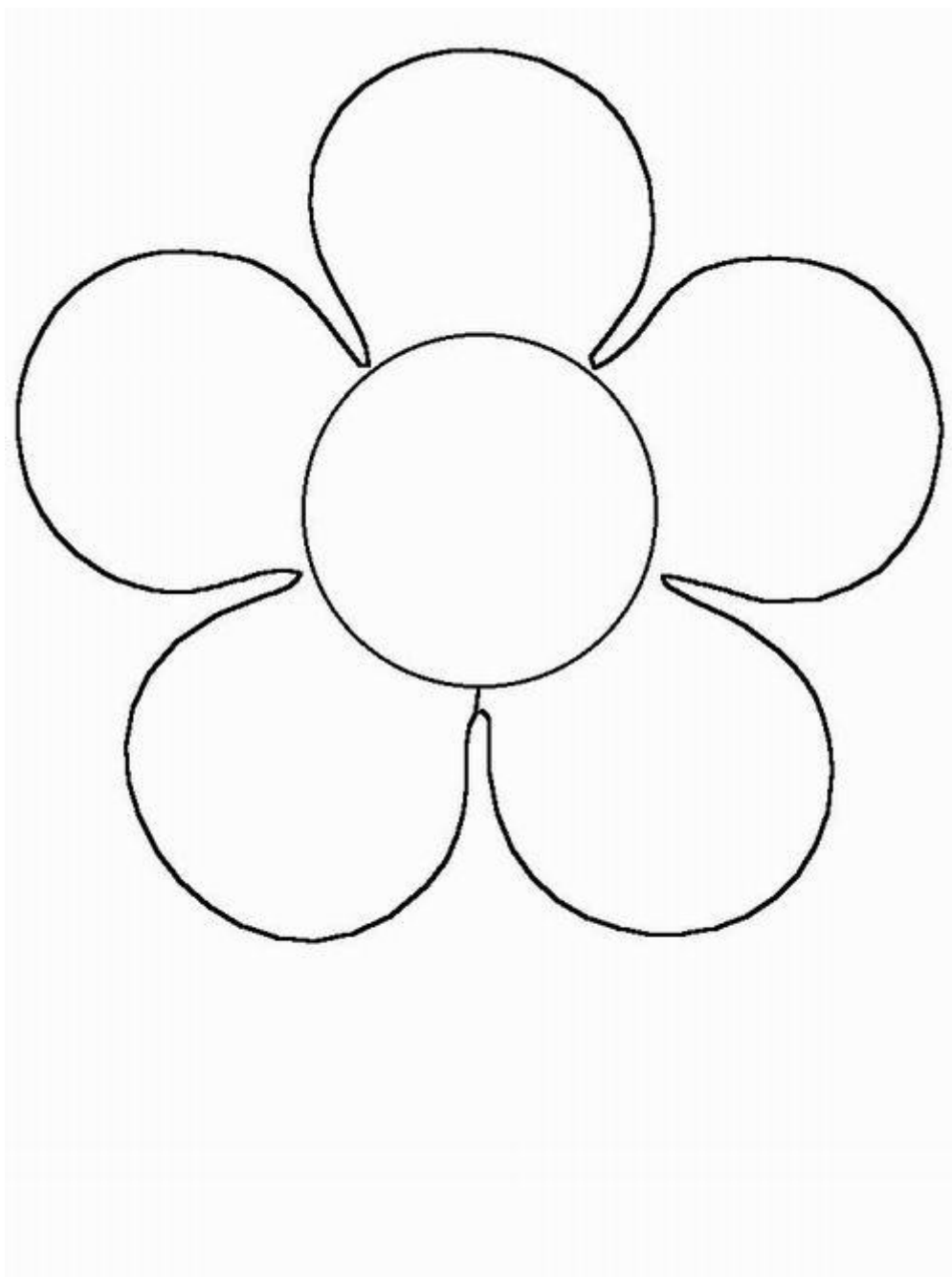
Подпись _____

*Протокол наблюдения специалиста**Дата занятия* _____*ФИО ребенка* _____*ФИО специалиста* _____*Занятие (номер и название)* _____



Приложение 4
Бланк «Все обо мне»

| Я | Я — глазами других |
|-----------|---------------------------|
| Прошлое | |
| | |
| Настоящее | |
| | |
| Будущее | |
| | |

Бланк «Ромашка»

Отрывок из сказки Т. Зинкевич-Евстегнеевой «Страна Чувств»

«Знаешь ли ты, что не далеко-далеко, а совсем близко к нам, есть волшебная страна? Она находится внутри нас. Мудрецы называют ее Внутренним Миром. Так вот, правит этой страной — Король. У него есть множество слуг, но среди них есть особые слуги — их называют чувствами. Ты, конечно, знаешь имена некоторых из них. Это — Радость, Удовольствие, Интерес, Злость, Страх и Обида. У каждого слуги-чувства есть свой дом, и они приходят к своему Королю по первому его требованию.

Давай представим себе, что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость. Конечно, Король радуется, устраивает пир, танцы... Но, как ты думаешь, что будет, если слуга по имени Радость надолго задержится у своего повелителя? Ты совершенно прав: Король устанет, государственная казна опустеет, а важные дела окажутся не сделанными. А представь себе, что будет с Королем и его подданными, если слуги по имени Злость или Страх надолго задержатся у него? Конечно, приятного мало. Поэтому все слуги-чувства обладают удивительным волшебным качеством — МЕРОЙ. Благодаря тому, что каждый слуга ЗНАЕТ МЕРУ, он приходит, когда это необходимо Королю, и уходит вовремя. И все так и было бы хорошо и гладко в этой волшебной стране, если б однажды не случилась одна история...

Все началось с того, что несколько придворных Короля стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим Короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Король был мудр и останавливал своих придворных. Но, если о нас «за глаза» говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за нашей спиной, мы это почувствуем?

— Конечно!

- Нам будет приятно или неприятно?

- Конечно, неприятно!

- А когда нам неприятно, мы какие дела будем делать быстрее: хорошие и плохие?

Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в этой истории...

Так вот, темной ночью, на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать

из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки. «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим Короля в темницу, да будем править страной, вот они у нас попляшут!» Недолго думая, заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего Короля, и бросили его в темницу.

Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На королевском троне сидел слуга по имени Страх. Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной, и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон.

Как ты думаешь, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляешь, какая жизнь настала в стране, тем более, что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась, все ее жители ходили голодные, ободранные и побитые друг другом. Вот, что может произойти со страной, если у власти оказались не законный Король, а Обида, Злость и Страх, забывшие о Мере!..

Волшебники говорят, что-то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Но мы позабыли об изгнанниках, слугах Короля — Радости, Удовольствии, Интересе. Конечно, их сердца не могли вынести такого страшного зрелища. Они вспомнили, что далеко-далеко, за горами, за лесами, живет волшебница по имени Любовь. Ох, и нелегко же был путь к волшебнице! Сколько испытаний пришлось выдержать верным слугам Короля. И сразиться с ужасными людоедами, и гигантскими муравьями, пройти через Черный лес... Но они дошли до царства Любви. Умывшись из колодца, они почувствовали невероятный прилив сил. Сомнений не было — они ощущали Любовь.

Волшебница дала путешественникам сосуд с Любовью, чтобы они отнесли его своему повелителю. Ведь в этом было спасение их страны. Путь назад был уже не таким тяжелым. Тем более, что верных слуг Короля окрыляла Любовь.

Вот мы с тобой и узнали, что самое главное во внутренней сказочной стране — Любовь. Давай приложим руку к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуешь тепло? И я чувствую. Это значит, что

Любви в наших сердцах много-много. Мы можем ее дарить друг другу и нашим близким, слушая свое сердце...

А теперь послушай, что было дальше. Конечно, путь домой легче, чем из дома. Тем более, если несешь сосуд с Любовью! Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до своей страны, нашли темницу и освободили Короля. Только повелитель пригубил из сосуда с Любовью, как к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Гордой поступью он отправился в тронный зал. Как только самозванцы — слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели Короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили Вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но Король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинуть ли нашу страну, или найти в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный Король.

— Как ты думаешь, правильно ли он поступил?

И вот, через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к Королю и сказали:

— Ваше Величество, простите нас! Мы просим прощения у всех жителей королевства! Мы вспомнили о Мере, и поняли наше назначение в стране. Позвольте нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства.

— Почему же на границе? — удивился Король.

— «Я, Ваше Величество»: — сказал слуга по имени Страх, — самый чуткий, самый осторожный, я далеко чувствую опасность, и смогу Вас вовремя предупредить о ней. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить неприятность, или предотвратить ее.

— «Я, Ваше Величество»: — сказал слуга по имени Злость, — придам Вам силы для борьбы с врагом, и помогу быстро наказать обидчика. Но теперь я уже не переусердствую, буду помнить о Мере.

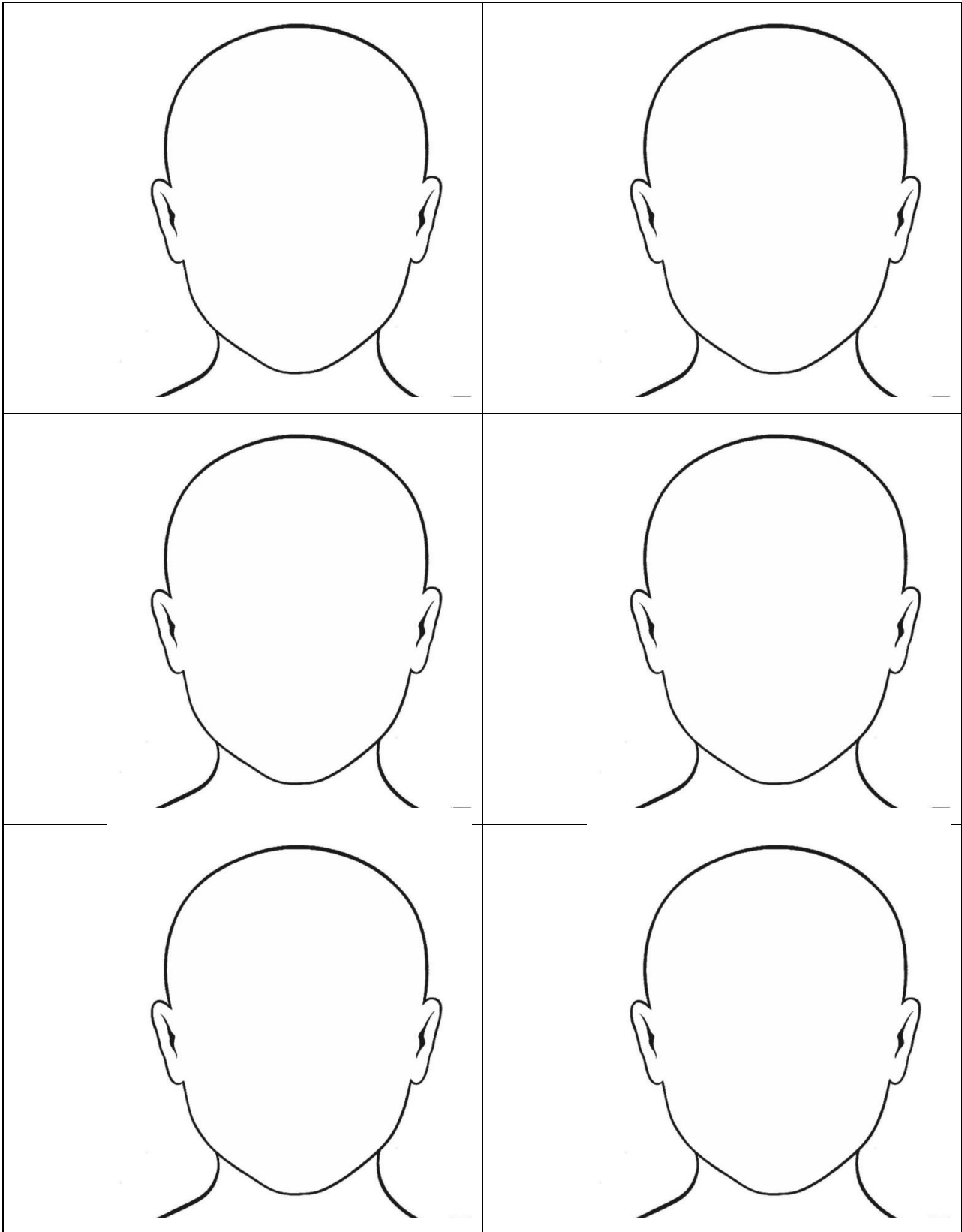
— «А я, Ваше Величество»: — сказал слуга по имени Обида, — всегда был чуток к дурным мыслям и разговорам. Поэтому я буду охранять Ваше королевское достоинство, и предотвращать недостойные разговоры и действия.

Вот так закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте, в центре дворцовой площади. К нему мог легко подойти каждый, как только чувствовал себя раздраженным, злым или беспокойным. Ведь Любовь приносила

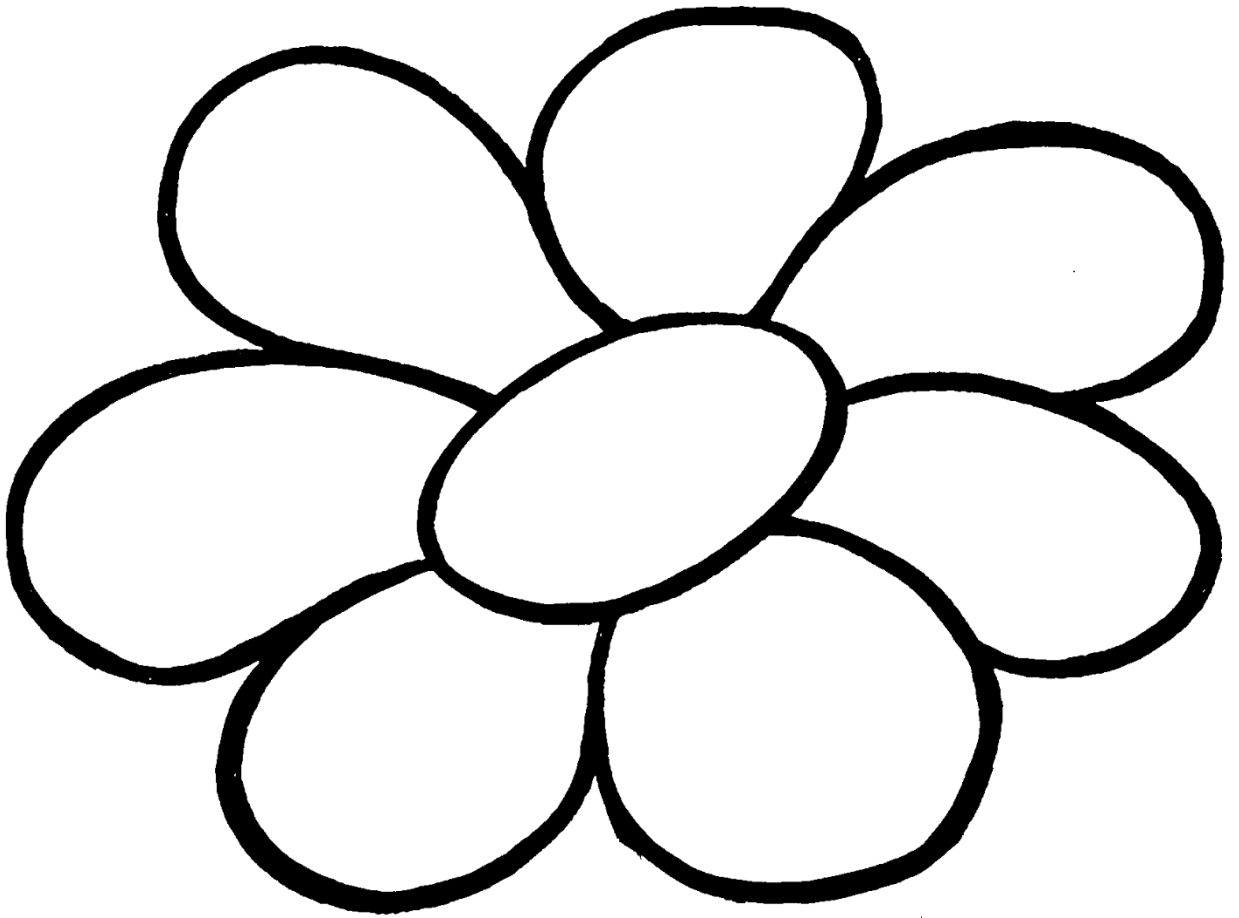
покой в души жителей. Так, слуги по имени Злость, Страх и Обида охраняли страну, а Любовь согревала ее. Все жили долго и счастливо».

Приложение 8

Бланк «Контур лица человека»



Приложение 9
Бланк «Ромашка-7»



Приложение 10.

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|--------------|------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|
| Имя, фамилия _____ | Возраст _____ | Класс _____ | Дата _____ | | | |
| <u>здоровый</u> | <u>хороший характер</u> | <u>умный</u> | <u>способный</u> | <u>авторитетен у сверстников</u> | <u>красивый</u> | <u>уверенный в себе</u> |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| больной | плохой характер | глупый | неспособный | презирается сверстниками | некрасивый | не уверенный в себе |

Приложение 11.

Тест М. Куна.

КТО Я?

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Я _____

Анкета для родителей

Ф. И. О. ребенка _____

Ф. И. О. родителей _____

Дата рождения ребенка ____ г.

Домашний адрес

Контактные телефоны

Сведения о семье

Полная ____ Не полная ____ Приемная ____ Под опекой ____

Наличие хронических, нервно-психических заболеваний:

Наличие травм _____ возраст ____ лет

Наличие инвалидности/ОВЗ (указать диагноз) _____

Возможно, что Ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, подчеркните каждое из событий в списке, приведенном ниже (в скобочках укажите возраст ребенка на момент события):
 Автомобильная катастрофа(), Другая катастрофа (несчастный случай) (), Пожар(),
 Стихийное бедствие(), Серьезное физическое заболевание (), Длительные или
 повторные госпитализации(), Физическое насилие(), Сексуальное домогательство
 или насилие(), Психологическое насилие(), Ребенок-свидетель насилия() Смерть
 близкого человека/домашнего животного (), Пребывание в зоне военных действий(
), Пребывание в качестве заложника(), Развод родителей(), Другое травмирующее
 событие () _____

Напишите, пожалуйста, положительные качества Вашего
 ребенка _____

Напишите, пожалуйста, отрицательные качества Вашего
ребенка _____

На Ваш взгляд, в решении каких психологических проблем ребенка, могут помочь
данные групповые занятия?

Какой результат Вы ожидаете от посещения ребенком групповых занятий

Готовы ли Вы, совместно с ребенком, активно участвовать в выполнении домашних
заданий, которые будут задавать ведущие группы? ___ДА ___НЕТ

Другие сведения, не освещенные в анкете, которые Вы хотите сообщить
психологам _____

Сведения предоставил (мать, отец, опекун, другое) _____

_____ (подпись) Дата _____

Протокол наблюдения ведущего программы

| Фамилия и имя участника | Социальные контакты (количество баллов) |
|-------------------------|--|
| | |
| | |
| | |

Критерий успешности социальных контактов.

| Формы поведения | Балл |
|---|------|
| Общительный, легко контактирует с детьми. | 5 |
| Мало инициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети. | 4 |
| Сфера общения ограничена: общается только с некоторыми ребятами. | 3 |
| Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт | 2 |
| Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один (другие дети равнодушны к нему) | 1 |
| Проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят) | 0 |

Правила группы

1. Точного времени
2. «СТОП»
3. Активности и включенности
4. Конфиденциальности
5. Правило «Я»-высказывания
6. Уважения личного мнения.
7. Доброжелательности, уважения друг к другу.

Тест на выявление ведущего канала восприятия.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.

30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стерео-аппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия — это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту.

Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45

Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48

Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

13 и более — высокий;

8–12 — средний;

7 и менее — низкий.

С.Я. Маршак Ученый спор.

Слепцы, числом их было пять,
В Бомбей явились изучать
Индийского слона.
Исследовав слоновий бок,
Один сказал, что слон высок
И прочен, как стена.
Другой по хоботу слона
Провел рукой своей
И заявил, что слон — одна
Из безопасных змей.
Ощупал третий два клыка,
И утверждает он:
— На два отточенных штыка
Похож индийский слон!
Слепец четвертый, почесав
Колено у слона,
Установил, что слон шершав,
Как старая сосна.

А пятый, подойдя к слону
Со стороны хвоста,
Определил, что слон в длину
Не больше чем глиста.
Возникли распри у слепцов
И длились целый год.
Потом слепцы в конце концов
Пустили руки в ход.
А так как пятый был силен, —
Он всем зажал уста.
И состоит отныне слон
Из одного хвоста!

Качества, которые мне не нравятся:

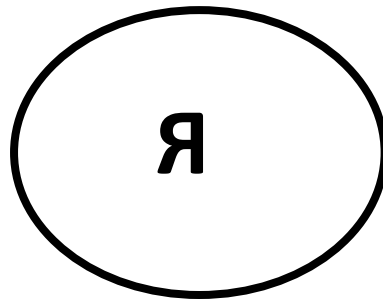
| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Я молодец, потому что _____

Мое ИМЯ _____

| Прилагательные, отражающие характер, Качество, с которым я бы хотел(а) работать | Чего мне не хватает | Что нужно делать |
|--|---------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Психологическая карта качеств:



Нужно работать

Хочу развивать

Без изменений

Саморегуляция

Словарь эмоций и чувств:

Варианты действий если не смог удержать сильные эмоции и это повлияло на взаимоотношение с другими людьми:

| часто | иногда | редко | никогда |
|-------|--------|-------|---------|
| | | | |

Почему некоторые эмоции сложно проявлять?

Обведите в круг номера тех высказываний, которые вам подходят.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.

30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стерео-аппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия — это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Визуальный канал восприятия: _____ 13 и более — высокий;

Аудиальный канал восприятия: _____ 8–12 — средний;

Кинестетический канал восприятия: _____ 7 и менее — низкий.

Образ _____

Мелодия _____

Предмет _____

Я смотрел/а новости _____ раз, _____ я угадал/а о чем идет речь. Особенно удается понимать, когда речь идет

о _____

Способы, которые мне могут помочь управлять своим эмоциональным
и физическим состоянием

Эффект «заземляющих» способов саморегуляции

Конфликты и способы их разрешения**Ассоциативная анкета**

Если бы был/а цветком, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а животным, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а птицей, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а насекомым, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а деревом, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а мебелью, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а музыкальным инструментом, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а домом, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а автомобилем, то каким? _____,

потому что _____

Если бы я был/а дорогой, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а страной, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а игрой, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а чем-то съедобным, то чем _____,

потому что _____

Если бы я был/а краской, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а книгой, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а одеждой, то какой? _____,

потому что _____

Если бы я был/а частью тела, то какой? _____,

потому что _____
Если бы я был/а месяцем года, то каким? _____,
потому что _____
Если бы я был/а числом, то каким? _____,
потому что _____
Если бы я был/а днем недели, то каким? _____,
потому что _____
Если бы я был/а частью речи, то какой? _____
потому что _____

Ученый спор

Почему герои повели себя таким образом?

Какие причины на это повлияли?

Были ли у героев другие варианты поведения в данной ситуации?

Как бы я поступил в подобной ситуации?

Как вы думаете, что мог бы чувствовать и думать «слон» в этот момент?

Как стихотворение связано с моей собственной жизнью?

По-моему, в жизни чаще всего возникают конфликты, связанные с

потому что

Некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые _____

Безответственные люди — это _____

Свою ответственность к другим я проявляю через _____

Самый трудный для меня вид ответственности — это _____

Ответственного человека я узнаю по _____

Чем сильнее моя ответственность, тем больше я _____

Я побоялся бы нести ответственность за _____

Быть ответственным по отношению к себе — это _____

Я несу ответственность за _____

Я уникален тем, что

Людей делает уязвимыми к влиянию извне:

Мои сильные стороны:

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Я уважаю себя за то, что я _____

Мои установки:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

На следующей неделе с _____ по _____

Я могу пополнить свои ресурсы

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

В дальнейшем я могу пополнять свои ресурсы:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Моя психологическая граница.

Нарисуйте в дневнике вокруг «Я» свои границы, как они выглядят, при каких обстоятельствах они могут приобрести большую проницаемость, а при каких меньшую.

Я

Моя линия жизни

Карта будущего

Благодарность от ведущего:

