

Принята
на заседании педагогического совета ГКОУ для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей «Детский дом» г. Абдулино
Протокол №1 от «10» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Детский дом» г. Абдулино
Г.А. Хисаева

Программа
подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
к проживанию в замещающей семье
«Путь к новой семье»

г. Абдулино
2023г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Структура программы.....	10
Тематическое планирование	12
Список литературы	17
Приложение 1. Перечень методик для диагностики готовности ребенка к устройству в приемную семью.....	18
Приложение 2. Материалы к программе подготовки ребенка к устройству в замещающую семью.....	22
Приложение 3. Инструменты коррекции поведения детей в ходе подготовки к семейному устройству.....	133

Пояснительная записка

Данная программа направлена на подготовку детей к жизни в системе семьи, при реализации которой ребенок сможет эффективно адаптироваться к жизни в семейных условиях.

Каждый ребенок, имеющий семью или же попавший в детский дом, стремится к тому, чтобы гармонично и радостно сосуществовать со своими родителями в условиях любви и взаимопонимания. Тем не менее, дети, находящиеся в детском доме с раннего возраста или продолжительное время, не приобретают или утрачивают понимание того, что же такое семья и как в ней состоять.

На данный момент тема сиротства широко освещается в средствах массовой информации, ведется ее обсуждение на уровне как социальных служб, так и государства. Данная тема с каждым годом становится все менее табуированной, а число семей, взявших к себе на попечение ребенка из детского дома, только возрастает. Тем становится очевиднее факт того, что для того, чтобы помочь ребенку-сироте, необходимо качественно его подготовить к входу в семью. Это нужно не только для более легкой адаптации, это также решает более глобальную и серьезную проблему – вторичное сиротство, которое может возникнуть из-за неготовности ребенка к новым условиям жизни, даже если они объективно лучше предыдущих.

Роль семьи для развития личности неоспорима и велика, поэтому деятельность детских домов носит в себе такую главную цель, как устройство ребенка в семью.

На данный момент самой приоритетной формой устройства детей-сирот в семью остается устройство к кровным родственникам. Если нет таких родственников или же они не могут исполнять уход за ребенком, предпочтение отдается устройству в замещающую семью, желательно в форме усыновления (удочерения).

Устройство ребенка в замещающую семью имеет ряд специфических особенностей, но все они так или иначе связаны с тем, что данный ребенок не принадлежит к системе семьи, взявшей его к себе. У ребенка своя собственная история и опыт, никак не связанные с данной замещающей семьей. В таком случае роль данной программы заключается в том, что ребенок при вхождении в новую семью будет обладать инструментами для наиболее легкой адаптации и развития у себя чувств привязанности и доверия к взрослым.

Необходимость подготовки детей к вхождению в замещающую семью обуславливается как отсутствием опыта жизни в семье, так и его травматичностью. Помимо этого, на адаптацию ребенка к замещающей семье может влиять институциональный стаж, жестокое обращение до перехода в детский дом со стороны значимых родственников, хронические заболевания близких и/или их смерть. Прошлое влияет на то, как ребенок относится к новым родителям. Зачастую при формировании привязанности в

замещающей семье при любых проблемах ребенок склонен считать, что проблемы из-за него, что он во всем виноват, что он плохой и от него откажутся, как однажды уже отказались кровные родители. Такая позиция перерастает в страх вновь оказаться в детском доме, поскольку ребенок считает, что не оправдывает ожидания приемных родителей.

Некоторые дети заранее думают о том, что они не «подходят» к жизни в замещающей семье или недостойны ее, при том что никогда прежде их не забирали из детского дома. Это для многих потенциальных приемных родителей не является очевидным, по мнению многих ребенок безусловно хочет приобрести семью. Однако это не так, ребенку может не хотеться покидать знакомую обстановку, «предавать» кровную семью и т.д.

Адаптация ребенка является ключевым моментом для успешного вхождения и дальнейшего проживания в замещающей семье. Под адаптацией мы понимаем включение ребенка в семейную систему, принятие им предписанной роли, норм и правил, формирование привязанности к родителям и выстраивание эффективного общения и сотрудничества.

Адаптация гораздо легче и эффективнее проходит тогда, когда ребенок заранее подготовлен. Эту подготовку может осуществить то учреждение, в котором прибывал ребенок до вступления в замещающую семью.

Актуальность программы заключается в противоречии между ростом семей, желающих взять на попечение ребенка из детского дома и недостаточной подготовленностью детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к жизни в замещающей семье.

Новизна программы заключается в том, что она предполагает подготовку к принятию в замещающую семью детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей начиная от старшего дошкольного возраста и до конца подросткового возраста посредством преемственности блоков программы. Программа делится по блокам на работу с детьми дошкольного возраста, младшего школьного возраста и подросткового возраста. Мы предполагаем, что воспитаннику не придется проходить работу по всем блокам, но при переходе от одного возраста к другому сопровождение ребенка по программе будет происходить гармонично, согласно его возможностям и потребностям, в зависимости от возраста. Такой подход к реализации программы позволит подготовить ребенка к гармоничному проживанию в новой семье, предупредить проблемные ситуации, а также позволит воспитаннику в дальнейшей жизни построить свою собственную гармоничную семью.

Методологической основой следования послужили работы В. Н. Ослон, О.А. Карабановой, Ж. А. Захаровой, А. С. Шубиной, Г. В. Семей, А. А. Шутценбергер, Т. В. Загвоздкиной.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что позволяет сформировать целостную эффективную психолого-педагогическую систему подготовки воспитанников детского дома к

передаче в замещающие семьи, ориентируя их на приспособление к нормам семьи и системе внутрисемейных взаимоотношений.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом «Об опеке и попечительстве» ФЗ-48 от 24.06.1999, постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»; постановлением Правительства РФ от 19 мая 2009г. № 432 «О временной передаче детей, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в семьи граждан, постоянно проживающих на территории РФ».

Принципы реализации программы:

- принцип комплексности и целостности (взаимосвязь всех сторон воспитательно-образовательного процесса в оптимальном соотношении);
- принцип преемственности (взаимодействие органов опеки и попечительства, детского дома и замещающих семей);
- принцип взаимовлияния взрослых и подростка (наличие гармоничных отношений в семье, а также между специалистами детского дома и их воспитанниками);
- принцип уникальности и своеобразия каждого подростка (создание благоприятной атмосферы для развития и воспитания);
- принцип приоритетности интересов подростка, обеспечение государством его защиты (Конвенция о правах ребенка, Гражданский и Семейный кодексы Российской Федерации);
- принцип детерминации жизнедеятельности ребенка в замещающей семье (прогнозирование его дальнейшего жизненного сценария в зависимости от влияния среды, окружения и воспитательного пространства).

Цель программы: психолого-педагогическая подготовка детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к жизни в замещающей семье.

Задачи:

- расширить и систематизировать знания и представления воспитанников о семье, принципах проживания в ней, сформировать позитивный образ семьи (приемной и будущей собственной);
- развить эффективные коммуникативные навыки ребенка для общения с замещающей семьей, новыми родственниками, с поменявшимся окружением в положительном ключе;
- актуализировать у ребенка потребности в личностном росте, развитии навыков эмоциональной саморегуляции, созданию идентичности и самопринятия;
- создать необходимые условия для эффективной адаптации воспитанников в замещающих семьях, для профилактики вторичного сиротства.

Ожидаемые результаты:

1. Готовность воспитанников к переходу в замещающую семью.
2. Сформированность у детей позитивного образа семьи, представлений о семейных ролях и функциях.
3. Развитость коммуникативных навыков, навыков саморегуляции для успешной адаптации и последующей жизни в замещающей семье.

Требования к результатам реализации программы
 Основопологающим результатом реализации данной программы служит готовность воспитанников к переходу в замещающую семью. Критерии оценки психологической готовности ребенка к жизни в семье: у ребенка сформирован позитивный образ семьи, модель будущей семьи и семейных отношений, он имеет желание жить и воспитываться в семье, а не в интернатном учреждении; в структуре идентичности ребенка значимое место занимают семейные роли; у ребенка развиты представления об особенностях жизни в семье, распределении обязанностей, правилах взаимодействия; развиты коммуникативные умения, необходимые для эффективного взаимодействия с членами семьи и обеспечивающие успешное прохождение периода адаптации; развиты элементы совладающего поведения, навыки эмоциональной саморегуляции.

Длительность курса и частота занятий: курс проводится по всему учебному году. Занятия проводятся 1 раз в неделю с группой по 30-60 минут, в зависимости от возраста.

Целевая аудитория: дети дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста из числа воспитанников учреждения, осуществляющего обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Форма работы: групповая, с возможностью проведения индивидуальных консультаций. Выбирается в зависимости от психоэмоционального состояния ребенка и его развития.

Диагностика: первичная и контрольная, в середине года также промежуточная диагностика уровня готовности ребенка к проживанию в замещающей семье.

Структура программы:

Программа состоит из 3 направлений.

Направление 1. Диагностика готовности ребенка к помещению в замещающую семью. Включает в себя психолого-педагогическое обследование ребенка.

Перечень методик, направленных на диагностику психолого-педагогической готовности ребенка к устройству в приемную семью, представлен в Приложении 1.

Цель направления: психолого-педагогическая диагностика готовности ребенка к устройству в приемную семью, особенностей представления ребенка о семье.

Задачи:

- Выявить психологическую готовность воспитанника к помещению в замещающую семью.
- Распознать психологические трудности у воспитанника, препятствующие его помещению в замещающую семью.
- Информировать воспитанников и работающих с ними педагогов о результатах психологической диагностики и разъяснить данные полученные результаты.

Ожидаемые результаты:

- Выявление проблем и потенциала воспитанников при устройстве в замещающую семью.
- Регулирование программы подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к проживанию в замещающей семье с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.
- Получение наиболее полной психологической картины личности ребенка.

Кроме первичной диагностики ребенка, ориентированной на выявление его трудностей, ресурсов, необходимой частью программы выступает повторная (контрольная) диагностика, нацеленная на выявление достигнутых изменений. В качестве инструментов повторной диагностики возможно использование методик из Приложения 1. Чтобы не перегружать ребенка диагностическими процедурами, важно использовать и метод наблюдения в первичной и контрольной диагностике. Критерии наблюдения, которые могут быть использованы для проведения мониторинга, а также обобщенное описание возможного направления деятельности педагогов, представлены в Приложении 3.

Направление 2. Подготовка ребенка к жизни в семье

Подготовку воспитанника детского дома к жизни в семье можно представить в виде пирамиды, основанием которой является восстановление у ребенка способности к привязанности на сенсорном уровне, а вершиной – готовность к исполнению семейных ролей на уровне социальном. Структурно она состоит из 4 блоков, последовательно отражающих уровни формирования и компенсации депривационных нарушений в развитии у детей:

- сенсорный,
- когнитивный,
- эмоциональный,
- социальный.

Подготовка ребенка к жизни в семье требует изменений на каждом из перечисленных уровней.

Цель направления: психологическая подготовка ребенка к помещению в семью для его наиболее легкой и быстрой адаптации, а также для предотвращения вторичного сиротства.

Задачи:

- Формировать позитивную идентичность с включением семейных ролей.
- Развивать позитивный образ семьи у ребенка, его адекватные представления о семейных ролях, функциях.
- Развивать коммуникативные навыки и элементы совладающего поведения.
- Предоставить ребенку инструменты по совладанию со стрессом, собственными эмоциями, обучить неконфликтному взаимодействию с членами семьи и окружением, научить навыкам саморегуляции и рефлексии.

Ожидаемые результаты:

- На уровне сенсорного блока происходит восстановление глубинных, наиболее ранних нарушений развития ребенка, которые затрудняют его взаимодействие с окружающими и первыми проявляются в приемной семье, вызывая серьезные конфликты и отторжение.
- На уровне когнитивного блока проработаны неверные, травмирующие развития ребенка представления о себе.
- На уровне эмоционального блока предотвращено проецирование недоверия, боли утраты, агрессивных переживаний на замещающую семью. Сформирована адекватная социальная перцепция у ребенка, развита эмоциональная эмпатия.
- На уровне социального блока ребенок признает свою принадлежность к семье, в игровой форме переживает опыт идентификации с семьей.

Направление 3. Непосредственная подготовка к устройству ребенка в семью

В данном направлении можно выделить два содержательных блока.

Мотивационный блок связан с формированием позитивного восприятия у ребенка перспектив жизни в конкретной семье, готовности покинуть детский дом. Этот блок может включать как индивидуальные консультации психолога, так и встречи с потенциальными родителями.

Организационный блок предполагает решение вопросов о гостевом режиме, организацию обследований ребенка медицинской и дефектологической службами, подготовку рекомендаций приемным родителям.

Цель направления: подготовка ребенка к смене окружающей среды, вхождению в замещающую семью.

Задачи:

- Поддержать ребенка на этапе знакомства с семьей.
- Информировать ребенка о потенциальной семье, помочь в принятии нового окружения;
- Подготовить ребенка к знакомству и сближению с замещающей семьей в учреждении.

Ожидаемые результаты:

- Сформированность у ребенка осознанного восприятия ситуации вступления в семью.
- Повышение уровня готовности ребенка к сближению с приемной семьей в учреждении.

Структура программы

Раздел программы	Блок программы	Темы занятий / направление деятельности специалистов	Кол-во часов	Формаработы
Диагностика готовности ребенка к помещению в замещающую семью	Первичная диагностика	Психолого-педагогическое обследование ребенка	по необходимости	индивидуальная, групповая
	Контрольная диагностика	Психолого-педагогическое обследование ребенка	по необходимости	индивидуальная, групповая
Подготовка ребенка к жизни в семье	Сенсорный	Отреагирование травматичного опыта жизни в семье (индивидуально)	по необходимости	групповая, индивидуальная (по необходимости)
		Проектирование позитивных представлений о прошлом (индивидуально)		
		1.Формирование чувства защищенности	2	
		2.Осознание личных границ	2	
		3.Формирование адекватных реакций на стресс	2	
	Когнитивный	4.Формирование позитивных представлений о себе	2	групповая
		5.Формирование представлений о семье	2	
	Эмоциональный	6.Развитие социальной перцепции	2	групповая
		7.Развитие способности к эмпатии	2	
	Социальный	8.Формирование семейной идентичности	2	групповая
9.Формирование представлений о семейных ролях и функциях		2		
10.Формирование социально-бытовых представлений		2		
Непосредственная подготовка к устройству ребенка в семью	Мотивационный	1.Заочное знакомство ребенка с членами семьи	4	индивидуальная
		2.Очное знакомство ребенка с членами семьи	2	
		3.Совместная работа с членами семьи	по необходим	

			ости	
	Организационный	Организация гостевого режима Подготовка рекомендаций Подготовка ребенка к расставанию с учреждением	по необходимости	

Содержание занятий представлено в Приложении 2.

Тематическое планирование

Тематический план занятий детей старшего дошкольного возраста

№п/п	Название занятия	Дата реализации	Ответственный за проведение
1.	Приветствие	1 неделя	Педагог-психолог
2.	Давайте дружить	2 неделя	Педагог-психолог
3.	Наши эмоции	3 неделя	Педагог-психолог
4.	Мишуткина семья	4 неделя	Педагог-психолог
5.	Нарисуем мы себя	5 неделя	Педагог-психолог
6.	Чаепитие у Мишутки	6 неделя	Педагог-психолог
7.	Я - герой	7 неделя	Педагог-психолог
8.	Семья медведей	8 неделя	Педагог-психолог
9.	Рисунок семьи	9 неделя	Педагог-психолог
10.	Какой я?	10 неделя	Педагог-психолог
11.	Добро и зло	11 неделя	Педагог-психолог
12.	Мой самый лучший день	12 неделя	Педагог-психолог
13.	Мое самочувствие	13 неделя	Педагог-психолог
14.	Бояться – это плохо или хорошо?	14 неделя	Педагог-психолог
15.	Мое будущее	15 неделя	Педагог-психолог
16.	Отважные ребята	16 неделя	Педагог-психолог
17.	Герои	17 неделя	Педагог-психолог
18.	Помоги себе сам	18 неделя	Педагог-психолог
19.	Борьба со злобой	19 неделя	Педагог-психолог
20.	Пойми другого	20 неделя	Педагог-психолог
21.	Цветные домики	21 неделя	Педагог-психолог
22.	Строим дом	22 неделя	Педагог-психолог
23.	Мои поступки	23 неделя	Педагог-психолог
24.	Мой дом	24 неделя	Педагог-психолог

25.	Животные – мои друзья	25 неделя	Педагог-психолог
26.	Моя семья	26 неделя	Педагог-психолог
27.	Все решаемо	27 неделя	Педагог-психолог
28.	Обида	28 неделя	Педагог-психолог
29.	Вина и стыд	29 неделя	Педагог-психолог
30.	Зависть	30 неделя	Педагог-психолог
31.	Подведение итогов	31 неделя	Педагог-психолог

Тематический план занятий детей младшего школьного возраста

№п/п	Название занятия	Дата реализации	Ответственный за проведение
1.	Общение – это здорово	1 неделя	Педагог-психолог
2.	Мальчики и девочки	2 неделя	Педагог-психолог
3.	Я и моя семья	3 неделя	Педагог-психолог
4.	Автопортрет	4 неделя	Педагог-психолог
5.	Кто я?	5 неделя	Педагог-психолог
6.	Поведение и культура	6 неделя	Педагог-психолог
7.	Какой я?	7 неделя	Педагог-психолог
8.	Я и другие	8 неделя	Педагог-психолог
9.	Эмоции – наши друзья	9 неделя	Педагог-психолог
10.	Тайна моего имени	10 неделя	Педагог-психолог
11.	Владение эмоциями	11 неделя	Педагог-психолог
12.	Сходства и различия	12 неделя	Педагог-психолог
13.	Конфликты и последствия	13 неделя	Педагог-психолог
14.	Осознание себя	14 неделя	Педагог-психолог
15.	Смелые ребята	15 неделя	Педагог-психолог
16.	Внутренний мир	16 неделя	Педагог-психолог
17.	Меня обидели, что делать?	17 неделя	Педагог-психолог
18.	Хорошее настроение	18 неделя	Педагог-психолог

19.	Как избежать конфликта	19 неделя	Педагог-психолог
20.	Прогоним гнев	20 неделя	Педагог-психолог
21.	Что значит – любить родителей?	21 неделя	Педагог-психолог
22.	Разноцветные домики	22 неделя	Педагог-психолог
23.	Радости и огорчения в семье	23 неделя	Педагог-психолог
24.	Равнодушие и доброжелательность	24 неделя	Педагог-психолог
25.	Семейные узы	25 неделя	Педагог-психолог
26.	Чувства одинокого человека	26 неделя	Педагог-психолог
27.	Семья	27 неделя	Педагог-психолог
28.	Игра в семью	28 неделя	Педагог-психолог
29.	Что такое доверие	29 неделя	Педагог-психолог
30.	Подведение итогов	30 неделя	Педагог-психолог

Тематический план занятий детей подросткового возраста

№п/п	Название занятия	Дата реализации	Ответственный за проведение
1.	Общение – это здорово	1 неделя	Педагог-психолог
2.	Дружная семья	2 неделя	Педагог-психолог
3.	Уверенность в общении	3 неделя	Педагог-психолог
4.	Властелин эмоций	4 неделя	Педагог-психолог
5.	Семейные ценности	5 неделя	Педагог-психолог
6.	Эмоциональная тропинка	6 неделя	Педагог-психолог
7.	Личные границы	7 неделя	Педагог-психолог
8.	Кто я на самом деле?	8 неделя	Педагог-психолог
9.	Семейные традиции	9 неделя	Педагог-психолог
10.	Круги взаимодействия	10 неделя	Педагог-психолог
11.	Права и обязанности в семье	11 неделя	Педагог-психолог
12.	Стресс и способы его регуляции	12 неделя	Педагог-психолог
13.	Релаксация	13 неделя	Педагог-психолог

14.	Способы психологической защиты	14 неделя	Педагог-психолог
15.	Психологическая безопасность	15 неделя	Педагог-психолог
16.	Важность общения	16 неделя	Педагог-психолог
17.	Искусство жить с родителями	17 неделя	Педагог-психолог
18.	Манипуляции и защиты от них	18 неделя	Педагог-психолог
19.	Конфликты во взаимоотношениях в семье	19 неделя	Педагог-психолог
20.	Линия жизни	20 неделя	Педагог-психолог
21.	Что для меня значит семья?	21 неделя	Педагог-психолог
22.	Мое будущее – в моих руках	22 неделя	Педагог-психолог
23.	Семья – символ жизни	23 неделя	Педагог-психолог
24.	Самоконтроль	24 неделя	Педагог-психолог
25.	Семья без насилия	25 неделя	Педагог-психолог
26.	Я тебя понимаю	26 неделя	Педагог-психолог
27.	Семейные трудности	27 неделя	Педагог-психолог
28.	Образ моего Я	28 неделя	Педагог-психолог
29.	Барьеры в общении	29 неделя	Педагог-психолог
30.	Подведение итогов	30 неделя	Педагог-психолог

Список литературы

1. Адаптация приемного ребенка в замещающей семье» / ГОБУ «МЦПД«Журавушка». Мурманши, 2018. – URL: http://juravushka2014.ucoz.ru/css/broshjura_dlja_zameshhajushhikh_roditelej.pdf (дата обращения: 23.09.2022).
2. Андриенко, Е. В. Социальная психология : учеб. пособие / Е. В. Андриенко ; ред. В. А. Сластенин. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 264 с.
3. Григорьева, И. А. Социальная работа с семьей : учебное пособие / И. А. Григорьева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 149 с.
4. Еременко, Л. А. Проблемы социализации адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Л. А. Еременко // Среднее профессиональное образование. – 2019. – № 5. – С. 16–18.
5. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум / М. М. Кашапов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 157 с.
6. Медведчикова, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Е. Н. Медведчикова, Н. В. Доброногова // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 4 (55). – С. 56–57.
7. Методические материалы по модели сопровождения замещающих семей : метод. пособие / авт.-сост. И. В. Татаурова, А. Н. Язовских, И. В. Маевская. – Екатеринбург : АМБ, 2016. – 200 с.
8. Митросенко, С. В. Проблемы психолого-педагогического сопровождения адаптации детей-сирот в замещающей семье / С. В. Митросенко // Идеи и идеалы. – 2013. – № 1 (15). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-adaptatsii-detey-sirot-v-zameschayuschey-semie> (дата обращения: 23.09.2022).

9. Овчинников, В. А. Особенности формирования региональных систем подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и постинтернатного сопровождения выпускников детских домов / В. А. Овчинников, Н. В. Осипова, И. А. Килина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 3 (35). – С. 100–110.
10. Плахута, О. Г. Анализ отечественного опыта жизнеустройства детей-сирот / О. Г. Плахута // Инновации в образовании. – 2019. – № 8. – С. 97–105.
11. Программа по подготовке воспитанников детского дома к помещению в замещающую семью «Дорога к дому» / ГКУ «Детский дом №1» с. Нижняя Александровка Минераловодского района
12. Прохорова, О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учеб. пособие / О. Г. Прохорова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 234 с. Соловьева, Е. А. Психология семьи и семейное воспитание : учеб. пособие / Е. А. Соловьева. – Москва : Юрайт, 2019. – 255 с.
13. Сальникова, В. 6 возрастов приемного ребенка: главные особенности усыновления / Виктория Сальникова. – URL: <https://changeonelife.ru/2019/10/09/6-vozzrastov/> (дата обращения: 23.09.2022).
14. Социальная психология : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с.
15. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология : учебник / Л. Б. Шнейдер. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 503.

Приложение 1

Перечень методик для диагностики готовности ребенка устройству в приемную семью

Особенности представлений о семье					
1	В. Хьюлс, А.И. Захаров, Л. Корман	Методика «Рисунок семьи»	Выявление особенностей внутрисемейных отношений.	Начиная со старшего дошкольного возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
2	Р. Бернс, С. Кауфман	Методика «Кинетический рисунок семьи»	Выявить особенности восприятия ребенком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к членам семьи.	Начиная со старшего дошкольного возраста	Р. Бернс, С. Кауфман. Кинетический рисунок семьи. Спб., Смысл, 2000.
3	Рене Жиль	Методика «Исследование сферы межличностных отношений ребенка»	Исследование социальной приспособленности ребенка младшего школьного возраста, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.	Младший школьный возраст	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
4	Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына	Тест «Подростки о родителях» (ADOR)	Изучение установок поведения и методов воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте	от 11–12 до 16–17 лет	Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. - СПб.: «Речь», 2004.

5	Е. Бене и Д. Антони	Тест «Диагностика эмоциональных отношений в семье»	изучение эмоциональных отношений в семье глазами ребенка	для детей 4 – 6-8 лет; для детей 6-8 – 10 лет и подростков	Бене Е. Детский тест «Диагностика эмоциональных отношений в семье» // Семейная психология и семейная терапия. 1999. № 2. С. 14 – 41. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
6	Э.Г. Эйдемиллер	Семейная социограмма	Выявление положения субъекта в системе межличностных отношений определение характера коммуникаций в семье	С подросткового возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
7	Т. Геринг	Системный семейный тест	выявление представлений о структуре семейной системы, эмоциональной близости и гибкости семейной системы	С младшего школьного возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
8	Д. Олсон, Д. Портнер, И. Лави	Диагностика сплоченности и гибкости семейной системы	Выявление представлений о реальных и желаемых характеристиках семейной системы	С подросткового возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
Конструирование жизненного пути и проектирование будущего					
9	Т.Ю. Андрущенко	Графическая беседа «Радости и огорчения моей жизни»	Позволяет выявить меру устойчивости и типичности переживаний ребенка, степень благополучия на протяжении всех периодов его жизни, значимость событий жизни.	Старший школьный возраст	Андрущенко Т.Ю. Диагностические пробы в психологическом консультировании. М., Академия, 2002.
10	Т.Ю. Андрущенко	Альбом моей жизни	Позволяет моделировать биографию и получить целостное представление о ситуации развития	Старший школьный возраст	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
Особенности эмоциональной сферы					
11	А.И. Захаров, М. Панфилова	Методика «Страхи в домиках»	Выявление и уточнение преобладающих	Дети старше 3-х лет	Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов

			видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.		у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- с.10-12.
12	А.Уэссман, Д. Рикс	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс)	Самооценка эмоциональных состояний	Подростковый возраст – пожилой возраст	Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.94-96. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб. 2001.
13	Ю. Л. Ханин	Методика «Тревожность и Депрессия» (ТиД)	Выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов.	Общий список вопросов для подростков и взрослых.	Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина, том 1; М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
14.	А.Н.Лутошкин	Эмоциональная цветопись	Исследование эмоционального самочувствия детей старшего дошкольного возраста	Старший дошкольный возраст	Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Г.В. Фадина. —Балашов: «Николаев», 2004. — 68 с.
15.	М.З. Друкаревич	Несуществующее животное	Диагностика эмоциональной сферы и особенностей личности	С младшего школьного возраста	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
16.	Дж. Бук	Методика «Дом – дерево – человек»	Исследование аффективной сферы личности, ее потребностях, уровне психосексуального развития, интеллектуального развития и пр.	Как с детьми, так и с взрослыми	Семенова З.Ф., Семенова С. В. Психологические рисуночные тесты. М., АСТ, 2009. Богомолов В. Тестирование детей. Ростовн/Д: Феникс, 2004.
17.	Л. Беллак	Детский апперцептивный тест Беллака	Используется для исследования детских конфликтов,	от 3 до 10 лет	Беллак Л. Руководство по тесту детской апперцепции

		(CAT)	помогает определить личностную позицию ребенка, его модус видения мира.		(фигуры животных). ПАНЛТд, 1995.
18.	Р. Тэммл,	Тест тревожности	Выявить степень тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций; дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе	Для детей дошкольного и младшего школьного возрастов (варианты Для мальчиков и девочек)	Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002.
19.	А.М. Прихожан (модификация CMAS)	Детский вариант шкалы явной тревожности	Выявить тревожности как относительно устойчивого образования у детей	8-12 лет	Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. И сост. И.Б. Дерманова. - СПб., 2002.

Приложение 2

Материалы к программе подготовки ребенка к устройству в замещающую семью

Занятия для детей старшего дошкольного возраста

Занятие №1 «Приветствие»

Ход работы:

Упражнение «Цвета». Дети по кругу называют свое имя и какой цвет они сегодня.

Упражнение «Давайте поздороваемся». Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку,
- 2 хлопка – здороваемся плечиками,
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Упражнение «Ветер дует на...». Педагог произносит фразу: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы (есть сестра, много друзей, карие глаза и т. д.)» – все светловолосые собираются в одну группу.

Упражнение «Цвета».

Занятие №2 «Давайте дружить»

Ход работы:

Упражнение «Цвета».

Педагог: Все мы с удовольствием разговариваем и общаемся между собой. Нам очень приятно, когда нам говорят теплые, добрые слова. Вам нравится дружить? С кем вам нравится дружить? С какими ребятами – добрыми или злыми? Да, иногда мы сердимся, иногда радуемся. А как же все-таки правильно общаться с другими? На наших занятиях мы будем учиться общению. Как вы думаете, зачем нам это надо? Да, действительно, чтобы нам было приятно общаться, узнавать новое, рассказывать другим то, чего они, возможно, не знали. Именно внимательное и доброе отношение нравится всем людям на свете. Давайте попробуем превратиться в доброе животное.

Упражнение «Доброе животное». Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. «Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Упражнение «Комплименты». Все садятся в круг, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то

похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Занятие №3 «Наши эмоции»

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Тренируем эмоции».

Педагог: У всех людей и даже животных есть своя семья. В следующий раз мы побываем в гостях у Мишуткиной семьи. Но прежде чем нам отправиться в гости, потренируем свои эмоции, чтобы нам было легче общаться. Какие эмоции бывают? Для чего они нужны? Действительно, с помощью эмоций нам легче общаться, потому что через них мы лучше понимаем, что чувствует другой человек. Эмоции бывают разные, давайте попробуем их изобразить.

Детям предлагается выполнить следующие действия:

1. Нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек.

2. Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- ласковое солнышко;
- хитрая лиса.

3. Рассердиться, как:

- ребенок, у которого отняли игрушку;
- человек, которого ударили.

4. Испугаться, как:

- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

5. Устать, как:

- человек, поднявший тяжелый груз.

6. Отдохнуть, как:

- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- уставший воин после победы.

Упражнение «Зеркало». Ведущий изображает какую-либо эмоцию, а ребенок должен ее повторить и угадать. Например, удивление: рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты. Возможен другой вариант игры: ведущий показывает эмоцию, а ребенок должен показать противоположную. Например: радость - грусть.

Занятие №4 «Мишуткина семья»

Методический материал: Игрушка медведя, фото семьи медведей

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Мишуткина семья»

Педагог: помните, что сегодня мы должны сходить к Мишуткиной семье в гости?

Инструкция для детей: Познакомьтесь, пожалуйста, это Мишутка (показать игрушку медведя). У него, как и у всех девочек и мальчиков, есть семья (показать рисунок семьи медведей). Вот фотография этой семьи. Здесь Мишины папа, мама, и маленькая сестричка, а вот и сам Мишутка. У каждого члена этой семьи есть любимое занятие. Папа любит ловить рыбу, мама – вышивать крестиком, Миша любит играть с сестрой, а сестра – читать книжки. Так же, как и мы, медведи ходят в гости, готовят обед, убирают чисто берлогу, иногда болеют. В их лесной стране даже есть настоящий магазин.

Теперь, когда вы немного узнали о лесной стране и Мишуткиной семье, я попрошу вас помочь им принять решение в ситуациях, в которые они попали, о них я вам расскажу. Надо помочь членам семьи Мишутки выбрать правильное решение.

Ситуация 1

К Мишутке пришел друг и предложил ему поиграть. Но еще раньше мама попросила Мишу помочь ей. Что должен сделать Миша, как вы думаете?

1. Пойти поиграть, мама большая, справится сама (– 1 б.).
2. Попросить друга подождать, а самому помочь маме (+ 1 б.).
3. Отпроситься у мамы – она добрая, отпустит (0 б.).

Ситуация 2

Папа, мама с сестренкой ушли в гости и оставили Мишу одного. Они предупредили, что придут поздно и попросили Мишу не засиживаться у телевизора. Как Миша должен вести себя?

1. Пойти спать вовремя, родители плохо не посоветуют (+ 1 б.).
2. Еще чего! Надо посмотреть все телепередачи, ведь Миша так редко остается один (– 1 б.).
3. Миша может досмотреть то, что ему интересно, и только тогда пойти спать (0 б.).

Ситуация 3

Мише очень понравилась в магазине игрушка, но родители сказали ему, что не смогут эту игрушку купить. Как Мише поступить?

1. Не переживать и надеяться, что на день рождения игрушку обязательно ему подарят (0 б.).
2. Обязательно зареветь, чтобы разжалобить родителей (– 1 б.)
3. Понять, что родители не всегда могут и должны покупать Мише все, что он хочет (+ 1 б.).

Ситуация 4

Сестричка разбила любимое Мишино блюдо. Что должен сделать Миша?

1. Подумать, что сестренка и так расстроилась, и успокоить ее (+ 1 б.).

2. Отругать ее, можно даже шлепнуть хорошенько. Нельзя же быть такой неуклюжей! (– 1 б.).

3. Принять извинения, но запомнить этот случай и больше свои вещи не давать (0 б.).

Ситуация 5

Мишутка, папа и мама играли в лото. Мишутка проиграл, мама выиграла. Как должен вести себя Миша?

1. Надо непременно обидеться (– 1 б.).

2. Усомниться в честности игроков, ведь Миша не мог проиграть (0 б.).

3. Спокойно принять проигрыш и поздравить маму с победой (+ 1 б.).

Ситуация 6

Мама с Мишей спорят о том, какого варенья, вишневого или клубничного, больше сварить на зиму. Как вести себя Мише?

1. Терпеливо выслушать мнение мамы и после высказать свое (+ 1 б.).

2. Мама мудрее, и спорить с ней бесполезно (0 б.).

3. Громко кричать и настаивать на своем до конца (– 1 б.).

Ситуация 7

Миша увидел, как мама возвращается домой с тяжелой сумкой из магазина. Что он сделает?

1. Предложит помощь (+ 1 б.).

2. Проверит содержимое сумки, а после поможет (0 б.).

3. Приготовит ложку – наверняка мама купила что-нибудь вкусное (– 1 б.).

Ситуация 8

Миша помогал полоть грядки и случайно вырвал цветок. Взрослые подумали, что это напакостила маленькая сестренка. Как Мише необходимо поступить?

1. Непременно обрадоваться, но вида не подавать (– 1 б.).

2. Признаться (+1 б.).

3. Сестренка маленькая и ей простят, поэтому лучше молчать (0 б.).

Ситуация 9

У Миши заболел папа, простудился на зимней рыбалке. Что делать Мише?

1. Дождаться врача, а потом можно и снеговика во дворе слепить (0 б.).

2. Подавать градусник, наливать чай с малиновым вареньем (+1 б.).

3. Можно спокойно гулять, ведь папа лежит, а значит, тоже будет отдыхать (– 1 б.).

Ситуация 10

Вся семья обедает. На столе большой пирог, который испекла мама. Как Миша ведет себя за столом?

1. Садится поближе к пирогу и отрывает куски побольше, чтобы голодным не остаться (– 1 б.).

2. Разговаривает только, когда прожует, но если говорят о чем-то интересном, то немедленно заговаривает, ведь и с набитым ртом его можно понять (0 б.).

3. Локти на стол не кладет, вежливо просит передать еще кусочек пирога (+ 1 б.).

Выводы об уровне нравственных знаний:

0-1 балл – очень низкий

2-3 балла – низкий уровень

4-7 баллов – средний уровень

8-9 баллов – высокий уровень

10 баллов – очень высокий.



Занятие №5 «Нарисуем мы себя»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвет».

Упражнение «Автопортрет».

Расположите лист вертикально, нарисуйте овал, размером приблизительно с ваше лицо.

На месте глаз нарисуйте то, на что вам нравится смотреть (все рисуют),
на месте носа - какие запахи вам нравятся, на месте рта - что вы любите есть, какая еда вам нравится,

на месте ушей - какие звуки вы любите слушать,

на месте лба - о чем вам нравится думать или мечтать.

Потом каждый ребенок рассказывает. Можно и свой портрет нарисовать, чтобы дети имели некоторое представление о психологе.

Занятие №6 «Чаепитие у Мишутки»

Упражнение «Цвет».

Упражнение «Чаепитие».

Помните, что мы были в гостях в Мишуткиной семье? Сегодня в домике у Мишутки ждут гостей, там состоится чаепитие. Поможем ему? А вам приходилось принимать гостей? Вы сами бывали в гостях? Какие правила приема гостей вы знаете?

Участникам предлагается рассказать, как сервировать стол для приема гостей:

- разложить столовые приборы;
- разложить салфетки;
- правильно сесть за стол.

Затем обсуждаются правила поведения за столом:

– Как садиться за стол? Как сидеть за столом? Как поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а его предлагают? Как пользоваться приборами? Как передавать хлеб?

Сегодня гостей принимает Мишутка. Интересно, а он знает обязанности хозяина?

– Как встречать гостей? Что можно предложить в ожидании других гостей? Как пригласить за стол? Как должен вести себя за столом хозяин? Как провожать гостей?

Занятие №7 «Я - герой»

Упражнение «Цвета».

У вас есть любимые герои? А почему они вообще называются героями? Наверное, потому что делают что-то героическое? А что это значит?

Как думаете, а вы можете быть героями? Они ведь со всеми добрые, помогают всем. Вы же можете тоже это сделать? Давайте сегодня попробуем стать настоящими героями.

Герои – это всегда добрые люди. Давайте я прочту вам стих о доброте:

Что такое доброта?

Вымыть миску у кота,

Напоить водой цветок

Он ужасно одинок,

Починить сестре игрушку,

Пропустить вперед старушку,

Грусть лечить любви словами,

Помогать усталой маме,

А девчонке незнакомой,

Донести портфель до дома.

От тепла и доброты,

Распускаются цветы,

Согревает всех она,

Словно лучик из окна.

- А вы знаете какие бывают добрые дела? *(дети отвечают)*.

- Да, ребята добрые дела приносят всем радость, поднимают настроение, отводят от беды.

- А какие бывают не добрые дела? *(дети отвечают)*.

- Да, ребята, недобрые дела – это же, которые приносят вред, расстраивают, могут довести до беды, могут сделать больно кому-то, портят настроение и так далее.

- Расскажите, какие добрые дела вы уже научились делать *(поливать цветы, вытирать пыль с игрушек, сервировать стол и т. д.)*.

- Когда мы поливаем цветок, кому мы делаем доброе дело? *(Цветку, без нашей заботы он не будет расти и цвести)*.

- Когда мы завязываем друг другу шнурки, кому мы делаем доброе дело? *(Другу, так как он еще не научился, воспитателю, т. к. она не успевает, всем быстро завязать шнурки)*.

- Ребята, а вам самим приятно, когда вы делаете доброе дело? *(Да, очень приятно)*.

- Как можно увидеть добрый человек или злой? *(по его поступкам и делам)*

- С каким человеком приятно общаться: добрым или злым?

Действительно, нам всегда приятно общаться с людьми, у которых добрые сердца. Доброе сердце всегда дружит с добрым словом. С помощью слова можно творить чудеса. Злое слово может огорчить, обидеть человека. А ласковое доброе слово душу согревает. Вот сейчас я предлагаю вам сыграть в игру, которая называется «Скажи наоборот».

Игра «Скажи наоборот».

1. Злой – добрый.
2. Грубый – ласковый
3. Грустный – весёлый
4. Забрать – отдать
5. Ругать – хвалить
6. Враг-друг
7. Обидеть – защитить
8. Плакать – смеяться
9. Огорчить – обрадовать
10. Сломать – починить
11. Слабый – сильный
12. Жадный - щедрый
13. Трусливый – храбрый
14. Зло-добро
15. Горе-радость

- Когда мы видим, что кто-то совершает плохие поступки, мы не можем пройти мимо и нечего не заметить. Что вам подсказывает обратить внимание на трудную ситуацию и сделать доброе дело? *(Сердце подсказывает)*.

- Значит у нас доброе сердце.
- Ребята, а как вы думаете, если мы будем каждый день добрые дела делать, изменится наше сердце? (*Изменится*).
- Каким оно станет? (Ласковым, заботливым, внимательным, хорошим, чутким, добрым).

Когда сердце совершает доброе дело, в нём процветает прекрасный цветочек. И я очень надеюсь, что вы тоже будете добрыми, чуткими, отзывчивыми детьми и ваша душа будет такая же прекрасная, как цветок.

Занятие №8 «Семья медведей»

Упражнение «Цветы».

Для начала я прочитаю вам стихотворение. А. Барто «Одиночество»:

Нет, уйду я насовсем!
 То я дома надоем:
 Пристаю с вопросами,
 То я кашу не доем,
 То не спорь со взрослыми!
 Буду жить один в лесу,
 Землянику принесу.
 Хорошо жить в шалаше,
 И домой не хочется,
 Мне, друзья, по душе
 Одиночество.
 Пруд заглохший я найду,
 В чаще спрятанный,
 Разговоры заведу с лягушатами.
 Буду слушать птичий свист
 Утром в перелеске,
 Только я же футболист,
 А играть-то не с кем.
 Хорошо жить в шалаше,
 Только мне не по душе.

Далее детям предлагается обсудить то, что они услышали и ответить на вопросы педагога:

– Какое настроение отражено в этом стихотворении? Как мальчик чувствует себя, когда он один? Давайте подберем картинку к его настроению. Кто сочувствует мальчику, покажите, как ему одиноко. Человек плохо выносит одиночество. Поэтому люди и многие животные создают семьи и живут в семьях.

Сказка «Семья медведей».

Педагог читает сказку: За высокими горами, за семью долами в одном лесу жила-была семья медведей. Была у них под большим деревом берлога. Папа-медведь каждый день утром уходил в лес. Мама-медведица оставалась дома, стирала белье, наводила порядок в комнатах, готовила обед. У них

были дети – медвежата. Зимой медведи спали в своей берлоге, а летом в хорошую погоду папа приносил много добычи. Бывали и трудные дни: порой медвежьей семье не хватало запасов еды, иногда медведи ссорились. Так они и жили день за днем в своем лесу.

Затем детям предлагается инсценировать сказку про семью медведей. Можно предложить несколько разных вариантов разворачивания действия, например, ссора в семье медведей. По какой причине она могла произойти? Или какое-либо радостное событие, которое случилось в семье. Можно предложить обыграть самый рядовой, обычный вечер в семье: кто чем занимается, о чем разговаривают.

Занятие №9 «Рисунок семьи»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета».

– Я предлагаю вам определить, что означает слово семья? Семь Я. Считаю, сжимая пальцы в кулачок. Что же значит «семья»? – Это много родных мне людей. Про кого же можно так сказать: «семья»? (Папа, мама, дети, тети, дяди, бабушки, дедушки...) В семье близкие люди часто дарят хорошее настроение друг другу.

– Бывает и так, что по каким-то причинам в семье отсутствует один из родителей. Это не означает, что такая семья хуже семьи с папой и мамой. Ведь оставшийся родитель (мама или папа) делает все, чтобы детям было уютно и тепло в доме. Дети, у которых нет родителей, или их родители по какой-то причине не могут воспитывать детей, находятся в государственных учреждениях. А еще бывают принимающие семьи. Принимающая семья – это та семья, которая берет себе ребенка и заботится о нем, как о родном. Далее педагог предлагает детям пройти за столы и нарисовать рисунок на тему: «Семья, в которой я хотел бы жить».

Занятие №10 «Какой я?»

Методический материал: «Я» карточка для каждого ребенка, 5 красных и 5 черных человечков для каждого ребенка

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Кто я?»

Педагог: Ребята, давайте попробуем ответить на вопрос «Кто я?». Например, вы можете сказать о себе: «Я – девочка» или «Я – человек, который любит поливать цветы» или «Я – хороший человек» и т. д. Давайте сначала я расскажу вам, кто я.

Педагог рассказывает о себе, называя как можно больше характерных для него черт.

Далее педагог передает слово детям. Дети по очереди называют как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Для описания самого себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «я».

Упражнение «Пять моих «Я»».

Необходимо: пять карточек (для каждого ребенка), на которых написаны большие буквы «Я», к этим карточкам можно вырезать из бумаги силуэты человечков: пять – красного цвета и пять – черного цвета.

Детям предлагается взять по пять карточек, на которых написана большая буква «Я» или нарисован человечек, и рассказать о себе. Только рассказ их будет молчаливым. На каждую карточку ребенок может положить силуэт человечка определенного цвета, в зависимости от того, каким он себя считает:

Красный Черный
Хороший Нехороший
Добрый Недобрый
Красивый Некрасивый
Веселый Невеселый
Воспитанный Невоспитанный.

Занятие №11 «Добро и зло»

Методический материал: Дом (фундамент «доброта», 1 этаж – добрые мысли, 2 этаж – добрые слова, крыша – добрые поступки)

Упражнение «Цвета».

Педагог:

Что такое зло?

(ответы детей)

Педагог:

Что такое добро?

Педагог:

Вы какими хотите стать?

(ответы детей)

Педагог:

Молодцы, я рада, что вы хотите стать все добряками!

Каждый человек должен оставить добрый след на земле.

Один мудрец заметил: «Человек прожил жизнь не зря, если построил дом, вырастил дерево и воспитал ребенка».

Упражнение «Дом доброты»

Педагог:

Я предлагаю вам построить дом. Но не обычный. Это дом Доброты.

Что является основой дома?

Дети: фундамент.

Педагог:

У нашего дома фундаментом будет ДОБРОТА.

Какие черты характера присущи доброму человеку?

(Ответы детей.)

Педагог:

А теперь назовите черты с корнем «добр- ». Я вам помогу.

1. Человек, про которого говорят, что у него добрая душа (добросердечный).

2. Человек, который всё делает по совести, доводит дело до конца (добросовестный).

3. Человек, на которого всегда можно положиться, он не подведёт, у него всегда во всём порядок (добропорядочный).

4. Человек, который всем желает добра (доброжелательный).

Педагог:

Вот мы укрепили наш фундамент этими словами.

Переходим к 1 этажу.

Что зарождается в наших головах?

Ответы детей: (МЫСЛЬ)

Педагог:

Какие мысли чаще вас посещают: добрые или злые?

Ответы детей (добрые)

Педагог:

Конечно, нужно стараться думать о хорошем.

Итак, 1 этаж – ДОБРЫЕ МЫСЛИ.

Педагог:

За мыслью следует... слово.

Наш 2 этаж – ДОБРЫЕ СЛОВА.

Педагог:

Часто вы говорите добрые слова?

Ответы детей: (да)

Педагог:

признайтесь честно – обзывали кого -нибудь?

Ответы детей: (да)

Педагог:

Да, ребята, слово может ударить очень больно. Нужно быть внимательными к своим словам. Послушайте стихотворение Т. Дашкевич.

Обидное слово, обидное слово!

Как больно ударить умеет оно!

Змеёй ядовитой ужалить готово,

Ужалит – и станет на сердце темно.

И тот, кто обидел, и тот, кто обижен,

И тот, кто унизил, и тот, кто унижен,

Хотя миновала уж ссоры гроза,

Молчат и не смотрят друг другу в глаза.

Послушай совета, мой милый ребёнок,

Будь добрым и вежливым с самых пелёнок,

Хорошее только старайся творить

И слов унижительных не говорить.

Педагог:

Скажите, во что превращаются добрые мысли и слова?

В ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ. Вот и крыша нашего дома.

Я думаю, что каждый из вас уже совершил добрый поступок, а может и не один. Можете назвать?

Ответы детей: (да)

Педагог:

Можете назвать.

Занятие №12 «Мой самый лучший день»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета».

Рисование на тему «Мой счастливый день»

Педагог: Дети, я хочу рассказать вам о своем счастливом дне. Когда я была совсем маленькая, такая как вы, то однажды, гуляя во дворе, увидела на дереве маленького, плачущего котенка. Как он туда попал, я не знала: может быть, его загнала туда дворовая собака, или злые мальчишки напугали его. Но котенок был на дереве и так горько плакал, что мне стало невыносимо жалко его. Тогда я попросила знакомого мальчика помочь котенку. Мальчик сначала предлагал котенку кусочек колбасы, пытаясь сманить котенка с дерева, но испуганный котенок боялся спуститься самостоятельно. Тогда мальчик сбегал куда-то за лестницей, приставил ее к стволу дерева и снял котенка. Испуганный котенок сначала царапался и пытался вырваться, но потом позволил напоить себя молоком и благодарно заурчал у меня на руках. В тот день я была самая счастливая! Я испытала самые разнообразные чувства: и радость за спасенного котенка, и благодарность мальчику, который ему помог, и гордость за собственный поступок, и даже негодование по отношению к тому, неизвестному, что загнало несчастного котенка на это дерево!

Вот такая история случилась в моем детстве! А было ли что-то подобное в вашей жизни? Поделитесь, пожалуйста, своими историями, когда у вас был счастливый день и какие чувства вы испытали.

Затем педагог дает детям задание нарисовать рисунки по своим рассказам. Примечание. Детям необходимо помогать во время рассказа наводящими вопросами удерживать нить повествования. В конце рассказа необходимо помочь ребенку сделать выводы.

Занятие №13 «Мое самочувствие»

Упражнение «Цвета».

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу.

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
 Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
 Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
 «Ну что, – она спросила, – не ссоритесь теперь?»
 Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
 Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
 И оба перед печкой заснули сладким сном,
 А вьюга до рассвета шумела за окном.

После прочтения педагог спрашивает детей: изменились ли их ощущения во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело? Почему? А как менялось настроение у котят? Когда они поссорились? Когда хозяйка их выгнала? Когда они оказались на улице и замерзли? Когда хозяйка позвала их в дом?

Упражнение «Солнечный зайчик». Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями по лбу, носу, роту, щекам, подбородку. Аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, ручки, ножки. Он забрался вам за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему». Педагог говорит с детьми об изменении их самочувствия во время выполнения упражнения, объясняет им, почему у них изменилось настроение. – Ребята, как можно «полечить» свое настроение? Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение. Например, сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Упражнение «Закончи предложение». Педагог предлагает поговорить о такой эмоции, как радость. Радость – это, когда все в нашей жизни ладится, наши желания исполняются. Радость еще называется удовольствием, восторгом, ликованием.

«Я радуюсь, когда...»

«Все дети радуются, когда...»

«Родители радуются, когда...»

«Все взрослые радуются, когда...»

Занятие №14 «Бояться - это плохо или хорошо?»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета».

Беседуя о страхах, педагог просит ответить детей на следующие вопросы:

- Что такое, по-вашему, страх?
- Чего вы боитесь больше всего?
- Бояться – это плохо или хорошо?
- Все ли страхи плохие?

– А бывает ли страх хорошим? Например, если воспитатель или папа (мама) боится за тебя – это плохо?

– Как вы думаете, кто больше боится – дети или взрослые?

Рисование на тему «Мой страх». После обсуждения предыдущего упражнения дети рассаживаются за столами и рисуют то, чего они боятся больше всего. Звучит тихая музыка. Затем педагог просит детей по желанию рассказать, что они изобразили и почему этого боятся.

Упражнение «Победа над страхами». Рассмотрев рисунок ребенка и еще раз обсудив с ним то, что на нем изображено, педагог предлагает разрезать или порвать (скомкать) рисунок, а вместе с ним и свой страх. Можно помочь ребенку сделать это. Когда страх будет разорван на мелкие кусочки, покажите ребенку, что собрать их вместе уже невозможно. Заверните эти кусочки в бумагу и предложите выкинуть в мусорное ведро со словами: «Страх нам не нужен, мы его выбросили, а потом его увезут и сожгут, и больше его уже никогда не будет».

Занятие №15 «Мое будущее»

Материал для рисования

Упражнение «Цвета».

Педагог: давайте сегодня поговорим о своем будущем. Подумайте, чего бы вы хотели для себя в будущем? (Каждый из участников по желанию может рассказать о своей мечте). Можно сказать, что это цель вашей жизни?

- Что такое жизненная цель?

Ответы участников обобщаются ведущим. Цель - это некий ориентир, результат, к которому стремится человек.

Игра и рисование «Каким я буду, когда вырасту?»

Цель. Способствовать повышению самоуважения детей.

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и нарисуйте, а затем и расскажите нам, какими вы станете, когда станете взрослыми? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

Занятие №16 «Отважные ребята»

Мультфильм «Подарок для самого слабого»

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Смелые ребята». Дети выбирают ведущего, который будет изображать страшного дракона. Ребенок-дракон становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!». Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон

постепенно уменьшается (ребенок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка, начинает чирикать, летать по комнате.

Просмотр и обсуждение мультфильма «Подарок для самого слабого»

Примерные вопросы для обсуждения:

- Назовите главных героев мультфильма.
- Кого из них можно назвать положительным, а кого отрицательным героем?
- Можно ли назвать положительным героем Зайчика? Почему?
- Кого боялся Зайчик?
- Как вы думаете, удалось ли Зайчику победить свой страх? Из каких эпизодов это видно?

Занятие №17 «Герои»

Материал для рисования

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Сегодня я...». Каждый по кругу говорит свое имя и какой он сегодня персонаж. Например: «Я Вася и сегодня я Спанч Боб»

Упражнение «Любимый и нелюбимый герой». Дети рисуют по 5 минут своего любимого и нелюбимого героя.

Теперь ответьте на 3 вопроса про каждого из героев:

1. Кто он такой?
2. К чему стремится?
3. Чего боится?
4. Какой из этих героев я и почему?

Отвечайте как можно более подробно, опишите его качества, черты, желания и страхи.

Занятие №18 «Помоги себе сам»

Упражнение «Цвета».

Чтение художественного произведения «Сказка о семье карандашиков» Жила-была семья карандашей. Как-то раз мама готовила супчик, папа занимался делами по дому, а Карандашик решил выйти на улицу, хотя мама строго настрого запрещала ему это делать. Когда папа увидел, что Карандашик ушел, то встревожился и пошел его искать. Но Карандашик был очень хитрый. Он знал, что его будут искать, и пошел в лес.

Педагог задает вопрос детям: Как вы думаете, что будет дальше? Что может случиться с Карандашиком?

Папа искал сына, искал и не нашел. Когда мама закончила готовить супчик, она увидела, что папы и Карандашика нет. За папу она не испугалась, так как знала, что он ищет Карандашика. Папа всегда так поступал: если

Карандашик прятался, он уходил его искать. И папа все искал и искал, а сынок уходил все дальше и дальше в лес. Когда же папа наконец нашел Карандашика, он сказал...

- Как вы думаете, что папа сказал?

– Сынок, не ходи в лес! Если ты и сделаешь что-то плохое, ты не должен ходить в лес – мы с мамой за тебя боимся. Когда они вернулись домой, мама с папой его попросили, чтобы он так больше не делал.

– А что сказала мама, как вы думаете?

Мама сказала: – Я тебя очень люблю и переживаю за тебя! Не огорчай меня, пожалуйста. Карандашику стало очень стыдно, и он решил больше так не делать.

Обсуждение сказки:

– Понравилась ли вам сказка?

– Зачем хитрый Карандашик ушел из дома?

– Почему, когда его нашли родители, то не отругали?

– Почему Карандашик решил больше не уходить из дома?

– Подумайте и скажите, какой был Карандашик в начале сказки и в конце?

– Придумайте ему другое интересное имя.

– Как можно по-другому назвать сказку?

Занятие №19 «Борьба со злобой»

Упражнение «Цвета».

Чтение отрывков из книги Э. Крейри «Я злюсь». — СПб, 1995.

Взрослый читает отрывки из книги и предлагает детям помочь Кейти изменить свое настроение

Я хочу вас познакомить с девочкой Катей (Кейти), у которой однажды испортилось настроение, потому что пошел дождь.

Катя проснулась и заволновалась. Сегодняшний день должен стать особенным. Она обняла своего пса Дота и спрыгнула с постели. Сегодня они с отцом собирались отправиться в парк на настоящий пикник. Там они будут целый день играть и веселиться.

Катя была уверена, что погода обязательно будет такой же великолепной, как и ее настроение. День будет теплым и солнечным. Катя подбежала к окну. К своему огорчению, за окном она увидела тучи, огромные черные тучи. «О нет! — подумала Катя. — Мы все равно поедem на пикник. Эти противные тучи не остановят нас». И она побежала к отцу, чтобы узнать, не изменятся ли их планы.

Отец мрачно смотрел в окно.

— Папа, папа, мы ведь поедem в парк, правда? — спросила Катя, волнуясь. — Тучи нас не остановят, ты им не позволишь нас остановить, да?

— Успокойся, Катя, и посмотри за окно получше, — сказал отец.

Катя побежала к окну и снова выглянула на улицу.

— О нет! — захныкала она. — Дождь! Я ненавижу этот дождь!

Затем она на мгновение перестала плакать и спросила:

— Мы все равно поедem, так ведь?

— Нет, — ответил отец. — Мы не можем ехать в дождь.

— Ох, как я злюсь на этот дождь! И на тебя тоже! — кричала Катя.

— Ты чувствуешь злость и разочарование из-за того, что мы не можем ехать в парк. Этот дождь поломал все наши планы, и теперь придется строить новые.

— Я не хочу строить никаких новых планов! Я буду дуться и злиться весь день!

— Дуться и злиться — это в порядке вещей. Можешь злиться хоть весь день до самого вечера, если хочешь. Но как ты думаешь, что можно сделать, чтобы изменить твоё настроение?

— Не знаю, — ответила Катя...

Взрослый: Как вы думаете, что может сделать Катя?

(Выслушать ответы детей.)

Замесить тесто понарошку

— Я хочу замесить тесто, — заявила Катя. — Можешь мне дать немного?

— Тесто готово, — ответил отец и расчистил стол. — Посмотрим, как тонко тебе его удастся раскатать.

Катя шлепнула тесто на стол и стала расплющивать его ударами кулака.

— Не получается, — жаловалась она. — Я его бью, бью, а оно как было одним большим куском, так и осталось. От этого я только ещё больше злюсь. И на тучи, и на тесто.

— Хочешь хороший совет? — спросил отец.

— Да!

— Раздели тесто на четыре куса, подвинь их к углам стола и разминай каждый по отдельности. Так дело пойдет легче.

Катя разделила тесто на куски и стала разминать его по углам. Вскоре она закончила и позвала отца:

— О, тебе удалось раскатать его почти во весь стол. Ну, и как ты себя теперь чувствуешь?

— Все ещё немного злюсь, — ответила Катя. — Надо попробовать ещё что-нибудь.

Взрослый: Как вы думаете, что теперь сделает Катя?

Высказать свои чувства

— Дот! Дот! — кричала Катя, подзывая свою собаку. Дот огромными прыжками подбежал к ней. Катя присела на пол, чтобы поговорить с ним.

Дот лизнул ее в лицо шершавым языком.

— Дот, — сказал Катя, — я хочу рассказать тебе, что сейчас переживаю. Я ужасно злая. Злюсь на дождь. И на папу, потому что он не захотел поехать со мной в парк. Как ты думаешь, что мне делать?

— Гав! — рявкнул Дот.

— Ты думаешь, я должна рассказать папе, что чувствую? — спросила она. Дот молча смотрел на нее. — Хорошо, я поговорю с ним.

Катя побежала к отцу.

— Папа, я очень сердита! Я сержусь на дождь. И на тебя тоже! Я сержусь, потому что ты не поехал со мной в парк.

— Хм, — произнес отец. — Давай разберемся. Ты хочешь поехать в парк и теперь злишься оттого, что я не захотел поехать туда с тобой, так?

— Да, — коротко ответила Катя, затем добавила: — Я хочу, чтобы мы с тобой веселились.

Попросить помощи

— Папа, если я злюсь, что можно сделать, чтобы подобреть?

— О, на этот вопрос трудно сразу ответить. Я думаю, тебе лучше спросить нескольких человек. Наша соседка баба Зина, да и тетя Лора сейчас, наверное, дома, и ты можешь с ними посоветоваться.

Катя подумала немного и решила для начала позвонить по телефону тете.

— Тетя Лора, я очень зла сейчас. Мы с папой собирались поехать сегодня в парк, но с самого утра льет дождь. Не можешь ли ты посоветовать мне какое-нибудь средство от злости?

— Могу сказать тебе, что я делаю в таких случаях, — ответила тетя Лора. — Когда я злюсь дома, я принимаю приятную теплую ванну с пушистой мыльной пеной. Теплая вода смывает все мои дурные чувства. Если же я не дома, то просто представляю себе, как из меня выходит злость, и она действительно улетучивается!

— Как тебе это удается?

— Я мысленно надуваю своей злостью воздушный шарик, плотно завязываю его и отпускаю, а потом смотрю, как он улетает, пока не скроется вовсе.

— Спасибо, тетя Лора, это очень хороший совет.

— *Как вы думаете, что теперь сделает Катя?*

Смыть дурные чувства

Кате захотелось принять теплую ванну.

— Папа, можно я сейчас приму ванну?

— Конечно. Наполнить тебе ванну?

— Да, — сказала Катя и побежала за пенным шампунем для ванны.

Она прыгнула в ванну. Пена доходила до самого подбородка. Всем своим телом Катя ощущала, как теплая вода смывает с нее дурные чувства. Одевшись, она побежала к отцу. Тот спросил:

— Ну как, дочка, все еще чувствуешь злость?

— Нет. Способ сработал. Я уже не чувствую злости.

По ходу чтения дети знакомятся с новыми способами саморегуляции своего эмоционального состояния:

замесить тесто «понарошку»;

высказать свои чувства;

попросить помощи;

смыть дурные чувства.

Нужно, чтобы дети поняли, что давать волю рукам, оскорблять, обижать других, когда ты злишься — недопустимое поведение.

Как мы можем еще помочь себе улучшить свое самочувствие, настроение?

— Потопать ногами.

— «Надуть шарик злостью».

— Рассмешить себя, глядя в зеркало.

— Послушать приятную, успокаивающую музыку, спеть веселую песенку.

Занятие №20 «Пойми другого»

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Говори по сигналу»

Педагог: Дети, сейчас я буду задавать вам вопросы. Но отвечать вы должны не сразу, а только когда увидите сигнал (например, сложенные на груди руки или почесывание затылка). Если же я задала свой вопрос, но не сделала оговоренное движение, вы должны молчать, как будто я не к вам обращаюсь, даже если ответ вертится у вас на языке.

Начинает упражнение педагог, а продолжить его может любой ребенок по желанию. Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительных целей в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете его самооценку, помогаете ему обратить внимание на свое «Я».

- сегодня такая хорошая/плохая погода, правда?

- что вы сегодня ели на завтрак?

- кто ваш любимый герой?

Упражнение «Два друга». Дети слушают в исполнении педагога стихотворение Т. Волиной «Два друга».

Пришли два юных друга на реку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

А плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пошли два юных друга кататься на коньках.

Один стрелой мчится – румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!»

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

Лежит под одеялами – «Кха-кха!...Апчхи!»

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Педагог снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Упражнение «Проигрывание ситуаций». Педагог предлагает разыграть следующие ситуации:

1. Твой лучший друг потерял свою самую любимую игрушку. Он очень расстроился, даже заплакал. Попробуй его успокоить.
2. Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а вернул ее сломанной. Что ты ему скажешь?
3. Ты обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

Занятие №21 «Цветные домики»

Методический материал: цветные домики с вырезанными фигурами.

Упражнение «Цвета».

Сегодня, ребята, мы будем помогать достраивать цветные домики. Посмотрите, как их много и как все перемешалось. Вам необходимо найти подходящую фигуру и поставить ее в нужное место. Вы должны друг другу помогать, каждый должен поставить хотя бы одну фигуру в каждый домик. Но! Вам запрещается переговариваться друг с другом, вы должны сделать все полче.

Обсуждение:

- Было ли сложно? Какие возникли проблемы?
- Хотелось ли что-то начать говорить другому?
- Вы показывали жестами что-то друг другу? Если да, вас поняли или вы поняли, что вам пытались сказать?
- Какие домики вам больше понравились, почему?
- А какие больше всего не понравились?
- Какие цвета вам было легче всего отыскать?



Занятие №22 «Строим дом»

Методический материал: конверт, вырезанные фигуры (обязательно прямоугольники разной формы, отдельно «бревна» и крыша

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Строим дом». Педагог: У вас в руках большой конверт. В этом конверте собрано много бумажных геометрических фигур, давайте их вспомним и назовем (педагог называет и показывает фигурки, переспрашивает: «Что это такое?», «Покажи треугольник!» и т. д.).

Добавьте к ним прямоугольники разной формы – у вас получится целый склад стройматериалов. Теперь можно приступать к строительству домов. Фантазируйте, ребята. Из имеющихся у вас деталей можно построить и простой домик с трубой, и целый дворец.

Примечание. Педагог показывает картинки с домами, разбирает, из каких стройматериалов они построены. Обсуждение упражнения:

– Каким получился дом? Покажи, где ты живешь. Кто еще живет в твоём доме? (Как правило, дети называют маму и папу, несмотря на то, что живут в детском учреждении). Где живут мама и папа? Где ты играешь? Где ты больше всего любишь бывать в доме? С кем? Что вы вместе делаете?

Беседа на тему: «Что такое семья?»

Педагог: Родина, родной дом – это исток, начало начал. У каждого он свой. Родной дом – это и детство в нём, и сказки в нём.

– Когда строят дом?

– Когда вы слышите слово дом, о чем вы думаете прежде всего?

– Изначально дом называли жилище, изба. В древнерусском языке «изба» означало «баня, теплое помещение».

– А кто живет в доме? (Семья)

– Ребята, что такое семья? (Мама, папа, бабушки, дедушки, дети)

– Давайте представим, что мы с вами семья. Чтобы всем в нашем доме было хорошо, надо собрать то, что для этого необходимо. Мне нужна в семье любовь. А вам? (Дети по очереди называют, то, что им необходимо в семье).

Педагог размещает на доске «бревна», каждое из которых означает какое-то слово, называемое детьми (например, счастье, тепло, уют, доброта, взаимоуважение и т. д.). Когда все «бревна» собраны, то на доске появляется «дом». – Вот мы и построили дом, в котором жить тепло и уютно.

Занятие №23 «Мои поступки»

Методический материал: картинки хороших и плохих поступков, бутон и цветок.

Упражнение «Цветы».

Педагог: Ребята, мне прислали письмо и рассказали в нём о том, что все очень хотят подружиться с ребятами из детского дома, которые умеют бережно обращаться с игрушками, быть дружными, приветливыми, внимательными друг к другу, но нигде не может найти таких детей. Я предложила нашу помощь. Я думаю, что мы сможем с Вами рассказать о том, какие бывают поступки!

Игра «Хорошо - плохо».

Дети раскладывают картинки на две группы: слева — с изображением социально одобряемых поступков, справа — с изображением плохих поступков.

Педагог: Ребята, расскажите о том, какие поступки считаются хорошими.

Дети. Хорошие поступки — помогать другим людям, называть их по имени, заботиться о них, говорить добрые слова, здороваться при встрече, прощаться при расставании, благодарить за помощь, бережно относиться к игрушкам, мебели.

Педагог: Почему нужно стремиться к тому, чтобы совершать хорошие поступки?

Дети. Они нравятся другим людям, радуют их.

Педагог: Ребята, а какие плохие поступки вы можете назвать?

Дети. Плохие поступки — обзывать, пугать, грубо разговаривать, жадничать, капризничать, быть неряшливым, неопрятным, неаккуратным.

Педагог: Почему нельзя совершать плохие поступки?

Дети. Они не нравятся другим, огорчают их.

Речевая игра «Самые хорошие поступки»

Дети встают в круг. Педагог предлагает каждому ребенку подумать о том, какой самый лучший поступок он совершил сегодня в группе и рассказать об этом. Дети поочередно рассказывают.

Педагог: Дети в группе живут дружно. Если обижать друг друга, у всех будет плохое настроение. Без человеческого тепла, улыбок приходят «великие холода», сердца у людей черствеют. Чтобы этого не произошло, нужно быть очень внимательными друг к другу: приветливыми, обращаться друг к другу по имени, играть дружно, не огорчать друг друга.

Игра «Цветок доброты»

Воспитатель говорит сидящему рядом ребенку доброе слово и дает ему в руки «бутон нераспустившегося цветка», сделанный своими руками, тот передает его следующему, произнося другое хорошее слово. Воспитатель положительно оценивает каждого участника, обращая внимание на умение говорить доброе слово сулыбкой и, глядя в глаза, благодарить за него. В конце игры он показывает детям «цветок доброты», распустившийся из бутона.

Педагог: Как думаете, теперь вы можете подружиться с кем-угодно, потому что теперь знаете, какие хорошие поступки нужно совершать? И будете их совершать, а плохие поступки на то и плохие, что их делать не нужно.

Занятие №24 «Мой дом»

Методический материал: маленькая игрушка

Упражнение «Цветы».

Беседа на тему «Какие разные дома» Педагог просит детей ответить на вопросы: – Почему люди строят дома, жилье?

- Какими бывают дома?
- Как бы жилось детям без дома?

Упражнение «Истории из жизни». Педагог: Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать. Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это ничего. Посмотрите на эту игрушку. Это «игрушка повествования»... Лишь тот, кто держит ее в руках, может говорить. Все остальные очень тихо слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас. И так как каждый из нас пережил множество историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема: «Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

- Есть ли у тебя братья или сестры, сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?
- Расскажи о своих семейных традициях.
- Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.
- Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда вместе не делали?
- Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знакомых.
- Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, живущих где-то в другом месте.
- Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Упражнение «Дом, который хочу я ...». Педагог: Я всегда мечтал жить в своем доме, где есть своя клумба с красивыми цветами. Ребята, а в каком доме хотел бы жить каждый из вас? А теперь послушайте, о чем мечтал наш выпускник Коля К.: «Я хочу жить в доме, который меня ждет. Дом, из которого никто не сможет меня выгнать. Дом, где будет гостиная, библиотека, детская, мастерская. Дом, из которого будет легко уходить, потому что будет легко возвращаться. Дом, который всегда тебя ждет».

- Нравится ли вам мечта Коли?

Мы с вами поговорили о том, как важен и необходим дом для каждого человека.

Занятие №25 «Животные – мои друзья»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета».

Педагог: Сегодня мы поговорим о наших меньших друзьях – животных. Кто-то может сказать, что они не нужны, что не несут никакой пользы, но так ли это, как вы считаете? Что хорошего приносят животные в нашу жизнь? А как животные помогают людям?

Несмотря на то, что животные такие важные и полезные, они тоже нуждаются в нас, ведь о них нужно заботиться. А как о них мы можем заботиться? А что произойдет, если этого не делать?

Давайте представим, что мы пришли к кому-то в гости и там есть домашнее животное, что вы будете делать?

Нужно понимать, что каждое животное имеет свой характер, а еще может испугаться, поэтому нельзя без спроса трогать животных, пока хозяин не разрешит.

Тематическое рисование «Мое домашнее животное». Дети рисуют домашнее животное, которое хотели бы завести, рассказывают, кто это, как зовут, как он живет, как ребенок за ним ухаживает.

Занятие №26 «Моя семья»

Упражнение «Цвета».

Чтение сказки «Мама для мамонтенка»

Однажды далеко на севере на свет появился маленький мамонтенок. Никто не знал, откуда он взялся, да и сам мамонтенок не знал, кто его родители. Все, что он помнил, это то, как однажды во время снежной бури мама куда-то исчезла. Мамонтенок долго ее ждал, но потом устал, спрятался за большим сугробом и уснул. А когда проснулся, то оказалось, что никто никогда не видел таких зверей и не знает, где можно их найти. И только старый тюлень сказал, что видел похожих на мамонтенка животных далеко-далеко на юге. Он помог мамонтенку сесть на льдину и отправиться в дальнее путешествие. Много дней и ночей скитался мамонтенок по бескрайнему океану, и вот однажды его льдину прибило к очень странному берегу. Вокруг росли огромные зеленые деревья, летали разноцветные птицы, и было очень жарко. Вдруг с ближайшего дерева спрыгнул маленький шустрый зверек.

- Ты кто? – спросил он у мамонтенка.
- Я не знаю. А ты кто?
- Я – обезьянка.
- А ты случайно не встречал мою маму?
- Нет, но хочешь, я помогу тебе ее найти?
- Конечно, хочу! – обрадовался мамонтенок.

И они вдвоем пошли искать маму мамонтенка. Но никто не соглашался стать его мамой, и никто не мог сказать, где ее искать. И вот однажды далеко в джунглях мамонтенку и обезьянке повстречалась слониха. Она была так похожа на мамонтенка, что он радостно бросился к ней и закричал: «Мама, наконец-то я нашел тебя!» Слониха была очень доброй и сразу согласилась стать мамой мамонтенка. Так мамонтенок нашел свою маму и уже больше никогда не терял.

Педагог предлагает детям ответить на вопросы:

- Ребята, вам понравилась сказка?
- А как вы думаете, бывает ли так, чтобы у человека никого не было?
- А у вас есть кто-нибудь родной?
- Как мы назовем одним словом этих людей?
- Что такое семья?

- У всех ли людей есть родители, семья?
- Хорошо или плохо, что у человека есть семья?
- А зачем человеку семья?
- Как относятся к своим детям родители?
- А дети к родителям?

Занятие №27 «Все решаемо»

Упражнение «Цвета».

Сюжетно-ролевая игра «Семья»

Дети делятся на две команды, которые придумывают ссору между членами семьи.

1. Брат с сестрой ссорятся.
2. Ссорятся мама и дочь/сын.

Дети разыгрывают сценку, а другая команда должна придумать, как их помирить.

Можно задействовать в примирении других участников, которые будут играть роли бабушек/дедушек, пап и др. родственников.

Вопросы:

- Зачем человеку семья?
- Что нужно делать членам семьи, чтобы семья жила дружно?

Занятие №28 «Обида»

Упражнение «Цвета».

Демонстрация пиктограммы образа обида.

Психолог предлагает детям рассмотреть пиктограмму обиды и ответить, чем они отличаются от пиктограммы радости, страха, удивления, грусти, зависти, вины и стыда.



Упражнение «Кто как обижается»

Психолог рассказывает малышам о мальчике Коле, который утром обиделся на всех: на маму - за то, что она его разбудила; папу - за то, что он не позволил взять в детский сад игрушечный пистолет; на кошку - за то, что она его поцарапала.

Далее предлагает детям по очереди сесть на «волшебный стул» и изобразить обиженного мальчика Колю.

- Обсуждение.

Рисование эмоции обиды

Дети должны дорисовать на рисунках эмоцию обиды.

Игра «Чтобы не обижаться, надо расслабляться»

Психолог говорит детям о том, чтобы не обижаться, нужно научиться расслабляться. Помогут в этом:

- веселая или медленная музыка;
- сон;
- прогулка на свежем воздухе;
- просмотр спокойных телепередач;
- мягкая игрушка.

Психолог предлагает передать по кругу мягкую игрушку, чтобы получить положительные эмоции.

Рефлексия занятия

- Что вам понравилось на занятии?
- Какое у вас сейчас настроение?
- Что вы хотите пожелать друг другу?

Занятие №29 «Вина и стыд»*Упражнение «Цвета».*

Демонстрация пиктограммы вины и стыда



Беседа по рассказу В. А. Сухомлинского «Именинный пирог»

У Нины большая семья: мать, отец, два брата, две сестры, бабушка. Нина самая маленькая: ей девять лет. Бабушка самая старшая: ей восемьдесят два года.

Когда семья обедает, у бабушки дрожит рука. Все к этому привыкли и стараются не замечать. Если же кто-нибудь посмотрит на бабушкину руку и подумает: почему она дрожит? – рука дрожит еще сильнее. Несет ложку бабушка – ложка дрожит, капельки на стол капают.

Скоро день рождения Нины. Мать сказала, что на ее именины будет обед. Она с бабушкой испечет большой сладкий пирог. Пусть Нина пригласит своих подруг.

Пришли гости. Мама накрывает стол белой скатертью. Нина подумала: и бабушка за стол сядет, а у нее рука дрожит. Подруги смеяться будут, расскажут всем в школе.

Нина сказала тихонько маме:

- Мама, пусть бабушка сегодня за стол не садится...
- Почему? – удивилась мама.
- У нее рука дрожит... Капает на стол...

Мама побледнела. Не сказав ни слова, она сняла со стола белую скатерть и спрятала в шкаф.

Мама долго сидела молча, потом сказала:

- У нас сегодня бабушка больна. Именинного обеда не будет. Поздравляю тебя, Нина, с днем рождения. Мое тебе пожелание: будь настоящим человеком.

Вопросы к детям по произведению:

Почему девочка стеснялась своей бабушки?

Девочка чувствовала ли вину за свой поступок?

Игра «Мне было стыдно, когда ...»

Дети должны продолжить предложение «Мне было стыдно, когда...».

Игра проводится в кругу с мячом.

Упражнение «Проблемные ситуации»

Психолог предлагает детям две истории.

Мальчик играл во дворе в футбол очень близко от дома. Ему объяснили, что мяч может попасть в окно и разбить его. Но мальчик не послушался. Через некоторое время он неудачно бросил мяч и, действительно, попал в окно. Стекло разбилось.

Мальчик хотел помочь маме мыть посуду. К полке, где стоял чайный сервиз, он не смог дотянуться, поэтому решил воспользоваться стулом. Он аккуратно подставил стул и поставил мытую посуду на полку. Когда начал слезать со стула, задел чайник, он упал и разбился.

- Скажите, пожалуйста, в какой ситуации мальчик был действительно виноватым, а в какой – его чувство вины было необоснованным. Почему?

Рефлексия занятия

Занятие №30 «Зависть»

Изображение зависти, материалы для рисования

Упражнение «Цвета».

Сказка «Трудолюбивый ежик»

Жил на свете Ежик. Он дружил со всеми лесными жителями, потому что был очень хорошим. Как-то летом отправился Ежик в гости к Зайцу.

«Привет, Зайчик, как поживаешь? - поприветствовал он друга. - Что нового выросло в твоём огороде?»

«Привет, Ежик! Хорошо поживаю, ведь в этом году будет хороший урожай овощей: моркови, капусты, всякой зелени. Даже ягоды и грибы уродились», - ответил ему Заяц.

«Надо же, как тебе хорошо!» - Ежик позавидовал, подумал: «Но я тоже могу вырастить ягоды и грибы». Эта мысль не давала ему покоя, пока он разговаривал и пил чай со своим другом.

Вернулся Ежик домой и сразу взялся за дело: вскопал грядки, посадил несколько кустиков клубники, земляники и черники. Приготовил место для выращивания грибов. Ежедневно работал Ежик у себя на огороде, в конце концов его работа закончилась успехом: кустики зазеленели, а потом появились ягоды. Сначала маленькие, зеленые, но каждый день они увеличивались, спели.

Ежику хотелось показать результаты своего труда Зайцу. И вот он опять отправился в гости. Но уже с полной корзиной ягод и грибов.

«Привет, Зайчик! Посмотри, какой урожай я собрал на своем огороде! Угощайся, это все тебе!»

«Какой ты молодец, Ежик, - обрадовался Заяц. - А я думал, что ты мне тогда позавидовал».

Ежик в ответ только улыбнулся, он не сказал Зайчику, что действительно позавидовал, но только по-доброму, по-дружески. Эта зависть подталкивала его к тому, что он также может сделать что-то хорошее и полезное.

Обсуждение сказки:

Зависть – это хорошее или плохое чувство?

Психолог акцентирует внимание на том, что не всегда зависть может быть плохой, а иногда и полезной, потому что мотивирует человека к хорошим делам.

Демонстрация картинки зависти

Рассмотрение картинки «зависть», а также фотографий людей с различными эмоциональными состояниями, называя среди них эмоцию зависти.



Упражнение «Изобразим зависть»
Дети рисуют лица с эмоцией зависти.

Занятие №31 «Подведение итогов»
Упражнение «Цвета».

Схема этого занятия зависит от детей. В кругу дети обсуждают, чему научились, что им понравилось, а что не очень. Играют в те игры или делают упражнения, что понравились больше всего.

Основная направленность этого занятия оставить у детей благоприятные воспоминания об их успехах и тем самым закрепить пройденное.

Занятия для детей младшего школьного возраста

Занятие №1 «Общение - это здорово»

Тема нашего занятия «Общение – это здорово!» Когда вы слышите слово «общение», о чем вы думаете?

Возможные варианты ответов:

- как правильно разговаривать;
- разговор с друзьями, близкими;
- радость...

Как вы понимаете слово «общение»?

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия, в процессе общения происходит открытие друг другу самих себя. (Я тебе свое «Я», а ты – мне свое «Я»)

Как вы думаете, всегда ли после общения мы испытываем только положительные эмоции?

Для чего нужно учиться общению?

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Принятие правил работы группы

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы группы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на доске, и решить, какие можно принять сразу, какие нужно изменить и какие добавить.

Примеры правил:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.

Упражнение «Цвета»

Педагог: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших занятий будем отмечать свое настроение. Для этого вам нужно будет сказать, как вы хотите, чтобы к вам сегодня обращались и цвет, который будет отображать ваше настроение.

Занятие №2 «Мальчики и девочки»

Упражнение «Цвета»

Посмотрите друг на друга внимательно. Чем мальчики отличаются от девочек? (именами, внешним видом, поведением, поступками)

- Тема нашего занятия: Мальчики и девочки - два разных мира. У нас в группе есть и девочки и мальчики. У вас много общего, вы ходите в школу, играете, занимаетесь, кушаете, спите... Но в тоже время вы такие разные: у вас разная одежда, разные причёски, разные любимые игры, разные рисунки

и даже голоса у девочек и мальчиков разные. Вот об этом мы сегодня с вами и поговорим.

- Какие имена мальчиков вы знаете? Девочек?

Задание «Мальчики глазами девочек. Девочки глазами мальчиков»

Психолог. *Делимся на 2 команды по полу. На заготовленном листе нужно написать, какие они — девочки и какие они — мальчики. Вы можете указывать качества характера, любимые занятия, увлечения, привычки, типичное поведение.*

Психолог раздает каждой команде лист с заготовкой к этому заданию (см. приложение 1).

Что мы знаем друг о друге?	
Какие они — мальчики?	Какие они — девочки?

Каждая команда выполняет задание в течение 5–6 минут. После этого психолог забирает заполненные листы.

Сравните характеристики, которые девочки дают себе и мальчикам. Есть ли в них что-нибудь сходное, похожее? Итак, в чем девочки видят свое сходство с мальчиками?

Психолог подчеркивает двумя линиями называемое детьми сходство. *Сравните характеристики, которые мальчики дают себе и девочкам. Есть ли в них что-нибудь сходное, похожее? Итак, в чем мальчики видят свое сходство с девочками?*

Психолог подчеркивает двумя линиями называемое детьми сходство. *Чем отличается мнение девочек о себе и мнение мальчиков о девочках? Чем отличается мнение мальчиков о себе и мнение девочек о мальчиках? Скажите, получилось больше сходств или больше отличий? О чем это говорит?*

Вопрос для девочек:

С каким мнением о вас мальчиков вы не согласны? Объясните, почему.

Вопрос для мальчиков:

С каким мнением о вас девочек вы не согласны? Объясните, почему.

Как вы думаете, почему так сильно не согласуются ваши мнения друг о друге?

Опираясь на ответы детей, психолог делает обобщающие выводы по этому заданию.

Занятие №3 «Я и моя семья»

Макеты людей по количеству детей в группе, карандаши

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Какие мои родители»

Педагог: Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в ваше прошлое. Вы готовы?

У каждого человека есть свое прошлое, в нем обязательно есть хорошее и плохое, но это не значит, что вы были все время хорошие или все

время плохие. Наше прошлое связано с другими людьми, давайте подумаем, кто был в вашем прошлом? (Мама, папа, бабушка, дедушка)

Матери, давшей жизнь ребенку, бывает очень трудно расстаться с ним. Но существует множество причин, по которым кровные родители не могут заниматься воспитанием ребенка.

Как вы думаете, что может случиться в семье?

Да, семья может остаться без денег, может, родителям негде жить или они сильно болеют, может, семье кто-то угрожает. Но каждый родитель хочет для своего ребенка более хорошей жизни. И так случается, что единственный способ добиться этого – отдать его в государственное учреждение, где о нем будут заботиться другие взрослые.

Как ты думаешь, какие чувства испытывает мама при разлуке с ребенком? Конечно, мама может чувствовать грусть, потому что она никогда не узнает, как растет ее любимый малыш, она может быть растеряна, она может чувствовать злость из-за того, что у нее нет возможности самой воспитывать своего ребенка. Она может испытывать чувство вины, что не может дать малышу необходимую заботу и защиту.

Перед вами лежат макеты человека.

На этом макете изобразите, используя разные цвета красок, что чувствует мама при разлуке со своим ребенком?

Какие цвета вы использовали?

Почему именно эти цвета вы использовали, что они вам напоминают?

Действительно, мамам очень непросто расстаться с ребенком, потому что каждая мама очень любит своего ребенка. Тем важнее, когда у вас появится новая мама, которая тоже любит вас, потому что вы ее ребенок.

Занятие №4 «Автопортрет»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Автопортрет»

Правила проведения: Каждый игрок рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. На выполнение этой части задания отводится 15 минут.

Игроки не должны подсматривать друг за другом. Картины не подписываются. В конце работы листы бумаги складываются вдвое. При выполнении задания многие участники будут испытывать затруднения. Объясните им, что рисунок не должен обладать фотографической точностью. Создавать живописный шедевр также не требуется.

Ведущий может сам принять участие в игре.

Соберите все рисунки в большую коробку. Предложите игрокам не глядя вынуть один лист. Каждый игрок должен угадать, чей автопортрет он достал.

Все по очереди показывают рисунки и высказывают предположения о том, кто является их автором, делятся личными впечатлениями.

Интерпретация результатов: Обсуждение почти всегда проходит оживленно. Большую симпатию обычно вызывают те «художники», кто изображал себя, не приукрашивая.

Занятие №5 «Кто я?»

Лист с примерами, материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Педагог обращается к детям с просьбой ответить письменно на три вопроса:

- Я думаю, что я...
- Другие считают, что я...
- Мне хочется быть...

Психолог вывешивает список слов, помогающих детям отвечать на вопросы. На каждый вопрос дети должны подобрать от 5 до 10 определений из списка слов на плакате. Примеры:

Симпатичный, слабый, приятный, грубый;
 Справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный;
 Остроумный, смелый, жадный, хитрый;
 Смешной, терпеливый, надежный, неприятный;
 Задумчивый, хороший, здоровый, вежливый;
 Робкий, честный, глупый, одинокий;
 Красивый, резкий, нежный, сильный;
 Задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Проективный рисунок»

Каждый член группы на листах бумаги изображает себя: «Я реальное», «Я глазами других», «Я идеальное» (каким хотелось бы быть). При обсуждении рисунка сначала предоставляется слово другим членам группы, для того чтобы выяснить, как они через рисунок видят автора со стороны, чем отличается идеальный образ «художника» от реального. Затем слово предоставляется самому автору.

Занятие №6 «Поведение и культура»

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Массаж по кругу»:

Все участники стоят друг за другом, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать плечи и спину стоящего впереди. Через две минуты все поворачиваются на 180 градусов и игра повторяется. Педагог: «Может ли человек, обладающий массой достоинств, быть некультурным? Есть ли взаимная связь в понятиях «поведение» и «культура»?»

Культурное поведение – это:

- поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых придерживается данное общество;

- определенные способы общения, которые подсказывают правила поведения в той или иной ситуации. Эти способы общения учат нас правильно вести себя:

- за столом;
- быть вежливыми и предупредительными со старшими;
- уметь вести себя в малознакомом и хорошо знакомом обществе;
- уметь вести себя в школе;
- с друзьями.

Хорошие манеры необходимы каждому. Если они станут внутренней потребностью человека, то помогут в значительной степени устранить множество поводов для плохого настроения, которое еще подчас порождает грубость и невоспитанность людей. «Добрые приличия опираются, как и требования хорошего вкуса, на здравый смысл, на законы человеческого такта, которые вырабатываются без особого труда у каждого, кто требователен к себе и внимателен к людям», – писал Лев Кассиль. Культурный человек – это человек, убежденный в правоте своего поведения. В моделях своего поведения в различных ситуациях он опирается не на необходимость соблюдать внешние приличия, а на свою совесть – мерило культурности человека.

Упражнение «Ворвись в круг»:

Дети встают в большой круг, взявшись за руки. Один ребенок остается за кругом и пытается прорваться в него, используя вежливость. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него.

Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Обсуждение упражнения.

Что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг?

Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

Занятие №7 «Какой я?»

Лист с примерами, материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Педагог предлагает детям приготовить к работе листы бумаги и карандаши, фломастеры или краски.

– Помните, на одном из занятий мы говорили о ваших положительных и отрицательных качествах. Все помнят свои положительные и отрицательные качества? Сейчас нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От круга нарисуйте отходящие лучи. Положительные качества рисуйте красным карандашом, а отрицательные – синим.

Красными лучами отмечаются положительные качества, т. е. они словно согревают окружающих. Отрицательные (синие) действуют, как

холод, и мешают общению. Затем педагог предлагает вспомнить, какие качества совпадают с мнением товарищей, и отметить их карандашом.

– Как вы думаете, почему у некоторых ребят много совпадений, а у других – нет? С какими ребятами нам нравится больше общаться? Почему появляются конфликты? Как их можно избежать?

Визуализация «Кто я есть на самом деле» Психолог: Расположитесь удобно на стуле так, чтобы у вас не были скрещены руки и ноги. Закройте глаза и расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, что вы еще больше расслабились. Если то, о чем я буду говорить, вы увидите и почувствуете без особых усилий – замечательно. Если возникнут другие картинки, ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет, можно просто думать о том, что где-то есть то, о чем говорится.

Представьте себе, что вы идете по старинному городу. Идете по узенькой улочке и видите небольшую дверь. Она чем-то заинтересовала вас. Вы открываете эту дверь и заходите внутрь. Вы оказались в небольшом магазинчике. На полках стоят разнообразные старинные игрушки. Вы ходите по магазинчику и рассматриваете их. Одна игрушка особенно приглянулась вам. Подойдите к ней и рассмотрите ее внимательно... А теперь станьте этой игрушкой. Вы – игрушка в волшебном старинном магазине. У вас есть своя история и какое-то особое волшебство. Что вы помните о своей прошлой жизни? Как вы попали в этот волшебный магазин? Что вы чувствуете, будучи старинной игрушкой? О чем вы думаете сейчас? Есть ли у вас какие-то желания?..

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один», и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. (С этого момента голос педагога должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако, спешить не нужно.)

Семь... шесть... пять... четыре... три... Пошевелите ступнями ног, пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два... Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе... Один. Откройте глаза».

Обсуждение: Ребята делятся впечатлениями об увиденном. Обсуждаются чувства и мысли старинных игрушек.

Примечание. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным.

Произнося текст, ведущий должен внимательно следить за внешними проявлениями состояния участников.

Занятие №8 «Я и другие»

Упражнение «Цвета»

Игра «Ветерок»:

Цель. Обратить внимание на сходство между людьми, подготовить детей к работе на занятии.

Дети садятся в круг на стулья, в центре круга стоит ведущий.

Педагог: «Ветер дует на... (называет какую-то свою особенность: внешность, одежду, характер, поступки и др.) тех, у кого голубые глаза (кто в шортах)».

После слов педагога дети, у которых тоже есть названная особенность, должны встать со своего стула и занять свободное место. Педагог тоже пытается занять пустой стул. Тот, кому не досталось стула, становится ведущим. Игра повторяется. Если ребенок остается в роли ведущего несколько раз подряд, он может сказать: «Ураган!» – и тогда все дети должны поменяться местами.

Обсуждение игры:

- Понравилась ли вам игра?
- Много ли у вас оказалось похожего? Что именно?

Педагог: «Вы знаете, для чего человеку нужна одежда? (Ответы детей.) Оказывается, одежда может изменить внешность человека. Давайте говорим, как это происходит». Обсуждение.

– Какие виды одежды можно использовать? (Повседневная, праздничная, зимняя, летняя, профессиональная.)

– Что произойдет, если люди будут использовать одежду не по назначению?

Упражнение «Узнай, кто он?»:

Цель. Обратить внимание детей на индивидуальные особенности каждого, развитие внимания.

Педагог рассказывает о ком-то из детей, описывает его внешность, одежду, качества, не называя имени. Дети должны отгадать, о ком идет речь. Отгадавший становится ведущим и рассказывает о следующем участнике (по выбору).

Занятие №9 «Эмоции – наши друзья»

Изображения схематично нарисованных эмоций

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Скульптура эмоций»

Участники разбиваются на пары и договариваются о том, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Как только определились, «скульптор» начинает разминать «глину» и лепить из нее свое чувство, с которым он хотел бы поработать.

Ведущий: Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение, с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ. Поговорив со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять вылепленную эмоцию.

Затем участники меняются ролями, для того чтобы каждый побывал в обеих ролях.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении, рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством.

Упражнение «Мое настроение»

Педагог предлагает участникам проанализировать свое настроение за последнюю неделю. Для того чтобы детям было легче выполнять анализ, педагог может начать с себя. Затем участники отвечают на поставленные вопросы:

- Всегда ли вы были спокойны и веселы?
- Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?
- Были ли вспышки гнева?
- Было ли вам неудобно за свое поведение?
- От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

Затем участники делают вывод. Он может заключаться в следующем: все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, внутри нас живут наши друзья и наши враги – эмоции.

Беседа. Обсуждение понятия «эмоции»

Вниманию ребят предлагается плакат со схематичным изображением эмоций: «Дайте определение понятию «эмоции». Обобщая ответы детей, дается определение: «Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас».

Педагог: Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред? (Потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь.)

Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (Злость, агрессия, насмешка...)

Обратите внимание на плакат. На нем хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, отталкивающим, когда человек поддается влиянию и идет на поводу у своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Назовите положительные эмоции. (Радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность.)

Как можно побороть своих внутренних врагов? (Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге причину злости или раздражения и разорвать ее и т. д.)

Занятие №10 «Тайна моего имени»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

- Ребята, сегодня я хотела бы поговорить с вами на одну очень интересную тему. А какую именно, я думаю, вы догадаетесь после просмотра мультфильма.

(просмотр мультфильма Лунтик «Имя», 5 серия 4:55мин)

- Как вы думаете о чем мы сегодня поговорим? *(об именах)*

- Верно, у каждого человека есть имя. Оно дается ему при рождении, и он носит его всю жизнь.

Упражнение «Мое имя»

Педагог: Закройте глаза и представьте белый лист бумаги, на котором большими буквами написано ваше имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – желтым. А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Послушай ее! А сейчас потрогай твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные. Теперь попробуй твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое? А теперь откройте глаза.

Примечание. Во время сеансов саморегуляции, медитации и визуализации необходимо обеспечить соответствующее музыкальное сопровождение. Начинать эти сеансы всегда необходимо с упражнений на мышечное расслабление и дыхательных упражнений.

Обсуждение: Легко или трудно возникали образы перед вами? Было ли интересно выполнять это упражнение? Желающие могут рассказать о своих образах.

Педагог: Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь. Но игра еще не окончена. После занятий постарайтесь нарисовать свое имя, используя те цвета и свойства вашего имени, которые вам удалось увидеть и почувствовать в нашем упражнении.

Занятие №11 «Владение эмоциями»

Упражнение «Цвета»

Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Когда возникают эмоции? Какие вы знаете эмоции? А для чего нам нужны эмоции?

Верно, эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоциональный опыт человека обогащается в течение жизни. Эмоции очень важны в человеческом общении. Но своими эмоциями нужно уметь управлять. Сегодня мы научимся управлять своими эмоциями.

Упражнение «Управление ритмом дыхания»

Наше дыхание можно разделить на вдох и выдох. Удлиняя дыхание на выдохе, мы можем успокоиться. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить свое состояние к лучшему. Давайте попробуем.

Смысл упражнения

Регулируя своё дыхание, дети могут «успокоить» возникающие эмоции.

Обсуждение

1. Что происходило с вашими эмоциями?

Вывод

Управляя процессом дыхания, мы постепенно освобождаемся от негативных эмоций.

Упражнение

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения

Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение

1. Что ощущается в данный момент в вашем теле?
2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

Упражнение

Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

Смысл упражнения

Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

Обсуждение

1. Что происходило с вашими мышцами и эмоциями?

Упражнение

Ухватитесь руками за сиденье стула, на котором сидите, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо.

Смысл упражнения

Помогает снять нервно-мышечное напряжение, освободиться от негативной энергии.

Упражнение «Гора с плеч»

Стоя, резко поднять плечи и как бы «сбросить с плеч груз», опуская плечи вниз и назад несколько раз.

Смысл упражнения

Резко поднимая и опуская плечи, мы снимаем напряжение с плечевого пояса.

Вывод

Любая усиленная физическая нагрузка на мышцы приводит к автоматическому их расслаблению и организм получает приятное облегчение.

Упражнение

Сделать 10-15 легких ударов кулаком в грудь.

Смысл упражнения

Нервные окончания, находящиеся в области грудины активизируют работу мозга.

Это упражнение можно проводить в тот момент урока, когда дети выполнили какое-нибудь серьезное задание и это будет выглядеть как проявление гордости за выполненную работу или как похвала.

Упражнение «Возьми себя в руки»

Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди. Это поза выдержанного человека.

Смысл упражнения

Напрягая мышцы, вы снимаете излишнее напряжение с мышц верхней части тела.

Обсуждение

1. Какие ощущения появились в вашем теле?
2. Изменились ли ваши чувства после упражнения?

Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»

Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь.

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Повторите эти позы несколько раз, пока не увидите, что дети пришли в норму.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Смысл упражнения

При чередовании процессов напряжения и расслабления мышц снимается усталость, восстанавливается мышечная активность.

Занятие №12 «Сходства и различия»

Лист, ручка, портреты

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Сходства и различия»:

Цель. Закрепить понимание сходств и различий.

Лист разделить пополам, на одной стороне написать «Сходства», на другой – «Различия». Педагог бросает ребенку мяч. Тот должен вернуть мяч педагогу и назвать одно из качеств, общее у разных людей. Затем мяч получает следующий ребенок и игра продолжается. Аналогично выясняются различия между людьми. Все высказывания детей записываются на листе ватмана, обсуждаются.

Упражнение «Ищем клад»:

Цель. Развивать навыки сотрудничества, наблюдательность.

Детям предлагается выстроиться в ряд:

- по цвету глаз, начиная с самых светлых;
- по цвету волос, начиная с самых темных.
- по дате рождения

Затем разделить на команды, например – участники со светлыми и с темными волосами.

Упражнение «Работа с портретами людей»:

Цель. Порассуждать с детьми о том, можно ли представить, чем занимается человек, какой у него характер, опираясь только на внешний облик.

Детям предлагаются портреты людей для рассмотрения и обсуждения.



Занятие №13 «Конфликты и последствия»

Мультфильм

Упражнение «Цвета»

Педагог задает вопрос: «Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать и записать ответы в тетрадях, а затем перейти к обсуждению. Все варианты записываются на доске:

- «Не понимают друг друга».
- «Не владеют своими эмоциями».
- «Не принимают чужого мнения».
- «Не считаются с правами других».
- «Пытаются во всем верховодить».

«Не умеют слушать других».

«Хотят умышленно обидеть друг друга».

Педагог: Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

Конфликт – это то, что может произойти в любом месте и с любым человеком. Чаще всего слово «конфликт» отпугивает: оно связано с неприятными ощущениями, впечатлениями. Отрицательные ассоциации, связанные с этим словом, отпугивают и тем самым мешают подходить к конфликту спокойно. Но, как бы странно это ни звучало, конфликт – необходимый атрибут нормального общения. Он может привести к решению или нет – все зависит от того, как его разрешить. Хорошая семья – это не та семья, где не бывает конфликтов, а та, где их умеют разрешать. Хорошее разрешение конфликта – это не нахождение решения, отвечающего понятиям справедливости в понимании кого-то авторитетного, а нахождение решения, которое устраивает обе стороны и позволяет им взаимодействовать дальше. Одно удачное разрешение конфликта – и вы увидите, что возможен иной взгляд на конфликт; почувствуете, что что-то произошло, что-то изменилось в вас самих – вы выросли в собственных глазах и гордитесь собой.

Игра «Разожми кулак»

Дети делятся на пары. В каждой паре один ребенок сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются не силовые методы, которые применяются: уговоры, просьба, обещания и т. д.

Просмотр мультфильма.

Давайте посмотрим серию мини-сериала «Смешарики. Азбука добродетельности» - «Кто кому?»

Как зовут героев этой серии? Что за история произошла с героями этого мультфильма? Где они встретились? Могли они пройти через мост так, чтобы не помешать друг другу? Что делал Карыч? А как поступили Бараш и Копатыч? Как вы понимаете последние слова в этой серии «Чтобы договориться – главное не слышать, а услышать другого». А разве бывают ситуации, когда мы слышим, но не можем услышать другого?

Упражнение «Разрешение конфликта».

Психолог знакомит детей со схемой решения конфликтной ситуации.

1. Точно описать ситуацию, которая не нравится тебе: «Когда ты дергаешь меня за волосы»

2. Чувства, которые ты испытываешь при этом: «Мне это неприятно», «Мне больно», «Я злюсь» и т.д.

3. Объяснение чувств: «Потому что тогда у меня начинает болеть голова» или «У меня растрепываются волосы».

Психолог предлагает детям по заданной схеме разобрать следующие конфликтные ситуации:

1. Мальчик на уроке постоянно ногой толкает стул соседа. Как решить эту ситуацию?
2. Девочка постоянно обижается на подружку из-за мелочей. Как решить эту ситуацию?
3. Мальчик дерется со всеми ребятами в классе. Как решить эту ситуацию?
4. Ученик разговаривает с соседом, мешает ему, толкает. Как решить эту ситуацию?

Занятие №14 «Осознание себя»

Листы и ручки

Упражнение «Цвет»

Игра «Горячий стул»

Все дети садятся по кругу на стулья. В середине круга ставится пустой стул – «горячий».

Педагог: «Сейчас один из вас должен будет сесть на пустой стул в середину круга. Остальные по очереди будут говорить сидящему на стуле, за что они его уважают, или перечислят, что он сделал такого, за что его можно уважать».

Первый комплимент говорит педагог: Дети продолжают говорить за ним, стараясь не повторяться. В начале упражнения на пустой стул лучше посадить ребенка, который отличается неодобряемым поведением. После того, как все дети побывают на горячем стуле, подводятся итоги.

Вопросы для подведения итогов:

- Что понравилось в упражнении?

- Чье пожелание или комплимент больше всего понравилось?

Упражнение «Наши пожелания»

Группа детей садится по одному друг за другом. У каждого находится двойной лист бумаги из школьной тетради. На верху листа каждый ребенок пишет фамилию, имя и возраст, ниже – дату заполнения.

Педагог: «Сейчас каждый из вас обменяется листом бумаги с соседом, сидящим сзади. На листе бумаги вы напишите свое пожелание товарищу и закроете его, сложив лист гармошкой. Листы бумаги вы будете передавать до тех пор, пока каждый не напишет каждому товарищу пожелание».

После окончания листок с пожеланиями возвращается владельцу.

Занятие №15 «Смелые ребята»

Мультфильм, материал для рисования

Упражнение «Цвет»

Беседа о страхах.

Цель: уменьшение тревожности, воспитание уверенности в себе.

Инструкция. Ведущий просит детей ответить на вопросы: «Все ли страхи плохие? Бояться – это плохо или хорошо? А бывает ли страх

«хорошим»? Например, если папа боится за тебя – это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится - дети или взрослые?»

Просмотр мультфильма «Котенок по имени Гав» Где лучше бояться.

Цель: помощь в преодолении негативных переживаний.

Инструкция. Ведущий предлагает посмотреть мультфильм. После просмотра дети обсуждают поступки персонажей:

- Почему котенок приглашает щенка «побояться вместе»?
- Боятся ли герои мультика грозу?
- Как вы думаете, боится ли котенок Гав одиночества?
- Что он сделал, чтобы не бояться?
- Что делаете вы сами, чтобы не бояться?

Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!».

Цель: воспитание уверенности в себе, преодоление негативных переживаний.

Инструкция. После прозвучавших предложений детей о том, как можно побороть свой страх, ведущий предлагает нарисовать картину на эту тему. Если дети изображают повторно свой страх, то рекомендуется снова порвать этот рисунок.

Занятие №16 «Внутренний мир»

Материалы для рисования, ножницы

Упражнение «Цвета»

А как вы думаете что такое внутренний мир?

(Внутренний мир – душевные качества человека, эмоции, настроение, мысли, интересы, увлечения человека)

-Ребята, сейчас я у себя в голове мечтаю, вы можете узнать о чем?

А вот я мечтала о красивом платье.

А мы можем узнать о чем мечтает (имя ребенка) ? (Спросить у 2-3 детей)

Ребята, мы не можем увидеть, о чем мечтает какой-либо человек?

- А почему?

- А что мы еще не можем увидеть?

- Сегодня мы поговорим о ваших желаниях, переживаниях, о том хорошем и не очень, что есть в каждом из нас. Это называется внутренний мир человека.

Игра «Маска»

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Содержание игры:

Психолог предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей,

вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Занятие №17 «Меня обидели, что делать?»

Упражнение «Цвета»

Ролевое проигрывание ситуации «Меня обидели»

Педагог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров.

– Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то один (тем более оба) из ребят начинают общение со слов, препятствующих позитивному общению. Например, начинают оскорблять друг друга, разговаривают на повышенных тонах, раздражительно. Случается такое между нашими детьми?

– Я хочу предложить вам разыграть некоторые сюжеты. Сюжеты вы будете придумывать сами.

Далее участниками разыгрываются сюжеты. Например, сцена в классе.

Предлагается ситуация: тыходишь в класс после болезни, а твоя парта занята новым учеником. Данная сцена разыгрывается несколько раз с заданиями начинать выяснение отношений:

– с угрозы, с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободная, а потом ее занимать»);

– с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»);

– с обобщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»);

– не обращать внимания (молча убрать вещи товарища и занять свое место).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог более достойно выйти из конфликтной ситуации.

Алгоритм обсуждения и примерные выводы могут быть следующими:

- Какова цель решения любого конфликта (Найти достойное решение, приемлемое для обоих)

- Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кто-то может объяснить это понятие?

- Кому-то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс.

Самый лучший выход – сотрудничество.

Беседа «Как выпустить пар»

Логическим переходом от возбуждения, испытываемого человеком в конфликтной ситуации, к спокойствию и умиротворенности является

ауторелаксация. Как сдержаться, быстро успокоиться, не наделать глупостей в состоянии горячности? Педагог сообщает детям о том, что существуют специальные приемы – техники, помогающие сравнительно быстро «выпустить пар», когда человека разозлили, обидели. Самый простой способ – это посчитать до десяти, прежде чем начать действовать.

Занятие №18 «Хорошее настроение»

Упражнение «Цвета»

Беседа

- Если есть у человека проблема, будет ли хорошее настроение у него?

- Своим настроением будет ли он влиять на окружающих?

- А как он будет влиять, ведь у него плохое настроение не у нас, нам то что?

Вот сегодня мы с вами будем учиться, как справиться с плохим настроением?

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого человека, мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении. Но по выражению лица, взгляда, разговору, выражение лица, интонация - можно определить настроение человека.

- Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

- А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, взрослые?

- Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям.

- Психологические исследования показывают, что человек устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной

конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Подари друг другу улыбку».

Давайте подарим улыбку себе, соседу, мне и всем остальным. Молодцы.

- Ребята, как вы считаете, можно ли грустить, когда улыбаешься? Предлагаю, подумав о грустном, улыбнуться.

В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

Задание «Чувствую себя хорошо»

- Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение выполнения задания.

Занятие №19 «Как избежать конфликта»

Упражнение «Цвета»

Педагог: Все мы постоянно играем какую-то роль. Роли могут быть самыми различными, и меняются они в зависимости от окружающей человека обстановки. Например, если вы приходите в магазин, то примеряете на себя роль покупателя, в школе вы исполняете роль ученика, дома – детей и т. д. Но проблемы начинаются, когда человек не может вовремя сменить свою роль на другую, подходящую по ситуации. Например, ребенок играет с друзьями во дворе и в этой игре исполняет роль капитана команды, а потом приходит домой и ведет со своими домашними себя так же, как привык вести себя со своими товарищами, т. е. ждет от близких подчинения и беспрекословного выполнения своих требований. Разумеется, что в семье начнутся конфликты и ссоры и все из-за того, что ребенок не смог вовремя изменить свою модель поведения.

Упражнение «Меняем роли»

Каждому участнику предлагается по очереди исполнить несколько ролей: посетитель музея, первоклассник, учитель, внимательный собеседник, продавец, лидер, обиженный и т. д.

Обсуждение: Какая роль вам больше понравилась? А какая вам ближе всего? Было ли трудно исполнять какую-то роль? С чем связаны эти трудности?

Упражнение «Как избежать конфликта»

Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать в тетрадях свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

– Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

- Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.
 - Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.
 - Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.
 - На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.
- Рефлексия
- Считаете ли вы себя конфликтным человеком?
 - Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

Занятие №20 «Прогоним гнев»

Упражнение «Цвета»

- Тема нашего с вами занятия - «Прогоним гнев» Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал злость. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем-либо, что вы испытывали? Дети отвечают.

- Как обычно начинается ссора? Что вам нравится в ссоре? А что не нравится?

Сегодня мы поговорим с вами о гневе, об агрессии (слова на доске).

- Прочитайте слово на доске. (Дети читают, ставят ударение)

- Что же такое гнев? Это чувство сильного раздражения, негодования, которое сложно контролировать.

- Как вы думаете, а каким он может быть цветом, какой формы?

Упражнение «Отрицательные эмоции».

Давайте попытаемся выразить агрессию, то есть гнев, с помощью некоторых действий. Возьмите карточки, подумайте и покажите как можно выразить свой гнев с помощью действий. На карточках:

- ногой;
- лицом;
- руками;
- ртом;
- звуками «мяу»
- звуками «гав»

Вот видите, как выглядит агрессивный человек. Хотелось бы вам научиться справляться со своим гневом? (дети отвечают).

В повседневной жизни нам с вами часто приходится раздражаться, злиться. При этом нам хочется кричать, размахивать руками, драться. И что бы такого не случилось, мы должны запомнить несколько простых правил, которые вам помогут справиться с гневом. Послушайте внимательно и запомните.

Ввод правил борьбы с гневом

В тот момент, когда вы сильно разозлились:

- 1.Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».
2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их. Так можно делать до 10 раз.

4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Относись бережно к вещам.

6. Говори уважительно со старшими.

7. Держи руки при себе.

8. В ответ на оскорбление, рассмейся и уйди, или просто отвернись и уйди.

А теперь давайте с вами выполним упражнение, которое поможет нам расслабиться.

Упражнение «Мешочек гнева»

Цель: отреагирование негативных эмоций, снятие агрессивности.

Психолог показывает ребенку «мешочек гнева», читает стихотворение, затем озвучивает любыми звуками или словами негативные эмоции. Взрослый предлагает ребенку прокричать в «мешочек гнева» накопленное недовольство,

обиду, гнев.

«Мешочек гнева»

Гнев в мешочек прокричу,

Иногда и порычу.

Гнев так быстро исчезает,

И обида тоже тает.

Ловко завяжу мешок

И скажу себе я: «Ох!»

Занятие №21 «Что значит – любить родителей?»

Упражнение «Цвета»

Игра «Верно-неверно»

Педагог: Я буду говорить вам определенные фразы, а вы, если согласны со мной, поднимайте обе руки вверх, а если не согласны, сидите тихонечко. Если всем все понятно, то я начинаю:

– Семья – это все мои друзья и знакомые.

– Бабушка – это мама моей мамы.

– Дедушка – это папа моего папы.

– Семья – это люди, которые любят друг друга.

– Бабушка и дедушка – это мои родители.

– Я – дочь мамы и папы.

– Всем людям нужна семья.

Игра «Что значит любить родителей»

Педагог: Итак, мы с вами определили, что же такое семья. Теперь мы точно знаем, что семья состоит из взрослых и детей, в семье есть родители (мама, папа), и более старшее поколение – бабушки и дедушки. Есть братья и сестры. Между всеми членами семьи обязательно будут происходить

разговоры, будет строиться совместная деятельность, т. е. будут возникать определенные отношения в процессе общения. Как же должны строиться эти отношения? И что значит любить родителей?

Педагог задает вопросы всему коллективу детей:

- Почему важно в семье любить друг друга?
- Как выразить свою любовь к родителям?
- Как научиться не огорчать близких?
- Как вести себя, когда провинился?
- Как научиться понимать настроение родителей?
- Как повысить настроение мама, папе?

Следующая группа вопросов предназначена отдельно группе девочек и группе мальчиков. (Для того чтобы процесс опроса был похож на игру, можно предложить группам придумать названия.)

Вопросы группе девочек:

- Как помочь маме вести домашнее хозяйство?
- Как приучить младшего брата трудиться?
- Какие семейные праздники сплотят семью?
- Как помочь папе более внимательно и нежно относиться к маме?

Вопросы группе мальчиков:

- Что ты готов делать по дому, чтобы мама увидела в сыне настоящего мужчину?
- Как мужчины в семье могут устроить настоящий праздник для мамы с сестренкой?
- Как проявить особое внимание к маме, чтобы она почувствовала внимание и заботу сына?
- Как вы считаете, со всеми ли домашними делами может справиться настоящий мужчина, хозяин?

Занятие №22 «Разноцветные домики»

Цветная бумага, ножницы, материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Беседа «Какие разные дома»

Цель: помочь осознать необходимость иметь дом.

Педагог: «Почему люди строят дома, жилье? Какими бывают дома? Как бы жилось детям без дома? В каком доме хотели бы жить вы?» В беседе используются картинки с изображением разных домов, обращается внимание на форму домов, материалы, из которых они сделаны.

Упражнение «Строим дом-1»

Педагог вместе с детьми обсуждает, какой бы дом они хотели построить. Учитывая предпочтения детей, делают зарисовку дома, а затем из цветной бумаги по эскизу дети делают аппликацию, предварительно распределив обязанности (обговаривается материал, цвет, наличие украшений, количество окон, дверей, размер дома, форма крыши).

Занятие №23 «Радости и огорчения в семье»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Ролевая игра «Семейные радости и семейные горести»

– В каждой семье бывают разные события: радостные и грустные. Давайте назовем радостные события: разные праздники, которые есть в календаре (Новый год, 8 марта и т. д.), праздники семейные (день рождения, рождение ребенка, день свадьбы мамы и папы или бабушки и дедушки).

Эти события достаточно значимые, но есть и не такие весомые, но очень важные именно для вашей семьи: папа получил много денег, ты принес из школы хорошую отметку, тебе разрешили взять щенка и т. д. А какие бывают горести в семье? Да, кто-то заболел, потерялся ребенок, в доме случился пожар, сломалась игрушка. Давайте попробуем сегодня «прожить» те или иные семейные события. Мы, дети, превращаемся в членов семьи.

Дети выбирают роли, разыгрывают ситуации, предлагаемые педагогом.

Пример ситуации: Зимний вечер. В комнате собрались почти все члены семьи. Бабушка вяжет крючком кофточку для внучки. Дедушка читает газету и иногда смотрит на экран работающего телевизора. Мама и дочка сервируют стол к ужину. Сын делает уроки или играет в компьютерную игру. Звонок (стук) в дверь на пороге появляется папа с коллегами и говорит: «Меня повысили в должности, теперь я начальник...»

Упражнение «Праздничный стол»

Участникам группы дается задание нарисовать круглый стол и рассадить за этим праздничным столом всех тех, кого они хотели бы видеть на семейном празднике.

Обсуждение: По кругу обсудить с каждым участником группы то, как он изобразил праздничный стол на своем рисунке. Кто сидит за этим столом? Кто как рассадил присутствующих? Все ли члены семьи присутствуют за этим столом? Если нет, то почему? Много ли гостей? Кто они? Комфортно ли присутствующим за этим столом?

Занятие №24 «Равнодушие и доброжелательность»

Упражнение «Цвета»

Ребята, сегодня мы с вами обсудим одну серьезную проблему. С этой проблемой, я думаю, каждый из вас сталкивался хотя бы один раз в жизни. Но начнем мы с одного рассказа В. Осеевой. Рассказ называется «ПЛОХО»

Собака яростно лаяла, припадая на передние лапы. Прямо перед ней, прижавшись к забору, сидел маленький взъерошенный котёнок. Он широко раскрывал рот и жалостно мяукал. Неподаляку стояли два мальчика и ждали, что будет. В окно выглянула женщина и поспешно выбежала на крыльцо. Она отогнала собаку и сердито крикнула мальчикам:

- Как вам не стыдно!

- А что стыдно? Мы ничего не делали! – удивились мальчики.

- Вот это и плохо, - гневно ответила женщина.

- Подумайте, что же плохого сделали мальчики?

Ведь они не напускали пса, они никого не били. (*Но они ничего и не делали, они остались равнодушны.*)

Как вы думаете, о чём мы с вами будем говорить сегодня? (*О равнодушии.*)

- Подберите слова – синонимы, близкие по значению к слову «равнодушие»

(*Чёрствость, безразличие, наплеватьство, зло*)

- А теперь – слова антонимы, противоположные по значению слову «равнодушие»

(*Отзывчивость, неравнодушие, сочувствие, сострадание, добро*)

К вопросу о добре и зле мы вернёмся позже. А теперь я расскажу вам одну историю.

Класс спускался по лестнице в вестибюль школы. И вдруг одна из учениц Вера поскользнулась, взмахнула портфелем и упала. Когда падала, то нечаянно толкнула впереди спускавшуюся Иру, а портфелем стукнула Колю. Как реагировали на случившееся ребята? Ира закричала: «Ты что толкаешься? Вот неловкая, растяпа этакая!» Вслед за Ирой Петя громко сказал: « Не растяпа, а слепая курица. Надо смотреть под ноги». Коля взмахнул портфелем и пытался дать сдачи упавшей девочке. Люда громко смеялась. Остальные дети шли мимо с таким видом, как будто ничего не случилось. И только Оксана сказала: « Ребята, ну что вы на неё набросились? Разве она нарочно толкалась? Она ведь упала!» И Оксана подошла к Вере, помогла ей подняться, отряхнула платье.

- Ребята, что вы думаете о поступках этих детей?

- Кто себя проявил лучше всех? (*Анализ ситуации в целом и поступков каждого героя в отдельности: Иры, Пети, Коли, Оксаны, детей на лестнице.*)

- А что именно вам понравилось меньше всего?

(*Грубость Иры и Коли: равнодушие окружающих, поведение Пети*)

Итак, в этой ситуации с лучшей стороны проявила себя Оксана. Но сочувствие – это ещё не всё. Подумайте как следует.

-Вы считаете, что из ребят, которые прошли мимо, не было ни одного сочувствующего?

(*Может быть и были*)

- Но они что-нибудь сделали?

Умение проявить устойчивость, невосприимчивость ко всему дурному – это ещё полдела. Нужно быть способным выразить нетерпимость к нарушению норм и правил поведения.

Вспомните, не случалось ли вам попадать в подобные ситуации. Или видеть несправедливость, равнодушие или, наоборот, сочувствие? (примеры)

Ваше задание кратко объяснить толкование фразы, как вы ее понимаете.

-« Легко скрыть ненависть; трудно скрыть любовь, всего же труднее скрыть равнодушие!» (Л. Берне)

- « Желание - половина жизни: безразличие – половина смерти». (Х. Джебрам)

-« Чтобы поверить в добро, надо начать его делать. (Л. Толстой)

-« Обратная сторона хорошего – дурное». (Л. Ландау)

-« Не будь повержен злом, но побеждай зло добром». (Апостол Павел)

-« Лучший способ приободриться – приободрить другого». (М. Твен)

Занятие №25 «Семейные узы»

Пряжа, ножницы

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Семейные узы»

Дети объединяются в семьи в соответствии со своими предпочтениями или по указанию педагога. С помощью педагога они перечисляет семейные роли, договариваются, кто какую роль будет выполнять. На представления детей о роли того или иного члена семьи накладывает отпечаток их социальный опыт. Ведущему необходимо объяснить детям, какое поведение соответствует роли хороших родителей, братьев и сестер. С детьми обсуждается, как они понимают родительскую любовь. Дети рассказывают, как, по их представлениям, ведут себя члены семьи в соответствии с ролью. Надо приготовить по количеству членов группы, играющих семью, веревки длиной 1 метр каждая и несколько (количество членов группы + 2) веревок по 6 метров. Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца.

Педагог: В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Это не значит, что каждый день люди в семье бегают с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или ребенок хочет пойти на прогулку с друзьями, вся семья убирает в доме, выхлопывает ковер на улице, готовит вкусный ужин и т. п.

Вопросы для обсуждения:

– Насколько ты чувствовал себя связанным с другими?

– Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

Занятие №26 «Чувства одинокого человека»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Портрет одиночества»

Цель: поиск ресурсов для преодоления состояния одиночества.

Ведущий предлагает участникам подумать о том, что бывает с человеком, связи которого с другими людьми по разным причинам начинают рваться и их почти совсем не остается. Предлагается следующее упражнение, для выполнения которого необходимы бумага и карандаш.

Сначала участникам группы зачитывается небольшой текст:

« Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас кто-нибудь. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...»

«Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека? Представьте эти ощущения и нарисуйте их – в виде конкретного образа или чего-то абстрактного».

После завершения рисунков участникам группы предлагается показать и прокомментировать их. Ведущий предлагает описать свои ощущения и мысли во время рисования и теперь, когда рисунок готов. В завершении ведущий предлагает подумать и порассуждать о том, какие положительные и отрицательные моменты есть у состояния одиночества, какие ресурсы есть у каждого участника группы, чтобы преодолеть это состояние.

Занятие №27 «Семья»

Сердцевина и лепестки цветка из бумаги

Упражнение «Цветы»

Игра «Паровозик»

Дети рассаживаются по кругу (можно на стульчики, а можно и на ковры). Педагог объясняет детям правила игры:

– Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Паровозик». Паровозик – это папа, глава семьи. Любой из вас может сыграть эту роль. Паровозик сначала будет ездить по кругу в одиночку и громко приговаривать: «Чух, чух, чух». Затем паровозик-папа подъедет к кому-нибудь и скажет: «Я паровозик-папа», а тот, к кому он подъехал, скажет: «Я вагончик-сыночек (мама, дочка и т. д.). Снова паровозик и вагончик двигаются по кругу и подъезжают к другому члену семьи. Затем лидер меняется. Анализ: – Что понравилось в игре? Понравилось или не понравилось быть паровозиком? Что ты чувствовал, когда был главным?»

Игра «Цветок семейного счастья»

Педагог: «Цветок семейного счастья» – именно так называется игра, в которую я предлагаю вам сейчас сыграть. Счастливая семья похожа на красивый цветок, лепестки которого сейчас расскажут нам о том, какой она должна быть. (Педагог прикрепляет к магнитной доске серединку цветка.)

В счастливой семье все помогают друг другу, поддерживают и самое главное – любят друг друга. Как вы думаете, как можно выразить свою любовь к близким, родным вам людям? Свою любовь можно выразить не

только хорошими делами и поступками, но и хорошими, ласковыми словами. Сейчас мы возьмем цветочек – он очень красивый и излучает счастье и тепло. Передавая цветочек из рук в руки, будем говорить теплые, добрые слова, которыми мы называем своих самых дорогих, любимых близких нам людей. (Дети называют слова и передают цветок друг другу).

Затем педагог прикрепляет к серединке цветка на магнитной доске слово «любовь».)

Но одной любви в семье мало. Попробуйте назвать чувства, обстоятельства, поступки, на которых держится счастливая Семья.

Дети с помощью педагога называют слова: забота, понимание, ответственность, традиции, внимание и т. д. После каждого названного слова педагог прикрепляет к серединке цветка очередной лепесток, и на доске «расцветает» цветок семейного счастья.

Занятие №28 «Игра в семью»

Упражнение «Цветы»

Упражнение «Разрядка домашней атмосферы»

Участники разбиваются на тройки, каждой группе задается определенная ситуация. Задача участников – изменить реплики ребенка так, чтобы они разрядили атмосферу, помогли выйти из конфликта.

Ситуации:

1. Мама отцу: Опять ты затоптал пол. В этом доме тебе ни до чего нет дела. А я так устала.

Отец маме: Оставь меня в покое!

Ребенок: С ума можно сойти в этом доме! Один ворчит, другой кричит, я этого больше не выдержу!

2. Дочка делает уроки. Отец читает книгу, нужную ему для работы.

Дочь отцу: Папа, как пишется слово «огурец»?

Отец дочери: Через «о». Пожалуйста, извини, но я сейчас занят, не отвлекай меня.

Дочь: Папа, прочти, хорошо ли я написала... Папа, проверь...

Отец: Я же попросил не отвлекать меня!

Мама, входя, отцу: Вечно ты читаешь! Помоги ребенку. Совершенно ничем не интересуешься, кроме своих книг!

3. Дочка маме: Мясо жесткое, не буду его есть. Гадость!

Мама дочке: Как ты выражаешься? Что ты себе позволяешь?

Отец обеим: Прекратите, не ссорьтесь хотя бы во время обеда!

Мама отцу: Она у тебя научилась привередничать. Готовил бы сам, тогда бы понял...

Когда группы готовы, они разыгрывают сценки. После этого участники обсуждают, удалось ли выполнить задание. Вместе с ведущим группа делает вывод о том, что ребенок может влиять на отношения в семье, делать их лучше или хуже.

Занятие №29 «Что такое доверие»

Упражнение «Цвета».

Педагог: Ребята, я хочу рассказать вам историю об одном пастушке. Мальчик стерег овец и, будто увидал волка, стал звать:

– Помогите, волк! Волк!

Мужики прибежали и видят: неправда. Так сделал он и два и три раза, случилось – и вправду набежал волк. Мальчик стал кричать:

– Сюда, сюда скорей, волк!

Мужики подумали, что опять по-всегдашнему обманывает, – не послушали его. Волк видит, бояться нечего: на просторе перерезал все стадо. – Так пастушок лишился всех своих овец, потому что он потерял что?

=(доверие)

– Тема нашего занятия «Что такое доверие?».

Педагог: Ребята, а как вы думаете, что такое «доверие»?

=(Вера в других, честность, откровенность, уверенность).

Послушайте стихотворение.

Доверие – емкое слово на свете,

И трудно порой понять его суть,

Оно мне знакомо по главной примете:

Когда доверяют, нельзя обмануть.

Нельзя отступить, нельзя промахнуться

Нельзя с полдороги назад повернуть!

Дискуссия по вопросу: Какими качествами должен обладать каждый из нас, чтобы мог войти в доверие к другому?

Доверие – отношение на вере. Доверять, значит верить в людей. Доверяя, мы рассчитываем на людей, верим, что не подведут и выполнят свои обещания.

Скажите, а какому человеку вы можете доверять? Каким он должен быть?

Упражнение «Выбери качество»

-У меня на столе разложены карточки с человеческими качествами. На доске две таблички: «я доверяю» и «я не доверяю». Сейчас вы по очереди будете подходить, брать карточку и помещать её в таблицу, в соответствии с вашим мнением.

Карточки:

(Честному, верному, искреннему, отзывчивому, ответственному, уметь слушать, лживому, корыстному, завистливому, безвольному, замкнутому.)

Дети зачитывают свои ответы.

– Каким же людям мы доверяем?

= (Доверие оказывают человеку, на которого можно положиться и быть уверенным, что он не подведет.)

Занятие №30 «Подведение итогов»

Упражнение «Цвета».

Схема этого занятия зависит от детей. В кругу дети обсуждают, чему научились, что им понравилось, а что не очень. Играют в те игры или делают упражнения, что понравились больше всего.

Основная направленность этого занятия оставить у детей благоприятные воспоминания об их успехах и тем самым закрепить пройденное.

Занятия для детей подросткового возраста

Занятие №1 «Общение - это здорово»

Тема нашего занятия «Общение – это здорово!» Когда вы слышите слово «общение», о чем вы думаете?

Возможные варианты ответов:

- как правильно разговаривать;
- разговор с друзьями, близкими;
- радость...

Как вы понимаете слово «общение»?

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия, в процессе общения происходит открытие друг другу самих себя. (Я тебе свое «Я», а ты – мне свое «Я»)

Как вы думаете, всегда ли после общения мы испытываем только положительные эмоции?

Для чего нужно учиться общению?

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

Принятие правил работы группы

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы группы. Психолог предлагает обсудить правила, написанные на доске, и решить, какие можно принять сразу, какие нужно изменить и какие добавить.

Примеры правил:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.

Упражнение «Цвета»

Педагог: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших занятий будем отмечать свое настроение. Для этого вам нужно будет сказать, как вы хотите, чтобы к вам сегодня обращались и цвет, который будет отображать ваше настроение.

Занятие №2 «Дружная семья»

Салфетки

Упражнение «Цвета»

Ребята, а вы ведь не просто пришли сегодня ко мне, я хочу с вами поговорить «О семье»

Ведь мы теперь с Вами одна большая семья. В каждой семье бывают радости и огорчения, у каждого есть свои интересы, увлечения. Но все же мы Семья. И от того, насколько мы будем дружны, зависит и психологическое состояние каждого из живущего в нашей семье. Насколько, мы сплотимся, подружимся, зависит и эффективность работы на наших занятиях.

Упражнение: «Снежинка»

Каждому участнику дается салфетка, которая сложена несколько раз. Психолог дает команды: Оторвать правый угол, затем нижний левый и т.д. Затем салфетка разворачивается. Нужно постараться найти одинаковые снежинки. Их нет. Подвести к мысли, что все мы разные и снежинки разные, но мы все живем в мире и согласии.

Теперь вы убедились, на сколько, мы можем быть разными. А вот из следующего упражнения мы с вами поймём на сколько мы можем быть похожи друг на друга.

Упражнение «Мы похожи с тобой тем...»

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

Рефлексия: – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

Упражнение «Волшебная лампочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем коллективе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Участники делятся на 5 групп (примерно по 4 человека)

Педагог - психолог дает группам, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы нашли старую лампу, кто-то из вас берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький «Но», так как лампу вы нашли вместе со своей группой, то и желания должны быть совместными.

Далее, каждая группа озвучивает свои совместные желания, а педагог – психолог их фиксирует и формируется общий список пожеланий.

Обсуждение: Можно ли что-то сделать, чтобы эти желания произошли в реальности?

Упражнение «Ассоциации»

Цель: Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику прояснить для себя понятие «Дружная семья или команда».

Инструкция: Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «Дружная семья, а по другому коллектив». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы на многие вопросы.

Ваша задача — услышав мой вопрос подумать и ответить, связанные с ним, которые пришли вам в голову. (принцип методики «Не оконченное предложение»)

Если коллектив— это постройка, то она...

Если коллектив — это цвет, то он...

Если коллектив — это музыка, то она...

Если коллектив — это геометрическая фигура, то она...

Если коллектив — это название фильма, то это...

Если коллектив — это настроение, то оно...

Обсуждение: опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

- Что вам понравилось в этом упражнении?

- Какие ответы были для вас самыми интересными?

- Какие ответы удивили вас?

- О чем нам говорит это упражнение?

Упражнение «Дружная семья»

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.

Занятие №3 «Уверенность в общении»

Листы и ручки

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Три способа поведения»

Описание упражнения. Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика

допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1–2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из указанных стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, каким должно быть его поведение, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать в поведении игроков все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится их поведение. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, что такое уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), и его тренировка. Обсуждение плюсов и минусов каждого из указанных поведенческих стилей.

Обсуждение. Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого оно было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов, с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели? В каких ситуациях уместнее поведение того или иного из трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Место для знакомства»

Описание упражнения. Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться – какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3–5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека, причем вполне реальных, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи.

Смысл упражнения. Упражнение позволяет перевести фокус внимания от намерения познакомиться с кем-то вообще к конкретике: поиску тех мест, где больше всего шансов встретить искомого человека. Это способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Обсуждение. Очевидно, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, которые такие люди посещают. Что же побуждает человека

вместо этого пассивно ждать, когда в его поле зрения подобные собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб – значит, сначала найди лес, где растут грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми – найди места, где “водятся” такие люди!»

Занятие №4 «Властелин эмоций»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Ребята! Наше занятие сегодня посвящено эмоциям и чувствам.

Согласно определению, С. Л. Рубинштейна, эмоции — это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру, с их помощью индивид устанавливает связь между происходящими событиями и своими потребностями. Чувства выражают содержательную сторону эмоций, возникают в результате их обобщения.

Выделяют 10 фундаментальных эмоций: *интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина*. Эмоции являются для человека источником важной информации, они необходимы для удовлетворения потребностей.

Эмоции приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями личности.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции и чувства. Это происходит из-за «запрета» нашими культурными традициями на проявление многих эмоций (тепла, любви, понимания, удивления, радости и др.). В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства. Для этой цели сделаем некоторые упражнения.

Упражнение «Автопортрет»

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

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

Инструкция: ведущий выдает игровые листы подросткам, которым в течение **5 минут**, нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (*не согнутой на полоски*) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты ведущему, который перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее подростки пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по

команде ведущего, подростки, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Когда портреты «обошли» весь круг, **ведущий** собирает их. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

Рефлексия: обсуждение в общем кругу.

1. Какая часть упражнения была наиболее интересна?
2. Насколько легко определить эмоцию другого человека?
3. Как можно распознать эмоции других людей?
4. Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

Упражнение «Выражение настроения»

Цель: Данное упражнение позволяет выразить свои эмоции через тело, развивает воображение, позволяет экспериментировать с образом собственного «Я».

Инструкция: А сейчас все присутствующие должны будут двигаться по комнате и постараться почувствовать свои ноги и ступни, руки и кисти, пальцы, позвоночник и голову. Я прошу участников отметить «сонные» и «бодрствующие» части тела, подумать о том настроении, с которым они пришли на тренинг, и выразить его походкой.

Затем изобразите походкой другие состояния и настроения:

- очень уставшего человека;
- счастливого человека,
- получившего чудесное сообщение;
- перепуганного человека;
- лунатика, бредущего с открытыми глазами;
- человека с нечистой совестью;
- гения, получившего Нобелевскую премию;
- предельно собранного человека;
- канатоходца и др.

Упражнение «Массаж по кругу»

Все участники становятся в круг так, чтобы получился замкнутый паровозик, кладут руки на плечи впереди стоящего и, начиная движения по кругу, мнут друг другу плечи, имитируя движения массажа.

Рефлексия: «Мне сегодня...» подростки по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось

Занятие №5 «Семейные ценности»

Упражнение «Цвета»

Мини-лекция «Семья»

У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать.

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу,

первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Так что же такое семья?

Семья - это малая социальная группа, основанная на супружеских и родственных отношениях (муж, жена, дети и другие родственники), ведущая общее хозяйство и связанная личной и моральной ответственностью.

Основа семейной жизни - любовь и взаимная ответственность мужчины и женщины, их духовная и нравственная связь.

У каждой семьи есть свои функции:

1) Продолжение рода. Репродуктивная функция самая важная, она заложена в нас природой. А благодаря сложившимся в обществе традициям, целью заключения брака и является рождение и воспитание детей.

2) Создание и накопление общих материальных ценностей, ведение совместного хозяйства.

3) Воспитание. Цель - обучить и воспитать своих детей, привить им нравственные ценности, нормы поведения в обществе, а также адаптировать их к нормальной жизни в нём.

4) Сохранение традиций и ценностей. Они способствуют укреплению и сохранению связей, обеспечивают преемственность поколений и формируют историю рода. Союзы, имеющие свои родовые традиции крепче связаны, потому что разные поколения людей больше взаимодействуют между собой.

Упражнение «Семья - это...»

Участники по очереди называют слово, которое ассоциируется у них с понятием «семья». Слова не должны повторяться. Все ассоциации выписываются на доске. Если участник не готов назвать вариант ответа, он может пропустить свою очередь и сказать слово в конце.

Вопросы участникам:

1. Трудно было выполнять задание?
2. Каких было больше ассоциаций - позитивных или негативных?
3. Как вы думаете, почему было больше позитивных высказываний?
4. Какие слова, понятия актуальны для вашей семьи?

Итог: семья - это самое важное, что есть в мире. Семья - это наш тыл, поддержка. В будущем для Вас семья - это опора.

Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый рисует дерево и получает примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников - ранжировать ценности:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол - важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону - желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что - то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

уважение	забота о каждом члене семьи
финансовая обеспеченность	семейное проведение праздников
здоровье	любовь
взаимопонимание	семейные традиции
общие цели	общее хобби
образование	связь поколений
совместное проведение выходных	праздничных дней
комфортабельное жилье	дети
занятия спортом	высокооплачиваемая работа
наличие общих друзей	совместные путешествия
знания	преданность
достоинство	творчество
честь	красота
счастье	развлечения
физическая сила	совместный труд
принципы	верность
карьерный рост	доверие

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, нахождение сходств.

Занятие №6. «Эмоциональная тропинка»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Алфавит эмоций».

Работа на листке или на доске. Нужно написать названия эмоций и чувств в алфавитном порядке:

А - агрессия

Б - безразличие

В - вина

Г - горе и т.д.

Упражнение «Эмоциональная тропинка»

Ребята работают индивидуально в тетрадях. Им предлагается начертить "эмоциональную тропинку". Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта (все хорошо), последняя - разрешение конфликта (все снова хорошо). Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта.

Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось их эмоциональное состояние. На "Тропинке" изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

все хорошо

меня все бесит

я обиделся

я пожалел

все опять хорошо

Обсуждение:

Как изменение эмоций в конфликте повлияло на его завершение?

Занятие №7. «Личные границы»

Бумажки с ситуациями

Упражнение «Цвета»

Дискуссия «Что такое граница?».

Цель: выявить определение психологических границ.

Ведущий задает группе вопрос, что же такое психологическая граница?

Инструкция: Прежде чем я скажу определение, интересно ваше представление - что вы понимаете под границами? А что тогда психологические границы? Зачем они нужны? А что было бы, если бы психологических границ не было?

Представьте ситуацию, что вы летка, у которой нет границ - что с ней произойдет?

А представьте ситуацию, что вы - человек без психологических границ, какие ваши ощущения? А что будет при взаимодействии с другим человеком?

Пояснение.

Психологическая граница - эта тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути граница - это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание помогает человеку более адаптивно взаимодействовать в окружении.

Упражнение «Угадайка».

Цель: выделить категории(варианты) нарушения психологических границ.

Ведущий предлагает участникам разделиться на команды, каждая команда получает свою категорию, на основе которой ей необходимо придумать сценку. Лучше, если участников будет по 3 человека в команде.

Инструкция: Разделиться можно в свободном порядке на команды - по 3 человека. Каждая команда тянет по одной бумажке:

1. обвиняют человека в своих проблемах;
2. контролируют поведение;
3. дают непрошенные советы о том каким следует быть;
4. дают установки, какие события как расценивать;
5. дают оценки вашей внешности и личности.

После этого - каждая команды придумывает ситуацию на эту категорию, которую попытаются разыграть для других команд. Задача других участников - определить, к какой категории относится ситуация. Время на придумывание - 5 мин. Ведущий может поинтересоваться у участников - почему в данном случае это может быть нарушение собственных границ человека?

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое. Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые - в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак. Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

Упражнение «Я изменяю не только мир, но и себя».

Цель: потренировать способы отстаивания собственных границ.

Ведущий предлагает участникам поделится на команды, каждой из которых дается задание - предложить свои варианты, как можно отстоять свою психологическую границу.

Инструкция: Предлагаю разделится на команды. У каждой команды будет задание - предложить свои варианты «отстаивания границ». Как мы можем показать, что идет нарушение границ и что за них заступать - не надо.

Пояснение.

Как мы можем проявить свои границы перед другими людьми:

1. При помощи речи выразить то, что мы хотим, во что верим.
2. При помощи правды о себе (ложь обозначает ваши границы не в том месте, где они находятся на самом деле).
3. При помощи установления эмоциональной дистанции (если человек нарушает ваши границы, то отстраниться от близкого общения с ним и вовлеченности в его дела).
4. При помощи установления временных рамок общения (вы решаете сколько, когда и с кем общаться).

Занятие №8. «Кто я на самом деле?»

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Идеальный, современный и «плохой» подросток»

Цель: проанализировать качества личности, повысить стремление развивать в себе положительные качества.

Инструкция: «Прошу всех участников разбиться на три подгруппы. Давайте посмотрим на список качеств личности (*показываем список качеств личности*).

"КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ"

Агрессивность, аккуратность, активность, альтруизм, артистичность, балагурство (*человек, который рассказывает шутки*), бдительность, безволие, беззаботность, безразличие, бережливость, бескорыстие, безответственность, безнравственность, безрассудство, безынициативность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бестактность, бесхарактерность, благожелательность, благоразумие, благородство, болтливость, боязливость, вежливость, великодушие, величие, верность, веселость, властность, властолюбие, внимательность, возбудимость, ворчливость, воспитанность, восторженность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие, гибкость, гордость, горячность, грубость, гуманность, дальновидность, двуличность, деликатность, деловитость, демократичность, дерзость, деспотичность, деятельность, дисциплинированность, добродушие, доброжелательность, доброта, доверчивость, дружелюбие, душевность, жадность, женственность, жестокость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, загадочность, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность, идейность, избалованность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, истеричность, капризность, коллективизм, контактность, конфликтность, красноречивость, критичность, кротость, лабильность, лаконичность, ласковость, легкоеверие, легкомысленность, леность, лживость, лидерство, лиричность, лицемерие, льстивость, любвеобильность, любознательность, любопытство, медлительность, мечтательность, мнительность, многогранность, молчаливость, мудрость, мягкость, надежность, наивность, насмешливость, настойчивость, находчивость, небрежность, неверность, невнимательность, невозмутимость, нежность, независимость, некритичность, нелюдимость, неподкупность, непрактичность, неприступность, неприхотливость, нерешительность, неряшливость, несдержанность, неуверенность в себе, неуживчивость, обидчивость, общительность, объективность, одаренность, оптимизм, организованность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, отчужденность, очаровательность, пассивность, пессимизм, пластичность, подвижность, подозрительность, понятливость, постоянство, практичность, предприимчивость, престижность, пресыщенность, приветливость, придирчивость, принципиальность, прозорливость, пунктуальность, радушие, развязность, разговорчивость, разносторонность, рассеянность, рассудительность, расчетливость, рациональность, резкость, религиозность, решительность, рискованность, самокритичность, самолюбие, самонадеянность, самостоятельность, самоуверенность, своенравность, сдержанность, сексуальность, скромность, скрытность, слабование, слабохарактерность, смелость, собранность, сообразительность, спокойствие, справедливость, старательность, тактичность, творчество, толерантность, торопливость, трудолюбие, тщеславие, удовлетворенность, уживчивость, упорство, упрямство, уравновешенность, усидчивость, усердие,

уступчивость, фантазерство, хамство, хвастливость, хитрость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, целеустремленность, честность, чистоплотность, чувствительность, чувство юмора, щедрость, шутливость, эгоизм, экстравагантность, эмоциональность, эрудированность.

У каждого человека есть свои качества, они уникальны и могут проявляться в различных ситуациях. Прошу одного из участников подгруппы вытянуть из «волшебной шляпы» задание и прочитать его своей группе.

- *Задание первой подгруппе.*
- Составьте портрет идеального подростка.
- Напишите качества, какими он должен обладать.
- *Задание второй подгруппе.*
- Составьте портрет современного подростка.
- Напишите качества, какими он должен обладать.
- *Задание третьей подгруппе.*
- Составьте портрет «плохого» подростка.
- Напишите качества, какими он должен обладать.

Обсуждение:

- Как выдумаете, у всех ли подгрупп найденные качества соответствуют тому или иному портрету?

- Какие качества можно было бы дописать (дополнить портрет) и почему?

- Какой портрет подростка вам не приятен?

Декларация моей самооценности

Цель: формировать позитивное отношение подростка к самому себе в прошлом, настоящем, будущем, развить чувство самооценности.

Инструкция: «Сейчас каждому участнику я раздам по тексту «Декларация моей самооценности» написанная Вирджинией Сатир, прошу прочитать ее медленно про себя (*ждем, пока прочтут, потом зачитываем вслух*).

«ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ»

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;

- мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

После того когда все прочли, желательно, чтобы каждый по очереди громко произнес последнюю фразу: «Я – это я, и Я – это замечательно!»

Обсуждение

- Какие чувства у вас после прочтения текста и произнесение фразы?

- Что вы думаете, зачем нам декларация?

Хотелось, чтобы вы сохраняли в своей памяти «декларацию самооценности» и помнили, что каждый из вас уникален и индивидуален».

Занятие №9. «Семейные традиции»

Материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Мини-лекция «Семейные традиции»

В каждой семье существует своя непередаваемая атмосфера любви, понимания и душевного тепла. Как же она возникает? Зачастую такие законы берут свои корни из семейных устоев предыдущих поколений - они крепкие и незыблемые. Благодаря им создается ощущение надежности семейных отношений, возникает крепкая связь между членами семьи, поддерживаются близкие и доверительные отношения, дети ощущают стабильность семьи.

Традиция - правило поведения, событие, регулярно повторяющееся.

Семейные традиции - это регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на сплочение внутрисемейных связей и укрепление семьи как главной основы общества.

Каждая семья индивидуальна и имеет свою историю. Семейные обычаи позволяют всем членам почувствовать свою значимость, уделить время и внимание родным, проявить к ним уважение и любовь.

Какие бывают семейные традиции и праздники:

1) Проведение семейных праздников. Основным таким праздником необходимо назвать день рождения. К семейным праздникам относятся свадьбы, рождение детей, крещение и т. д.

2) Проведение общенародных праздников. К ним относится всеми любимый праздник - Новый год. Многие семьи празднуют Пасху, выпекая куличи и освещая их в церкви. Среди общенародных праздников традиционно празднуется Всемирный день Трудящихся - 1 мая.

3) Игры с детьми. Важно, чтоб оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, играли с ним. К примеру, по обычаю, мама каждую субботу учит ребенка играть в шахматы, а папа по воскресениям играет с сыном в футбол.

4) Вечернее обсуждение минувшего дня. Стоит обратить внимание на этот важный момент, ведь во время обсуждений каждый имеет возможность поделиться с родными своими успехами, неудачами, получить полезный совет или напутственное слово.

5) Совместное принятие пищи. Эту традицию стоит назвать важнейшей, ведь нет ничего приятнее совместных трапез с родными людьми. Такой семейный обычай практикуют многие. Во время семейных завтраков есть прекрасная возможность обсудить планы на день и зарядиться позитивом. Совместный ужин позволит расслабиться, наслаждаясь обществом родных, поделиться впечатлениями от прожитого дня. Желательно, чтоб во время совместных трапез все присутствующие общались, а не смотрели телевизор.

б) Празднование значительных событий. Этот прекрасный обычай позволяет отметить такие значимые для семьи события как юбилей, именины, получение диплома или окончание школы, помолвка, предстоящее пополнение в семействе.

Такие небольшие праздники дают возможность поделиться счастьем и радостью со своими близкими, стимулируют к новым успехам.

7) Чтение сказок перед сном. Это важнейшая традиция при воспитании детей, ведь сказки позволяют ребенку развить воображение, познать мир. К тому же ежедневное чтение сказок перед сном вырабатывает у ребенка определенный режим отхода ко сну. Такой вечерний ритуал успокоит даже самых активных детей, способствуя хорошему крепкому сну.

8) Прогулки всей семьей. Для развития физических способностей ребенка, и поддержания своих, важно совершать совместные прогулки. Такие походы способны расширить кругозор и повысить культурный уровень семьи в целом.

9) Традиция поцелуев. Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать своих родных и близких. Желательно целовать детей минимум два

раза в день утром, когда они проснулись, вечером - перед сном. Также немаловажно желать всем родным спокойной ночи перед ночным сном и доброго утра, проснувшись.

10) Совместные поездки на отдых. Не стоит недооценивать этот вид досуга, потому как большинство психологов для поддержания хороших взаимоотношений, рекомендуют регулярно менять обстановку. Главное, посещать новые города и страны всем вместе, чтоб отвлечься от рутины и быта, расширить свои горизонты.

11) Православные традиции. К ним относятся совместное посещение церкви по православным праздникам или каждое воскресенье, празднование Рождества и Пасхи, соблюдение поста, крещение детей, чтение Библии, молитвы перед сном, регулярное посещение усопших родственников.

Старинная легенда

А сейчас мы предлагаем послушать притчу и ответить в конце на вопрос. В древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней

лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: «Как удастся вам жить в мире и согласии, не ссорясь и не обижаясь друг на друга?». В ответ старейшина завал лишь одно слово.

Какое? (ПОНИМАНИЕ или ТЕРПЕНИЕ).

Вывод: в семьях царит любовь и мир, когда есть взаимопонимание.

Научитесь владеть своими эмоциями, и это поможет вам регулировать отношения с родными, а в будущем отношения в вашей семье.

Рисунок традиции

Ребята рисуют традицию, которую они хотели бы осуществить. После идет обсуждение, почему именно соблюдение этой традиции хочется в своей семье.

Занятие №10. «Круги взаимодействия»

Листы (обои), краски, карандаши, фломастеры

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Рисование кругов»

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения;

развитие потенциала для формирования групповой сплочённости.

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагается ватман, карандаши, фломастеры, краски, кисточки. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе.

Инструкция: Займите место за столом. При желании своё местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого

размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе ещё один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно

понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка. Вопросы для обсуждения:

1. «Как ваше настроение сейчас?»

2.» Какие трудности возникали по ходу работы?»

Занятие №11. «Права и обязанности в семье»

Листы с ситуациями, заготовки диалога врача и пациента

Упражнение «Цвет»

Педагог: Семья - это круг лиц, объединенных супружескими отношениями, близким кровным родством либо родством в результате усыновления (удочерения).

Основная функция семьи - рождение и воспитание детей. В семье закладывается будущее любого народа и государства.

Вместе с тем, члены семьи ведут совместное хозяйство, обеспечивают потребности друг друга в еде, жилище, одежде, отдыхе, развлечениях, в духовном общении, поддержке и т. д.

Однажды молодая мама обратилась к великому педагогу К. Ушинскому с вопросом, когда следует начинать воспитание малыша, и он спросил ее о возрасте ребенка

- О, он еще совсем мал! Ему всего неделя от роду!

- Дорогая моя, вы опоздали ровно на целую неделю! - воскликнул знаменитый педагог.

Воспитание детей - очень серьезный и ответственный процесс. Законы Российской Федерации устанавливают тесную связь между правами и обязанностями родителей и детей в семье.

2. *Упражнение с казусами* (все обучающиеся делятся на малые группы)

Педагог: В многообразии и сложностях семейных отношений говорят приводимые ниже казусы. Обсудите их в группах, выскажите свое мнение.

- М. вела беспечный образ жизни. Внебрачный ребенок связал ее по рукам. Она подбросила его чужим людям, оставив на пороге в одеяльце зимой. Прошло 15 лет. М. потребовала вернуть ребенка, делая упор на положительные характеристики с места работы. — *Что решит суд?*

- Отец злоупотреблял спиртными напитками, поднимал руку на мать и ребенка. Во время очередной ссоры, когда мать заступилась за сына, т. к. отец начал жестоко избивать его за двойку, разъяренный отец убил мальчика и жестоко избил жену. — *Что решит суд?*

- После развода бывший супруг отказался помогать своим детям. Отвечает грубостью: «Мне не нужны ни ты, ни твои дети». — *Что говорит закон?*

- Отец и мать в семье сильно злоупотребляли спиртным, оказывали дурное влияние на детей. Дети плохо учатся, постоянно пропускают уроки.

- *Стоит ли оставлять детей у таких родителей?*

- *Будут ли нарушены права детей в случае определения их в интернат для детей-сирот?*

- Семья Ф. не имеет постоянного дохода. Родители заставляют детей попрошайничать в общественном транспорте. — *Какие нормы морали и права нарушаются в семье?*

Вывод: семья должна воспитать:

- трудолюбие;
- достоинство;
- уважение к окружающим;
- стойкость;
- дисциплину;
- стремление к знаниям;
- привычку к здоровому образу жизни.

Принято считать, что детей воспитывают только родители и окружающие. Но это не совсем верно. Очень важно самому заниматься своим воспитанием.

Известный китайский мыслитель и ученый Конфуций говорил: *«Воспитать себя настолько, чтобы уважать других, как самого себя - выше этого нет ничего».*

Вот некоторые советы для самовоспитания:

- умеи управлять своими поступками;
- учись терпеливо преодолевать трудности;
- определи цель;
- воспитывай волю;
- замечай в людях хорошее.

Запомни:

Родители и дети обязаны заботиться друг о друге.

- С уважением относись к старшим.
- Знай и почитай традиции своей семьи или создавай их сам..
- Не огорчай родных плохими поступками.

Быть воспитанным - значит быть вежливым, чутким, добрым, отзывчивым. Семья должна учить быть таким. Еще в древности многие народы придумывали правила поведения в семье.

Например, при Иване Грозном появился знаменитый «Домострой». Он учил:

- не красть, не лгать, не завидовать, не осуждать других;

- соблюдать порядок, чистоту в доме;
- строго выполнять свои обязанности.

В крестьянской среде тоже действовали правила поведения в семье:

- уважение к старшим;
- выполнение своих обязанностей по хозяйству;
- воспитание патриотизма и др.

3. *Вопросы для беседы*

- Какие правила действуют в вашей группе? Расскажите о них.

- О каком правиле забыл мальчик в этом стихотворении:

Мама приходит с работы,

Мама снимает боты,

Мама проходит в дом,

Мама смотрит кругом.

Был на квартиру налет?

Нет!

К нам заходил бегемот?

Нет!

Может быть, дом не наш?

Наш!

Может, не наш этаж?

Наш!

Просто приходил Сережка,

Поиграли мы немножко.

Э. Успенский

1. Зачем в семье нужны правила?

2. Нужно ли делить обязанности по дому на мужские и женские?

Конституция РФ является основополагающим документом для норм семейного права.

Статья 2 объявляет высшей ценностью человека, его права и свободы; защита прав и свобод - обязанность государства.

Статья 19 закрепляет равенство всех граждан России перед законом и судом.

В Конституции РФ провозглашены личные права, которые распространены на семейные отношения:

1. право на жизнь (статья 20);

2. достоинство личности (статья 21);

3. право на свободу и личную неприкосновенность (статья 22);

4. право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну (статья 23);

5. свобода совести, свобода вероисповедания (статья 28);

6. право на судебную защиту (статья 46).

Упражнение «Она не работает»

Цель упражнения - привлечь внимание участников тренинга к возможной дискриминации женщин, обсудить равенство прав по половому признаку.

1. Детям предоставляется возможность разыграть по ролям ситуацию.

(участвуют «доктор» и «больной»).

- *Много у вас детей? — спросил доктор больного.*

- *Родилось шестнадцать, живы только девять, - ответил он.*

- *Ваша жена работает?*

- *Нет, она сидит дома.*

- *Понятно... И как она проводит свой день?*

- *Ну, она встает в четыре утра, приносит воду и дрова, разводит огонь и готовит завтрак для семьи. Потом она идет на речку и стирает одежду. Потом она идет в город, чтобы продать на базаре кукурузу и купить, что нужно по хозяйству. Потом готовит обед.*

- *Вы приходите домой обедать?*

- *Нет-нет, она приносит мне еду на поле, это около трех километров от нашего дома.*

- *А потом?*

- *Ну, она ухаживает за курами и поросятами. И, наконец, весь день присматривает за детьми. Потом она готовит ужин, чтобы он был готов к моему возвращению.*

- *Она ложится спать после ужина?*

- *Нет, это я ложусь. Она возится по хозяйству до девяти часов.*

- *Но вы говорили, что ваша жена не работает...*

- *Ну да, я же сказал — она сидит дома.*

2. Обсуждение инсценировки:

- Составьте всем классом список работ, выполнявшихся женщиной в этой семье.

- Назовите, как можно больше причин того, почему муж считает, что жена не работает («мозговой штурм»).

- Найдите аргументы в подтверждение того, что деятельность женщины в семье тоже является работой («мозговой штурм»).

Рефлексия:

- Каковы обязанности детей? Обязанности родителей?

Каковы права детей? Права родителей?

Занятие №12. «Стресс и способы его регуляции»

*Листы и ручки**Упражнение «Цвет»***Лекция «Как справиться со стрессом»**

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка близких вам людей. Уделяйте им внимание, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

«Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам тесты.

1 группа.

Упражнение «Сильные стороны»

Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках и слабостях, никаких попыток самокритики и самоосуждения.

Возьмите лист и напишите все свои сильные стороны – что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни.

После этого проведите презентацию своей работы.

2 группа

Предложите приемы и методы профилактики борьбы со стрессом.

Группе необходимо подготовить копилку приемов и методов, позволяющих справиться с напряжением в сложных ситуациях.

Обобщение

- Планирование рабочего дня
- Уединение
- Перерыв
- Сон, Расслабление, Медитация
- Витамины
- Разминка
- Организация рабочего места
- Переключение эмоций
- Музыка

- Смешной случай, анекдот, ролик.
- Похвалить себя
- Зарядка
- Танцы
- Уборка
- Творчество
- Хобби
- Релаксация
- Покричать
- Посмотреть кино
- Провести физминутку
- Говорить о чувствах

Занятие №13. «Релаксация»

Упражнение «Цвета»

Современный мир подвергает серьезным испытанием психику человека.

Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека. А если к общей напряженности прибавить еще неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидным высокая стрессогенность нашей жизни. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. За примерами далеко ходить не надо: вспомните, как у Вас хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда Вы оказываетесь в стрессовой ситуации. Хорошо расслабляться умеют только дети и животные (вспомните, как расслабляется маленький ребенок во время сна - "будто без костей"; или как нежится на солнышке кошка). А чем старше становятся люди, тем сложнее им расслабиться и отдохнуть в нашем вечно куда-то спешащем мире. Сегодня мы с вами поговорим о релаксации о методах, способствующих покою и снятию напряжения.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц.

Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное)

дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости).

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Занятие №14. «Способы психологической защиты»

Упражнение «Цвета»

Психотерапевтическая история (журнал «Школьный психолог» 2014 г., сентябрь) Кристине было 14 лет.

- Мне уже 14. - с досадой думала она, - и лет с четырех надо мной смеются. Подумать только - 10 лет своей сознательной жизни я слышу издевательства и насмешки над собой. Каждый считает, что именно он должен сказать мне это, крикнуть так, чтобы все услышали, подержали поддакиванием и дружным смехом. Как тяжело, боже мой, господи, как больно... Это просто невыносимо, не могу больше... Как мне надоело плакать в подушку в одиночестве, и даже помощи попросить не у кого. Нет никого рядом, кто мог бы поддержать, сказать хоть слово доброе. Но я ведь сама знаю, что я такая. Они что думают, что я в зеркало не смотрюсь или что я слепая? Но неужели никто не замечает цвета моих глаз, ведь он прекрасен. Где-то я читала, что не бывает людей с одинаковым цветом глаз, у каждого свой оттенок, свое сияние. Хм, сияние... Уж и не знаю, есть ли хоть немного сияния в моих глазах. По-моему, весь блеск, как уксусом, разъело человеческим ядом. Какие же они злые, жестокие. Не хочу, не хочу так больше! Хочу, чтобы все они заткнулись. Вот даже сейчас- стою в очереди. А старуха хоть и молчит, а так уставилась... Сразу понятно, что думает, какая же я несчастная из-за внешности.

- А ты, девонька, рты-то людям не заткнешь,- сказала та самая старушка. - Пойдем со мной, тебе надо меня послушать, я старая, я много подсказать могу.

Кристина толком и не поняла, зачем она пошла за старой женщиной, как будто ноги сами несли ее, может быть, боль действительно стала непереносимой.

Они вышли из магазина. Девочка молча смотрела на старушку, только в глазах ее застыл вопрос.

- Я говорю, людям рты не заткнешь, не заставишь силой добрые слова говорить. У человека не будет желания говорить, если он увидит, что слова его не ранят тебя. Зачем попусту энергию и силы тратить, тем более на злословие, если никакого толку от него нет? Это, доченька, посильнее кляпа будет. Нужно уметь вести себя по-другому, горделивее, что ли, или достойнее... У тебя вон цвет глаз какой красивый, а волосы-то как на солнце блестят, просто загляденье, а ты расстраиваешься. Да ты лазами и волосами гордиться должна, так их носить, чтобы вот этого не видно было. А ты не умеешь, ты умеешь на дураков обижаться... - сказала старушка и пошла прочь.

Кристина слушала ее и понимала, откуда она все знает. И тут, когда женщина договорила, она поняла. Она поняла, что ей нужно делать, теперь она знала, как себя вести. Она нашла ответ. Кристина обрадовалась сама за себя, улыбнулась, и в этот момент в ее взгляде появился огонек, который не погасит уже никто.

Она шла, забыв о том, что хотела купить в магазине. Она не шла, она летела. В этот вечер окружающие не понимали, что с ней случилось, почему-

то сегодня никому не хотелось ее оскорбить. Интересно, смогут ли завтра, захотят ли? А если и захотят, поучится ли у них? Смогут ли достать?

Вопросы для обсуждения

-Что поняла для себя героиня?

Что почерпнули вы из этой истории?

-Как можно реагировать на смешки и оскорбления?

Далее идет обсуждение эффективных способов психологической защиты, которые предлагают как сами подростки, так и ведущие. Вот некоторые из них.

Мысленное изменение образа обидчика: его роста, размера, пропорций, деталей одежды. Можно сделать его образ нечетким, блеклым либо сравнить его со сказочным персонажем.

Мысленное изменение голоса обидчика: громкости, высоты, тона, интонаций и др. Создание собственной воображаемой защитной оболочки.

Пространственное отделение себя от обидчика, от ситуации: например, представить как ситуация выглядит с борта космической станции.

Временное отделение себя от ситуации: например, задать себе вопрос: как ты будешь воспринимать эту ситуацию через 5 лет?

Упражнение «Испытание»

Желающий, из числа участников, садится на стул в центре круга или напротив группы. Его задача: хранить молчание, отвечать чтобы он ни услышал. Ему в течение 1-2 минут говорят обидные вещи. После этого ведущий оказывает поддержку участнику. Например: «Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться»

Обсуждение:

- сложно ли было сдерживаться?

- какие слова задевают сильнее, какой тон?

- что помогло сдержаться, быть вежливым, не отвечать?

Упражнение «Прикосновение»

Один из участников встает в круг, закрывает глаза. Остальные по очереди при помощи мягких прикосновений или объятий выражают ему поддержку. Упражнение продолжается, пока таким образом не поддержат каждого из участников группы.

Занятие №15. «Психологическая безопасность»

Листы и ручки, материалы для рисования

Упражнение «Цвета»

Иногда после стрессовых ситуаций мы остро нуждаемся в восстановлении психологического комфорта. Один из способов вернуть душевное равновесие - найти или создать свое собственное, личное место безопасности.

Психологическая безопасность - это, прежде всего, доверие к тому, что тебя окружает. Это подразумевает отсутствие страха, тревоги и других негативных чувств, возникающих при соприкосновении с миром.

Впервые психологическую безопасность мы получаем через отношение мамы - к нам и миру в целом. Мама транслирует младенцу чувство устойчивости и надежности окружающего мира - и малыш вырастает с установкой "мир дружелюбен для меня". Или мама транслирует чувство неустойчивости и тревожности, и малыш получает установку "мир враждебен для меня".

Вырастая, мы живем с установками доверия или недоверия к миру в целом, что проявляется в отношении к людям.

Доверие (не путать с доверчивостью) проявляется в дружелюбии, радушии, позитиве, отсутствии ожиданий негативных сценариев жизни и "плохих" поступков со стороны окружающих.

Недоверие к миру - это негативные мысли, поиск "подвоха" со стороны других людей, проявление неуместной агрессии, фоновое ожидание неприятностей. С установкой базального недоверия к миру человек живет в состоянии неосознаваемой тревожности - ему сложно устанавливать и поддерживать контакты, коммуникации с людьми оказываются неплототворными, часты конфликтные ситуации, которых можно было избежать.

Тревожный жизненный фон приводит к проблемам в семье, на работе, в отношениях с друзьями; может проявляться через телесные заболевания. С такими трудностями можно и нужно работать и преодолевать с помощью специалиста.

Кратковременную потерю психологической безопасности и устойчивости мира могут почувствовать все, кто оказался в стрессовой или травматической ситуации (потери, насилие, смерти, увольнение, развод...).

В таких ситуациях наряду с помощью специалиста можно и нужно оказать себе самопомощь. Важно окружить себя людьми, которым можешь доверять, и создать обстановку, в которой комфортно и спокойно, где чувствуешь себя защищенным, где можно побыть одному, если надо, восстановить и почерпнуть ресурс энергии.

Упражнение «Психологическая безопасность»

Это упражнение поможет вам создать физическое ощущение страховки психологической безопасности, что защитит вас от стресса, страха и поможет жить в спокойном состоянии.

Прочитайте каждую сцену и представьте ее в своем воображении. Глаза могут быть как открытыми, так и закрытыми. Выбирайте для себя подходящий способ. Заметьте свои чувства, отметьте, как реагировало ваше тело и какие возникали мысли.

Сцена 1

Представьте перед собой доску, ширина которой 35 см, длина 110 см, а толщина 3,5 см. Сейчас Вам необходимо по ней пройти, при этом почувствуйте, что Вы обладаете всеми необходимыми способностями, чтобы выполнить эту задачу.

Можете ли Вы без промедления и страха сделать первый шаг? Достаточно ли Вам для этого уверенности?

Предположим, что да.

Сцена 2

А сейчас представьте, что доска расположена между двумя высотными зданиями в 40 метрах от земли. И теперь Вам необходимо вновь выполнить это же задание. Ваши способности также сохранились.

Можете ли Вы в новых условиях перейти по этой доске? Если нет, то что Вас останавливает сейчас? Насколько сильный страх вы испытываете? Почувствуйте где в теле ощущаете напряжение?

Сцена 3

А теперь представьте, что Вы стоите на краю доски, все ещё не решаясь начать движение и дрожите от страха, Ваши близкие, которые точно знают, что Вы легко сможете это задание выполнить, начинают подгонять, при этом обвинять Вас в нерешительности и торопить сделать это быстрее. А Вы знаете, что это для Вас не так легко, как всем кажется. В такой ситуации Вы начинаете чувствовать, что должны выполнять идеально все движения и у Вас совершенно нет права на ошибку. Иначе, Вы можете погибнуть или получить серьезные повреждения.

И вдруг ментально все меняется. Вы слышите треск огня и ощущаете жар за спиной. Одно из зданий, со стороны которого Вы находитесь охвачено огнем!

И как Вы теперь сможете справиться с сковывающим Вас страхом? Будете ли колебаться? Важно ли теперь идеально выполнить задание? Также ли Вы боитесь падения? Как Вы сейчас справляетесь со страхом неудачи и каким образом заставляете себя перейти по доске?

Сцена 4

Сейчас представьте, что Вам необходимо все также перейти по доске на высоте 40 метров, Ваши способности сохранились такими же, нет пожара, как и нет никаких ограничений по времени и внизу на 1 метр ниже доски натянута страховка.

Можете ли Вы сейчас перейти по доске? Если можете, то что для Вас изменилось? Заметьте, что теперь Вы уже можете и совершить ошибку, и упасть, и не выполнить перемещение идеально.

Запишите свои чувства и мысли, возникающие у Вас после появления страховки.

В итоге, почувствуйте как создание страховки психологической безопасности действительно устраняет факторы сильного стресса.

Создавайте для себя индивидуальное сообщение, в котором будете обеспечивать себе безопасность.

Возвращение психологической безопасности и комфорта после стрессовых и травматических ситуаций возможно через создание безопасного места:

1. Реальное место, куда всегда можно вернуться, чтобы получить там ресурс для восстановления энергии и сил, внутреннего равновесия (дом, парк, конкретная улица, кафе, лес, горы...)

2. Также подобное место можно представить в воображении, создать мыслительный образ, поместить в него себя и прочувствовать, хорошо ли там. Места могут быть самыми разными и необычными - от своей квартиры до необитаемой планеты (пещеры, море, солнце, река, улица и т.п.).

3. Для тех, кому сложно создать образ, подойдет другой способ - найти среди уже существующих картин, картинок, фотографий или изображений в интернете ту, которая очень нравится, которая, по ощущениям, и есть олицетворение безопасности и комфорта. Сохранить это изображение, распечатать его - т.е. сделать его доступным для себя постоянно, и в случае необходимости возвращаться к нему и черпать в нем силы.

4. Для многих подойдет способ зарисовки безопасного места. Просто нарисуйте его и держите рядом.

В любом из созданных нами безопасных мест могут присутствовать, кроме его хозяина, и другие персонажи - люди, животные и пр.

Давайте нарисуем это место.

Занятие №16. «Важность общения»

Бумажки с написанными чувствами

Упражнение «Цвета»

Беседа: Какое общение бывает?

Цель: Получение и закрепление информации о вербальном и невербальном общении.

Общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е. вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр) и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим,

как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался.

Упражнение: Передай чувство мимикой

Цель: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Радость, грусть, печаль, удивление, разочарование, заинтересованность, счастье, испуг, раскаяние, надежду, неуверенность, любовь.

Упражнение. Передай чувство, только голосом.

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Фраза «Я сегодня буду есть морковь»

Упражнение: Толстое стекло.

Цель: отработка навыка вербального общения.

Инструкция. Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о времени встречи в кино при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.

Занятие №17. «Искусство жить с родителями»

Упражнение «Цвета»

Ребята, вы все рано или поздно попадете в семью и неважно каким путем: через приемную семью или создание своей собственной, но, так или иначе, вы столкнетесь с таким явлением, как родительство. Кто такие родители? В чем их роль?

Упражнение «Закончи предложение»

Самое радостное событие в моей семье будет, когда...

Каждый участник передает игрушку по кругу и проговаривает.

Беседа.

Мы сегодня с вами будем говорить **родителях**. Многие ребята отмечают, что **родители их не понимают**, они много требуют от вас,

постоянно контролируют, заставляют делать вас то, что вам не хочется. И в конечном итоге у вас могут развиваться конфликтные отношения. Сегодня мы попробуем разобраться и понять: почему так происходит.

- Вы себя считаете взрослыми? Почему вы так считаете?

Выслушать ответы учащихся. Ведущий оказывает поддержку.

С одной стороны вы, конечно, правы, у многих есть паспорт, некоторые уже выше взрослых, с каждым годом вы становитесь всё взрослее и взрослее, но с другой стороны настоящим взрослым можно считать себя тогда, когда ты не от кого не зависишь. Когда ты работаешь и сам себя обеспечиваешь: кормишь, поишь, одеваешь, обучаешь и т. д. Вот тогда вы действительно взрослые люди.

- Кто из вас сам себя обеспечивает?

На данный момент вы все зависите от этого учреждения, но можете в любой момент стать зависимы от **родителей**.

Чтение отрывка «Сивка-бурка».

Отрывок сказки «Сивка – бурка».

Было у старика три сына, двое умных, а третий Иван – дурачок, день и ночь сидит на печи. Посеял старик пшеницу, и выросла пшеница богатая, да повадился ту пшеницу кто-то по ночам топтать. Вот старик и говорит детям:

- Милые мои сыновья, стерегите пшеницу каждую ночь поочередно, поймите мне вора.

Приходит первая ночь. Отправился старший сын пшеницу стеречь, да захотелось ему спать: забрался он на сеновал и проспал до утра. Приходит утром домой и говорит: всю ночь не спал, замёрз, а вора не видел.

На вторую ночь пошёл средний брат и также всю ночь проспал на сеновале. На третью ночь приходит черёд, Ивану идти. Взял аркан (*верёвка*) и пошёл в поле. Пришёл и сел на камень: сидит, вора дожидается. В самую полночь прискакал конь: одна шерстинка золотая, другая серебряная, бежит, земля дрожит, из ушей дым столбом валит. Из ноздрей пламя пышет. И стал тот конь пшеницу есть: не столько ест, сколько топчет.

Подкрался Иван на четвереньках к коню и разом накинул ему на шею аркан. Рванул конь изо всех сил – не тут-то было. Дурак упёрся, аркан шею давит.

Говорит конь человеческим голосом: «Отпусти меня, Иванушка, я тебе великую службу сослужу!

- Хорошо, - отвечает Иванушка. – Да как я тебя потом найду?

- Выйди за околицу, - говорит конь, - свистни три раза и крикни: «Сивка-бурка, вещей каурка! Стань передо мной, как лист перед травой!» - я тут и буду.

Отпустил коня Иванушка и взял с него слова – пшеницы больше не есть и не топтать.

Пришёл домой Иванушка, а братья его спрашивают: «Ну что, дурак, поймал вора?»

-Поймал, - отвечает Иванушка, - разношёрстного коня. Пообещал он больше не ходить на пшеницу – вот я его и отпустил.

Посмеялись вволю братья над Иваном, только уж с этой ночи никто пшеницы не трогал.

Мозговой штурм.

Почему младший сын послушал отца: (ответы записываются на доске).

Подвести учащихся к тому, что любить и уважать **родителей** нужно за то, что они есть, они рядом с нами, любят и заботятся о вас.

Чтение писем подростков из журнала «МЫ» рубрика «Проблема из конверта» (3-4 штуки). Читается ситуация, высказываются предположения, что можно посоветовать подростку, читается вариант психолога.

Чтение писем **подростков из журнала «МЫ»**
рубрика «Проблема из конверта».

1. Валя 15 лет.

У меня в комнате жуткий бардак, но я в нём хорошо ориентируюсь. А мать каждый день заходит, кричит на меня и начинает убираться, хотя я её об этом не прошу, мы сильно скандалим. Что делать?

Резюме психолога:

Психологи в таких случаях говорят: состояние комнаты – это состояние души. Если очень нравится бардак, то оставь угол на столе или угол в комнате. А в других местах, будь добра убериись, чтобы комната не была похожа на жилище бомжа и чтобы не завелись насекомые. Всё дело в том, что беспорядок может перейти в привычку, а привычка в характер. Мама за тобой всегда уберёт, вот твоему будущему мужу это точно не понравится. Постарайся договориться с мамой, что раз в неделю будешь убирать сама. Вдруг тебе понравится порядок?

2. Лена 13 лет.

Я ничего не хочу рассказывать своим **родителям**, а они всё лезут и лезут с вопросами, как сделать, чтобы они отстали?

Резюме психолога:

Думаю, ты неправильно поставила вопрос. Что значит «лезут» и «отстали». Ты ведь живёшь не одна, а в семье. И ты не настолько самостоятельна, чтобы полностью себя обеспечить. Да и **родители** от тебя этого не требуют. Подумай, какая ситуация складывается у тебя в семье! Ты всё берёшь от **родителей**, не отказываешься, но отказываешь им в самом малом: получить ответы на вопросы, которые они тебе задают. То есть ты оставляешь за ними право работать на тебя. Оставляешь им только одни обязанности. Но не даёшь ни каких прав. Это очень несправедливо и очень обидно для твоих **родителей**. Ты невежливо отмахиваешься от их вопросов, давая им понять, что они для тебя ничего не значат.

Сергей 15 лет.

А если мои **родители** всё время меня оскорбляют, то почему я не могу в ответ им нахамить?

Резюме психолога:

Родители оскорбляют тебя от беспомощности, потому что не знают. Как к тебе подступиться, - ведь ты весь из иголок, это даже сейчас видно. Вся твоя энергия уходит на то, чтобы свести счёты с **родителями**. Хамство разрушает человека, рождает массу комплексов, которые передадутся твоим детям. И если ты, Серёжа, однажды вдруг замолчишь, это может стать шоком для твоих **родителей**. Ведь им придётся искать другой метод воспитания.

Федя 16 лет.

Мои **родители** отпускают меня из дома только со скандалом и требуют, чтобы я говорил, когда пошёл и когда приду. С какой стати я должен перед ними отчитываться?

Резюме психолога:

Во-первых, это вопрос не взрослого человека, а мальчика, во-вторых, я не вижу здесь проблемы. Ты живёшь не один, а в семье, и если ты считаешь себя взрослым, должен соблюдать правила. Уважай людей, с которыми рядом живёшь,- это твоя прямая обязанность, если ты считаешь себя взрослым. Твои **родители волнуются за тебя**, и небезосновательно. Ситуация очень беспокойная, часто дети в городах пропадают. Ты это и сам знаешь. И ты ответственен за самочувствие своих **родителей** – когда они за тебя волнуются, это отнимает у них здоровье и силы. А от тебя особых подвигов не требуется: не хочешь говорить, где ты и когда придёшь, - напиши **записку**; если можешь, позвони, сообщи, где ты и когда придёшь, чтобы они не волновались. Если у тебя нет по отношению к ним никаких обязанностей – значит, в тебе мало человеческого. Только обязанности **формируют в человеке человека**. Докажи **родителям**, что у тебя есть по отношению к ним обязательства,- позаботься о них, они поймут, что ты взрослеешь, и ослабят контроль над собой.

Занятие №18. «Манипуляции и защита от них»

Раздаточный материал

Упражнение «Цвета»

◆ Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата.

◆ Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» – его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

Изучение способов манипулирования (с помощью технологии «Зигзаг»)

Работа по данной теме организована с использованием психолого-педагогической технологии организации работы в малых группах «Зигзаг». Участники делятся на подгруппы, каждая из которых получает в текстовом

виде лишь фрагмент от общего объема информации по теме, участники сначала обсуждают его между собой, придумывают к нему свои примеры, а потом организуется взаимное обучение: участники излагают «свой» фрагмент информации членам других подгрупп. Такой метод подачи информации в контексте психологического тренинга имеет ряд преимуществ, хотя и требует существенно больше времени, чем традиционный информационный блок. Он подразумевает активную позицию участников, интенсифицирует внутригрупповое взаимодействие подростков, способствует развитию навыков речи.

Алгоритм работы:

1. Участники разбиваются на подгруппы: 11 и меньше подростков лучше разделить на 3 подгруппы, большее число – на 4.

2. Каждая подгруппа получает раздаточные материалы, содержащие часть текста, где в популярной форме описываются те явления, которым посвящена работа (в нашем примере это описание различных способов манипуляции).

3. Внутри подгрупп подростки читают материалы, обсуждают их, придумывают свои примеры (время работы 5–7 минут).

4. Члены первой подгруппы расходятся в другие две или три подгруппы и там рассказывают участникам о том, что они узнали (3–5 минут). В зависимости от общего количества подростков в каждую из подгрупп могут пойти 1–3 участника. Потом так же расходятся и передают другим свою информацию члены следующих подгрупп. Таким образом, происходит взаимное обучение, любой из подростков минимум по два раза оказывается в роли источника информации и ее получателя.

Раздаточный материал:

1 группа. Преувеличение типичности поведения.

Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя так же, как и они, делать то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И поэтому когда человека хотят склонить к определенному поведению, то ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих:

♦ «Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»

♦ «По результатам опроса, за этого политика собираются проголосовать 75 % избирателей. Выбор за вами!»

♦ «В нашей компании все уже пили пиво и “забивали косячок”! А тебе что, слабо?»

Ссылка на авторитеты. Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т. п. Естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет (как в рекламах, где актер играет врача-стоматолога или мастера по ремонту стиральных

машин) или просто покупают публичное заявление авторитета (опять же это рекламные ролики, в которых за большие деньги снимаются знаменитости).

2 группа. Создание спешки, ажиотажа.

Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время.

Но его-то и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается формула: «Действуй немедленно или проиграешь!»

Способ очень широко используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе – хватай немедленно!

♦ «У нас осталась всего 15 телефонов, продающихся со скидкой! Приносим извинения тем, кто не успеет их купить».

♦ «Эта юбочка, к сожалению, последняя, все уже разобрали!»

♦ «Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность “оттянуться” перед началом учебного года!»

♦ «Экскурсионный автобус отправляется прямо сейчас, осталось всего два места!»

Впрочем, дефицит времени не всегда свидетельствует о попытке манипулирования. В жизни возникает довольно много ситуаций, действительно требующих быстрых решений. Необходимость действовать быстро свидетельствует о манипуляции лишь тогда, когда спешка создается искусственно.

3 группа. Злоупотребление правилом взаимного обмена.

Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилом взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться от нас чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или какую-нибудь «любезность», мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли. Примеры таких манипуляций могут быть следующие:

♦ Бесплатные дегустации в продуктовых магазинах, после которых предлагается купить тот товар, который человек попробовал.

♦ Мальчишки моют стекла у машин, стоящих на перекрестке, а потом просят водителей заплатить за работу, «сколько сможете».

♦ Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своей доктрины, а потом просят о материальном пожертвовании.

4 группа. Навязывание обязательств.

Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о своей дружбе, обещает помочь и т. п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно

стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т. е. новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше.

Об этом идет речь в поговорке «Если сказал “А”, скажи и “Б”». Занес ногу, чтобы шагнуть, – значит нужно сделать шаг. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать. Написал бы, например, расписку, что обязуется выполнить нечто. Поставил свою подпись под каким-нибудь обращением, дал клятву, принес присягу. Вот пример диалога, где используется такой механизм манипуляции:

- Ты мне друг?
- Конечно, друг!
- А тогда решишь за меня задачку по алгебре?
- ??!
- Ну, ты же сам сказал, что друг! А друзья всегда помогают.
- Ну ладно, давай задачку...

Прежде чем переходить к следующей ролевой игре, проводится беседа: «Ну вот, теперь вы знаете о некоторых способах манипуляции. А как же от них защититься?». Если речь идет об использовании манипуляций в рекламе или торговле – проще всего просто отключить этот источник информации (выйти из магазина со слишком навязчивыми продавцами, переключить телевизор на другую программу на время рекламной паузы, пролистнуть, не читая, соответствующие страницы газеты и т. п.). А как быть, если манипулятор – близкий тебе человек? Ведущий рассказывает о способах защиты, участники приводят примеры, как конкретно это может выглядеть:

♦ Прежде всего разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.

♦ Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел об этом разговор именно сейчас и т. п.

♦ Использовать прием «заезженная пластинка» – раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.

♦ Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т. п.

Ролевая игра «Манипуляции»

Описание игры. Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается придумать, подготовить и представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Время на подготовку – ориентировочно 15– 20 минут. Рекомендуется стремиться к тому, чтобы в игре оказались задействованы все члены подгруппы, а не устраивать «театр одного актера». В наилучшем варианте подростки придумают сюжеты игры самостоятельно и обойдутся без дополнительных подсказок ведущего. Если же они

испытывают затруднения, можно подсказать несколько возможных сюжетных линий. Вот как это может выглядеть применительно к сфере торговли/рекламы (в данной области проще всего продемонстрировать все описанные способы манипуляции):

◆ Девушка уговаривает своих знакомых принять участие в «финансовой пирамиде»: купить у нее косметику, одновременно став торговым представителем фирмы-производителя и продавать такой же товар дальше.

◆ Покупатель пришел в магазин, чтобы заменить недавно приобретенный сотовый телефон, в котором все разговоры сопровождаются треском (вариант: роликовые коньки, у которых скрипят колеса). Продавцы же с использованием манипуляции пытаются убедить его, что изделие вполне исправно и он должен отказаться от своих претензий.

Можно продемонстрировать и сугубо бытовые сценки. Так, у подростков обычно вызывает повышенную заинтересованность следующий сюжет: молодой человек пришел по неотложной нужде в платный общественный туалет, а денег, чтобы заплатить за вход, у него нет. Надо путем психологических манипуляций убедить дежурную пропустить его бесплатно.

Психологический смысл игры. Актуализация психологических знаний о способах манипуляции, полученных с помощью технологии «Зигзаг», их более тесное увязывание с жизненной реальностью.

Обсуждение. «Вы узнали о некоторых способах манипуляции и увидели их в действии. А кто предупрежден – тот вооружен! Теперь сможете предложить сами, как эффективнее всего защищаться от них. Возможно, какие-то способы защиты вы уже увидели в нашей игре, а чтолибо еще можете придумать самостоятельно».

Занятие №19. «Конфликты во взаимоотношениях в семье»

Листки, ручки, две маленькие игрушки

Упражнение «Цвета»

Мозговой штурм «Что такое конфликт?»

Конфликт - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников конфликта, и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящими за рамки правил и норм.

Дискуссия «Конфликт-это хорошо или плохо?»

Подростки в блокнотах в течение пяти минут пытаются записать как можно больше своих вариантов.

Конфликт-это плохо, потому что? Как правило, конфликт воспринимается, как нечто негативное. Однако это не так. В данный момент я имею в виду межличностный конфликт, т. е. конфликт между людьми.

Отрицательные ассоциации связаны с конфликтом, из-за того, что в любом случае, это столкновение интересов. В этот момент люди пытаются

либо донести свою точку зрения, либо склонить к своему мнению. Конфликт – это не совсем хорошо, потому что часто итогом является ссора. И бытует мнение, что хороший человек – это бесконфликтный человек.

Задумавшись, понимаешь, что любой конфликт проявляет разногласия между людьми. Человек не обладает функцией считывания мыслей друг друга. Как же нам понять, что нравится или не нравится людям, которые нас окружают (родителям, друзьям и т. д.), если все время скрывать свои желания или недовольство в страхе что разразится конфликт.

Положительная сторона конфликта, то, что он делает проявленными разногласия и противоречия в наших отношениях, а значит, есть возможность устранить их. Конфликт помогает нам лучше понять друг друга.

«Лучшее разрешение конфликта – то, при котором выигрывают оба участника».

Анализ ситуаций «Чем недовольны родители?»

Подросткам зачитываются высказывания родителей. Детям предлагается определить, что общее в позиции родителей.

«В последнее время тяжело общаться с сыном. Он разговаривает на повышенных тонах, ругается, переговаривается, особенно если обращаешься с просьбой».

«Меня тревожит, что он все время сидит в телефоне. Домой приходят и проводят весь день у нас много его друзей. Очень громко слушают, что вызывает гнев соседей и они стучат в стену. Со мной перестал делиться, говоря, что все равно я его не пойму. От бессилия все время плачу, складывается ощущение, что я теряю ребенка. С отцом контакт давно потерян. Не проявляет ни жалости, ни сочувствия, ни помощи. Как дальше быть, что делать я не знаю».

«Сын последнее время вспыльчив, бывает импульсивен, обидчив без причины. В таком состоянии ни кого не хочет видеть и ни с кем не хочет разговаривать. Порой упрется заартачится, хотя зачастую понимает, что сам не прав».

«У дочери пропало желание учиться, успеваемость вообще перестала ее интересовать. Стала раздражительной, агрессивной, неуправляемой. В ответ на любые обращения, постоянно хамит. На любой мой совет делает все наоборот даже во вред себе. В какой то момент все становится спокойным, кажется, что все нормально, вдруг обидится ни с закроется в своей комнате, может просидеть там целый день. Я не понимаю что случилось. Мне кажется я теряю свою дочь».

«Чем не довольны подростки?»

Читаются выдержки из бесед с подростками. В данном задании также определяется общность.

«Все достало. Родителя на меня плевать, их не интересует, что я хочу. Они решают все за меня. Пытаться им что-то объяснить или доказать оказывается бесполезно. Как до них донести, что я тоже имею право на свои

решения, что я уже достаточно ответственная и в контроле каждого своего шага не нуждаюсь? В конце концов я может быть сама знаю как для меня лучше».

«у меня одно желание - чтобы ссоры родителей прекратились, и чтобы семье был мир, чтобы отношения были более открытыми, чтобы мне не приходилось прятать книжки, которые не одобряет мама. Я живу как под прицелом микроскопа. Если куда-нибудь идешь – обязательно нужно отчитаться куда? Я хочу, чтобы от меня отстали и оставили в покое, чтобы родители попытались меня понять ...»

«Наши отношения с отцом можно представить в виде стены с натянутой поверх колючей проволокой. Папа утверждает, что заботится обо мне. Родители покупают мне горы всего и все время проверяют мой рюкзак, хотя весь интерес отца ко мне сводится к проверке дневника и вопросу *«Как дела в школе?»* *«Отстаньте от меня»* - я каждый день повторяю им. Родители говорят, что я веду себя по хамски. Такое ощущение, что я на привязи...».

Подводя итоги обсуждения необходимо сделать вывод, что часто во время конфликта во взаимоотношениях родителей и детей присутствует агрессия. Причиной агрессии становится непонимание между детьми и родителями.

6. Игра *«Подростки не понимают, Родители не понимают...»*

Ведущим попеременно кидается две игрушки. Те, кому попадает в руки первая игрушка, заканчивают предложение *«подростки не понимают, что родители...»*. Те, кому попадается вторая игрушка – *«родители не понимают, что подростки...»*.

В результате обсуждения игры делается вывод, что необходимо искать точки понимания в семье, учиться договариваться.

Занятие №20 «Линия жизни»

Листки, ручки

Упражнение «Цвета»

Определите тему (идею) четверостиший.

Если б я властелином судьбы своей стал –
Я бы всю её заново перелистал.
И, безжалостно вычеркнув скорбные строки,
Головою от радости небо достал!

Плеч не горби, Хайям! Не удастся и впредь
Чёрной скорби душою твоей овладеть
До могилы глаза твои с радостью будут
На ручей, на зелёную ниву глядеть.

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дней сегодняшних завтрашней меркой не мерь,

Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь!

(ЖИЗНЕЛЮБИЕ).

Так назвал своё произведение О. Хайям.

Линия жизни.

Перед вами - чистый лист бумаги. Изобразите на этом листе траекторию вашей жизни.

Жизнь каждого человека начинается с момента появления его на свет. Поставьте на листе точку, которая будет символизировать этот момент.

Затем от этой точки проведите линию, которая будет вашей «линией жизни». Отмечайте на ней каждые пять лет, начиная с нуля. Обозначьте, где вы находитесь сейчас, и попробуйте заглянуть в будущее.

А теперь подумайте про свои жизненные цели и попробуйте распределить их на «линии жизни» в соответствии с тем, когда хотелось бы достичь той или иной цели. Подумайте над тем, каким образом вы будете достигать этих целей, что можно сделать для этого уже сейчас? Какие препятствия могут вам встретиться, что может помешать в достижении ваших целей? Какие ресурсы у вас есть, что может помочь в достижении целей? Что можно взять из настоящего, прошлого и будущего для достижения целей? Чего сейчас вам не хватает для достижения целей, что нужно привлечь – получить как ресурс?

Время на работу – 20-30 минут.

(В процессе рисования «линии жизни» тренер ходит между участниками, отвечая на их вопросы, задавая собственные, чтобы стимулировать углубление процесса, напоминая о времени).

Индивидуальную работу закончили, объединитесь в пары, поделитесь своими жизненными целями с партнёрами, расскажите им о своём видении «линии жизни».

На основе «линий жизни» участников микро-группы создайте «линию жизни» каждой пары (можно в виде таблицы - см примерный вариант).

Каждая микро-группа представляет свой вариант «линии жизни» остальным участникам.

<i>МИГ</i>	<i>«Жизненные цели» на разных возрастных этапах</i>	<i>Средства достижения целей</i>	<i>Препятствия на пути к целям</i>	<i>Ресурсы, необходимые для достижения целей</i>	<i>Примечание</i>
1МИГ					
2МИГ					
.....					

На основе сведения «линий жизни» каждой пары в одну разрабатывается единая, общая «линия жизни» группы.

Занятие №21 «Что для меня значит семья»

Листки, ручки

Упражнение «Цвета»

Сочинение

Ребятам предлагается написать сочинение на тему «Что для меня значит семья». На его написание дается 10-15 минут.

Затем каждый делится тем, что написал, хотя бы основной идеей.

Рефлексия:

- *Есть ли общее во всех ваших сочинениях?*

- *почему семья для каждого все равно выглядит уникально?*

Занятие №22 «Мое будущее – в моих руках»

Карточки с социальными ролями, зеркало, листы, ручки

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Социальные роли».

Цель: развитие умения анализировать различные социальные роли, видеть в каждой из них как положительные, так и отрицательные моменты.

Содержание: ребята разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Им предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

-Быть хорошо, потому что....

- Быть плохо, потому что.....

Затем ребятам задаются вопросы: было ли трудно найти хорошее и плохое в различных соц. ролях? Почему?

Профессиональные роли — связаны со статусом человека, его профессиональной деятельностью. Для таких ролей свойственно обезличивание и независимость от исполнителя (продавец, строитель, учитель, водитель).

Общественно-политические роли — политический лидер, авторитетная личность, гражданин.

Семейно-бытовые роли — муж, жена, дочь, сын, отец, мать.

2. Упражнение «Волшебное зеркало».

Цель: актуализация жизненных целей.

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел». По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. Роли

3. Упражнение «Мои цели»

Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

Содержание: учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

4. Упражнение «Мои достижения»

Цель: развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Содержание:

Психолог говорит, что в предыдущем упражнении мы учились ставить цели на будущее и определять способы достижения этих целей. Однако в каждом из ребят уже сейчас есть то, чем они могут гордиться, чего они достигли уже сейчас. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся....
- У меня хорошо получается.....
- Своим успехом я считаю....

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также психолог спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.

Проводится рефлексия. Можно использовать незаконченные предложения.

- На занятии мне понравилось.....
- Я узнал.....
- Мне было интересно.....
- Мне было сложно.....
- Мне бы хотелось.....

Занятие №23 «Семья – символ жизни»

Листы с ручками, разноцветные листы с надписью Семья, бревна – слова-ценности, листки маленькие

Упражнение «Цвета»

Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о семье, о её значении в жизни каждого из нас, о семейных ролях, обязанностях, семейных ценностях. У нас у каждого есть или будет своя семья. У всех есть свой

дом. Семья – это великий дар. Семья – это та крепость, те стены, за которыми мы чувствуем себя в безопасности. Каждый из вас, когда мы говорим о семье, вкладывает свой собственный смысл, что-то личное важное для него.

– Семья есть у каждого человека, только семьи бывают разные. У домашних ребят: семья – это родительский дом, папа с мамой, братья, сестры, бабушка и т. д.

А для ребят, проживающих у нас: семья – это школа, сверстники, воспитатели, которые создают уют, окружают теплом и заботой. Персонал, работающий в центре, всегда поймёт, утешит, поможет в трудную минуту, защитит и оградит ребят от беды.

Упражнение «Ассоциации к слову СЕМЬЯ»

– Обратите внимание что Семья – это семь «Я».

– Я предлагаю вам несколько минут подумать, а затем озвучить какие ассоциации у вас у каждого возникают со словом «Семья».

– На столах у вас находятся листочки и фломастеры. Вам необходимо печатными буквами написать ваши ассоциации со словом «Семья». Каждый пишет по 7 ассоциаций.

– Я начну, а вы – продолжите: «Я» – большая...

Дети продолжают: «Я» – дружная, «Я» – счастливая, «Я» – крепкая, «Я» – трудолюбивая, «Я» – уважаемая, «Я» – спортивная и т. д.

Давайте теперь сделаем общий ассоциативный ряд на основе того, что вы все сказали и определим наконец-то, какие самые главные эти Семь Я. Делимся на пары. Потом по 4 человека и т.д. пока не выработается один ассоциативный ряд.

Игра «Какого цвета твоя семья?»

– Ребята, посмотрите вокруг. Вы заметили что-нибудь необычное сегодня в нашей комнате? (На шторах, мебели, стенах расположены листы со словом «Семья», причём слово «семья» написано листах разного цвета). Вы очень внимательные, сразу определили незначительные изменения. А теперь послушайте внимательно задание: в комнате много листочков со словом «семья». Посмотрите внимательно, чем эти листочки отличаются друг от друга? Правильно, слово семья написано на листах разного цвета. Ваша задача взять слово «семья» определённого цвета, которое вам больше нравится, и объяснить, почему вы отдали предпочтение именно этому цвету.

– Каким цветом окрашено слово «семья» для каждого из вас? (*Ответы детей*).

– Каждому из нас нужно такое место, где не надо притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо. Судя по вашим цветовым ассоциациям, ваши семьи, ваш дом – тёплый, солнечный и уютный. Чьими стараниями это достигается в ваших семьях?

– Какие роли выполняет каждый из вас в семье?

– Как распределяются обязанности в семье?

Упражнение «Строительство дома»

– Предлагаю вам поиграть в ролевую игру «*Наша дружная семья*». Но прежде чем мы начнём, нам нужно построить дом, в котором будет проживать наша семья.

– Представьте, что мы с вами – семья и, чтобы всем в нашем доме было хорошо, что для этого необходимо? Но сначала прислушайтесь к себе, к своему сердцу. Вспомните свой дом. В вашем доме звучит много слов, вспомните самое теплое слово, которое согревает сердце, душу.

– У меня на столе слова-ценности из которых мы построим ваш дом.

Коллективная работа. Дети обсуждают и называют ценности, на которых должна строиться семья. (*Любовь, доброта, уважение, забота, тепло и т. д.*).

Итогом работы является бревенчатый дом.

– Итак, наш дом готов. Давайте ещё раз посмотрим, на каких ценностях он построен. Дети называют, анализируют.

Игра «*Наша дружная семья*»

– Сейчас я предлагаю разделиться на две семьи. Вам будут даны пустые листки, ваша задача указать на каждом листке члена своей семьи (*мама, папа, сын, дочь, бабушка, дедушка, дядя и т. д.*) Далее между собой разделить листки с ролями.

Групповая работа: подписывают таблички, распределяют роли.

– А теперь вам необходимо в течение 3 минут обсудить обязанности каждого члена вашей семьи. Помните, что если каждый член семьи занят своим делом, добросовестно и ответственно выполняет свои обязанности, то в доме царит уют, тепло и гармония.

Работа в группах. Обсуждают, выполняют задания, делают выводы. Заполняют таблицы с обязанностями каждого члена семьи.

– А теперь предлагаю представить свою семью. Подгруппы представляют свои семьи.

Занятие №24 «Самоконтроль»

Упражнение «Цвета»

Упражнение «Противоположные движения»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных

жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот

Упражнение «Запретные слова»

Описание упражнения. Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

Упражнение «Лед и пламень»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь ладошки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть»

Занятие №25 «Семья без насилия»

*Солнце, тучки по количеству участников, человек бумажный
Упражнение «Цвета»*

Отношения вообще очень сложная вещь. И не важно где: в семье, школе, классе, на улице. Ведь такие понятия как дружба, любовь, да и просто понимание и уважение не возникают на пустом месте и просто так. Должно пройти определенное количество времени, чтобы мы узнали человека, а уж потом и возникают к нему какие либо чувства.

Вот давайте представим, что Солнце - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями.

Солнце - это тепло наших отношений, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, так как мы оцениваем новое общение с позиций своего "Я".

У вас на столах лежат вот такие тучи - это причины, по которым наше общение с людьми может становиться как бы «не безоблачным». Этих причин может быть огромное количество, вот давайте каждый на своей тучке напишет причину по его мнению главную, которая и мешает нам в отношениях.

Вот такое у нас получилось солнце, все в тучах.

Иногда такие причины могут приводить не только к разногласиям и конфликтным ситуациям с одноклассниками, друзьями, с родителями, но и быть причиной жестокого отношения к вам и даже к насилию.

Так давайте же разберемся в таком понятии как «насилие», каким оно бывает, как его предупредить и если же он произошло, то что с этим делать???

По вашему мнению, насилие - что это? Как вы его понимаете?

Насилие - это по определению Всемирной Организации Здравоохранения, — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

А каким оно бывает? Его можно разделить на 2 главных вида:

Физическое насилие .

- удары, толчки, щипки, пинки, побои, бросание предметов, удары в стену
- угрозы причинить вред кому-либо
- разрушение личной собственности человека, нанесение вреда его домашним животным
- угрозы его семье

Моральное, эмоциональное, умственное насилие

- обвинять в чем-либо
- знать "правду" и верить, что другой человек всегда неправ
- оказывать давление, все переворачивать

- высмеивать
- контролировать во всем: отдавать приказы, принимать решения за двоих, постоянно критиковать
- не уважать мнение другого человека
- дискриминация по отношению к женщине
- держать кого-то в страхе
- обидные клички
- ругательства
- оскорбления

Какие формы может приобретать моральное насилие?

1. Как вы считаете, почему кто-то проявляет насилие по отношению к другому человеку (дразнит, пинает, высмеивает)?

(У насильника, т.е. у того, кто проявляет жестокость по отношению к другим, свои проблемы. Он хочет решить их, унижая других (может быть, он сам унижен другими), он привлекает к себе внимание, дразня товарища, высмеивая его. Так насильник пытается выглядеть значимым, важным, т.к. считает, что, унижая товарища, можно стать главным, завоевать уважение окружающих, стать их вождем (лидером)).

2. А уважают ли его другие дети на самом деле? Те, при ком он унижает других ... или боятся?

3. Кого чаще всего обижают? Кто чаще всего становится объектом нападков таких горе-вождей? (Кто младше, слабее, чем-то отличается от других)

4. Каким может быть это отличие?
(Внешность, одежда, физические недостатки, ношение очков, нестандартная фигура и т.п.)

5. Если жертва нападков очень умный ученик, как вы считаете, почему обидчик нападает на него?

(Завидует, хочет ущемить его самолюбие).

6. Давайте поговорим о том, что может являться причиной жестокого обращения? Почему некоторые проявляют жестокость, становятся обидчиками?

(Плохая атмосфера дома, недостаток внимания и любви со стороны близких, сиротство, развод родителей, унижение и оскорбление со стороны других, плохая успеваемость - все это ведет к вымещению злости и обиды на других людях).

7. Как можно помочь своему товарищу, если он выглядит уставшим, находится в плохом настроении, запуган, плаксив, прогуливает уроки, опаздывает?

(Попытаться завязать разговор, выяснить, что его беспокоит, выслушать его - это уже проявление внимания, поддержка).

8. А если сам не решаешься это сделать, то какой выход из этой ситуации можно найти?

(Попроси друзей, кого-то из старших, родителей, учителей, родственников).

9. Как можно понять товарища? Что нужно сделать, чтобы его понять?

(Поставить себя на его место и ответить на вопрос: "Какое отношение к себе ты желал бы в такой ситуации почувствовать?", попытаться сблизиться с товарищем, который находится в трудной ситуации. Если не можешь сам это сделать, попроси кого-то другого помочь тебе).

10. Как вы считаете, нуждается ли в помощи обидчик? Как это узнать?

(Спросить его самого или с товарищами, что заставляет его портить настроение другим, поговорить о его проблемах).

11. Если разговор не поможет, что делать?

(Поделиться со старшими - учителем, родителями, другими взрослыми, которые помогут уладить конфликт).

12. Является ли ябедничеством такая помощь пострадавшему от насилия?

13. Как можно разрешить конфликт?

(Обсудить его в классе).

14. Чье мнение, на ваш взгляд, важнее при разрешении конфликта - учителя или ребят?

(Обеих сторон).

15. Может быть, лучше не рассказывать о насилии сразу, а подождать какое-то время?

(О насилии надо говорить сразу, т.к. оно имеет свойство расти).

16. Достаточно ли одного разговора с обидчиком, чтобы он все понял?

(НЕТ!)

17. Нуждается ли жертва жестокого обращения после обсуждения и разрешения конфликта в поддержке товарищей? (Да).

18. Нужно ли следить за изменением ситуации? (да).

Ну я думаю мы поняли какие основные причины насилия и жестокого обращения. Правильно?

У нас нарисован человек. Пока она у нас без ничего, просто силуэт, так вот давайте все вместе подумаем, чего не хватает ему для того, чтобы он смог избегать и мирно решать конфликтные ситуации.

Я считаю, что ему необходимо понимание, доброта, сочувствие, желание всегда прийти на помощь... и т.д.

Я думаю, у нас получился ну прям идеальный человечек, ну наверное, таких не бывает...

Давайте стараться хоть немного быть похожими на него и тогда возможно и тогда возможно мы сможем избежать различных конфликтных ситуаций не только в наших семьях, но и в обществе и в мире в целом.

Занятие №26 «Я тебя понимаю»

Упражнение «Цвета»

Игротератия «Я тебя понимаю».

Подготовительный этап

Цель: заинтересовать участников проблемой, помочь занять им активную позицию.

Участники просматривают документальный фильм о старых людях, в нем показана их немощность, капризность, которые зачастую нас раздражают (можно включить сюжет о домах престарелых).

Обсуждение:

- Легко ли быть старым?
- Мешают ли нам старые люди? Почему?
- Можем ли мы жить с ними вместе? Как?
- Что мы можем для этого сделать?

Погружение в игровую ситуацию

Цель: помочь участникам войти в образ старого человека.

Участники превращаются в "стариков".

Примечание: На этом этапе некоторые участники могут отказаться играть роль стариков, но из игры не выходят, они становятся их помощниками.

Игра

Цель: дать учащимся возможность личного проживания ситуации.

Посещение школьной библиотеки.

• Участники, теперь уже "старички", пытаются подняться на второй этаж в библиотеку, выбрать и рассмотреть (прочитать) книгу, журнал, газету.

Посещение столовой.

• Учащиеся пытаются в столовой накрыть себе на стол и пообедать.

Посещение супермаркета, магазина или павильона.

• Мы пытаемся рассмотреть товар, что-то приобрести, рассчитаться, взять сдачу.

Рефлексия

• Ведущий предлагает участникам обсудить свое физическое и эмоциональное состояние, дав возможность высказаться каждому, в том числе и помощникам.

- Вопросы, которые можно предложить для обсуждения:
- Что вы чувствовали, находясь в образе старого человека?
- Легко ли вам было выполнять предложенные задания?
- Как к старикам относятся посторонние люди?
- Хотели бы вы пережить подобные чувства, такое отношение к себе?
- Что ты можешь сделать, чтобы человек этого не почувствовал?

Занятие №27 «Семейные трудности»

Клубок ниток, материалы для рисования, определение семьи по словам, слова к конфликту (на листе или доске),

Упражнение «Цвета»

Игра «Клубочек».

- Я хочу сегодняшнее занятие начать с небольшой игры. Предлагаю вам по кругу передавать клубок ниток друг другу. Передавая клубок, нужно говорить, что хочешь для себя, и что можешь пожелать другим:

- Я хочу, чтобы у меня, а всем я желаю

- Я рада, что у вас, ребята, много хороших пожеланий не только для себя, но и для своих товарищей.

-Вы много перечислили различных желаний.

- Кто может исполнить желание ребенка? (Родители)

- Если нет родных мам и пап? (Заменяющие родители).

- Как мы называем, одним словом группу этих людей? (Семья).

2. Я предлагаю вам всем вместе собрать из слов определение слова *семья*, которое дано в словаре Д.Н. Ушакова. Это не первое наше занятие на тему семья. И думаю, вы с заданием справитесь быстро.

- В Словаре Дмитрия Николаевича Ушакова дано определение семьи: « Семья - группа людей, состоящих из родителей, детей, внуков и ближайших родственников, живущих вместе».

-Молодцы!

2.1. Семьи ребята бывают разные. Бывает семья *кровная* – это когда родители родные по крови своим детям, а бывает приемная семья. *Приемная* семья - эта та семья, которая берет себе ребенка на воспитание. Заботится о нем, как о родном.

2.2 - Чем жизнь ребенка в кровной семье отличается от жизни в приемной семье? (Попадая в приемную семью, ребенок знакомится с ее традициями и порядком, а затем и живет согласно им.)

2.3- Ребята, а скажите, может ли в семье возникнуть трудности?

-Какие. Приведите примеры?

-В любой ли семье может возникнуть конфликт?

-Что же такое конфликт? Давайте разберемся вместе.

-Я предлагаю вам из слов на столе выбрать те, которые, по вашему мнению, определяют слово конфликт.

(слова: *злость, ненависть, несчастье, стресс, болезнь, радость, победа, ругань, слезы, драки, синяки, кулаки, ссоры, обиды,, разрушение семьи*).

- Зачитайте, пожалуйста, что у вас получилось.

Вывод:

Итак, слово конфликт (в переводе с латинского означает “столкновение”) – явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей.

Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют. Я предлагаю вам сейчас провести один эксперимент.

Упражнение “Рисунок вдвоем”.

- А сейчас, я предлагаю выполнить одно интересное упражнение. При выполнении этого упражнения попрошу вас запомнить свои ощущения и эмоции.

Ребята, делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

- Почему нарисовали именно это?

- Кто что рисовал?

- Как вам рисовалось?

- Почему это так?

Оказывается: в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному.

- Молодцы. Уметь держать себя в руках во время конфликта очень важно. И учиться этому никогда не поздно. Я предлагаю прямо сейчас начать этому учиться.

Упражнение “Ответ с улыбкой”.

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. Вас попросили сходить за хлебом, а вы смотрите интересный фильм.....Обсуждение. Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вы включили громко музыку. Бабушка пришла к вам в комнату и просит выключить, ругая молодежь. (С улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3 Ты опоздал с прогулки. Родственники с волнением встречают тебя у порога квартиры. (С улыбкой). Твои действия?

Ситуация 4. Брат просит тебя уступить ему компьютер, а ты не закончил игру. Что скажешь?

Вывод.

Можно обойти конфликт, и избежать трудностей в семье, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой). Есть, еще много способов выйди, достойно, из конфликтной ситуации, мы обязательно с ними познакомимся на следующих наших занятиях.

Воспитатель: Чтобы избежать конфликтов, нужно соблюдать золотое правило общения: «Относись к людям так, как хотел бы ты, чтобы они относились к тебе». А чтоб избежать конфликтов в семье, нужно относиться к членам семьи так, как ты хочешь, чтоб они относились к тебе.

Заключение:

- О чем мы с вами разговаривали?

- Чему учились?

А заключением нашего сегодняшнего разговора послужит стихотворение, которое написал Омар Хайям:

Других не зли и сам не злись
 Мы гости в этом бренном мире
 И если что не так смиришь,
 Умнее будь и улыбнись.
 Холодной думай головой
 Ведь в мире все закономерно
 Зло, излученное тобой
 К тебе вернется непременно.

Занятие №28 «Образ моего Я»

Листки и ручки на несколько упражнений

Упражнение «Цвета»

Обсуждение понятия «самооценка»

Что по вашему такое самооценка?

Самооценка - это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов.

Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть.

Во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

В-третьих, человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Упражнение «Мои качества»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 - какой замечательный человек перед вами.

Теперь закройте квадраты 1 и 2 - жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я». Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?
- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Затем делается акцент на том, что существуют конструктивные и деструктивные способы поддержания самооценки. Участники вместе с ведущим обсуждают, как избежать деструктивного поведения в данной ситуации, каким конструктивным поведением можно его заменить.

Информация для ведущего:

Способы поддержания позитивной самооценки

конструктивные	деструктивные
<ul style="list-style-type: none"> - улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); - занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; - достигаем успеха в каком-то деле; - помогаем другим людям; - не ставим глобальных целей; - имеем хобби как способ выделиться из толпы; - усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного. 	<ul style="list-style-type: none"> - обесцениваем других людей; - «нарываемся» на комплимент; - украшаем свой уголок плакатами, надписями типа: «я – лучше всех!», «я – король мира!» и т.д.; - иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко (уйти с уроков, покурить «за компанию», принять алкоголь и т.п.).

- Самоприказ - короткое отрывистое распоряжение самому себе, применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.

- Самовнушение - (я уверен в себе!) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.

- Самоободрение - при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам.

- Самостимуляция - в случае небольших успехов целесообразно хвалить

себя; в случае неудачи полезно выговаривать себе: «Плохо!»

Упражнение «Зато ты...»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, повышение самооценки участников.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «...зато ты (у тебя)...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и др.).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Занятие №29 «Барьеры в общении»

Упражнение «Цвета».

Упражнение «Чудное приветствие»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

Инструкция: Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Основная часть.

Упражнение «Что такое коммуникативные барьеры»

Психологом дается информация о том, что когда на пути передачи информации вдруг появляются какие-нибудь затруднения, психологические препятствия, то говорят о коммуникативном барьере. Коммуникативные барьеры бывают трех типов:

- барьеры понимания (невыразительная речь говорящего, быстрая речь, слова-паразиты, участники общения используют различные значения слов, непонимание стиля речи говорящего, сложная логика рассуждения говорящего, противоречивая логика и т.п., невнимательность слушающего и т.п.);

- барьеры социально-культурного различия (между людьми разных национальностей, разных профессий, разных политических или религиозных убеждений);

- барьеры отношения (по-разному воспринимается информация от разных людей: от друга, отца, директора школы, незнакомого человека – чем

больше авторитет человека и доверие к нему, тем меньше преград на пути усвоения информации).

Психолог вместе с участниками приходят к выводу, что понимание партнера, представление о его целях, точке зрения, индивидуальных особенностях – главное условие для преодоления всех барьеров. Следовательно, развивать навыки понимания важно для эффективного общения с другими.

Упражнение «Иван Иванович»

Цель: продемонстрировать подросткам, каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни, и как их можно развеять.

1. Материалы: карточки с текстом для ведущего.

Инструкция: Ведущий объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7), в зависимости от количества участников группы. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит ведущий. Пока добровольцы находятся за пределами аудитории, ведущий объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры. В конце игры можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам.

Например: сообщение «*Иван Иванович уехал в 11 часов, не дождавись вас. Очень огорчился, что не смог переговорить с вами лично и просит передать вам, что если он не вернется к обеду (а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве), совещание в 15.30 проводите без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще на совещании не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти собеседование у психологов, которые будут работать в 20 комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября.*»

Рефлексия: Как вы себя чувствовали? Что было трудно? Что происходило с информацией?

Упражнение «Найди пару»

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Инструкция: Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного

персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д. Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом. На упражнение отводится 10-15 минут.

Рефлексия.

Занятие №30 «Подведение итогов»

Упражнение «Цвета».

Схема этого занятия зависит от детей. В кругу дети обсуждают, чему научились, что им понравилось, а что не очень. Играют в те игры или делают упражнения, что понравились больше всего.

Основная направленность этого занятия оставить у детей благоприятные воспоминания об их успехах и тем самым закрепить пройденное.

Приложение 3

**Инструменты коррекции поведения детей в ходе подготовки к
семейному устройству**

Негативизм	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – противодействия требованиям окружающих; – отвечает «нет» на все предложения, просьбы; – когда предлагают помощь, отказывается, говорит: «Я сам»; – поступает вопреки просьбам; – вредничает <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – предоставить ребенку самостоятельность; – у ребенка должны быть не только обязанности, но и права; – поощрять инициативу; – не давить на ребенка; – просьба должна быть ненавязчивой <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – ребенок перестает противодействовать взрослым; – ребенок перестает отвечать «нет» не подумав; – перестает поступать вопреки просьбам
Проблемы в общении (низкая коммуникативная компетентность,) отсутствие ориентации на сотрудничество	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – чрезмерно тихий, спокойный ребенок; – бояться чужих (незнакомых) людей; – когда все играют, сидит в стороне или играет с одним хорошо знакомым ребенком; – мало друзей; – боится проявлять себя; – трудно входит в коллектив; – может быть изгоем в группе; – не умеет отстаивать свою точку зрения <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить его с детьми самому; – вовлекать ребенка в игры с другими детьми; – общаться с ребенком дружелюбно; – объяснить ребенку правила и нормы общения; – проводить с ним упражнения на повышение уверенности в себе и самооценки; – поддерживать ребенка в виде советов, а не решать полностью его проблемы за него; <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – ребенок больше общается и играет с

	<p>остальными детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> – у ребенка появляется больше друзей; – ребенок больше общается с окружающими.
Агрессивность	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрушительное отношение к вещам; – причинение боли окружающим (кусают, царапает, бьет и т.д.); – причинение боли себе; – вербальная агрессия (оскорбление других); – не умеет сдерживать негативные эмоции <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – постепенно научить ребенка выражать недовольств социальными-приемлемыми формами; – останавливать физическое проявление агрессии (кликнуть ребенка, отвлечь внимание); – проявивший агрессию ребенок должен быть осужден взрослым, в то время как «жертва» окружена повышенным вниманием; – высказывать четко и ясно недовольство поведением ребенка; – разобраться, понимает ли ребенок смысл слов. Возможно, он просто не знает их значения. Если ребенок сказал ругательные слова неосознанно, проигнорировать; – перевести агрессию в комическую перепалку – для снятия напряжения; – не проявлять страх перед агрессором – это будет только стимулировать его к проявлению агрессии; – использовать коллективные игры, которые вырабатывают терпимость и взаимовыручку; – быть примером того, как надо себя вести в случае недовольства; – использовать упражнения на снятие агрессивного поведения <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – сходит на нет вербальная агрессия; – сходит на нет агрессия по отношению к окружающим (драки и т.д.); – сходит на нет разрушительное отношение к вещам и окружающим предметам
Пассивность	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – «тихоня»; – отличается хорошим поведением;

	<ul style="list-style-type: none"> – подавленный; – застенчивый; – не предпринимает действий самостоятельно; – не берет инициативу на себя; – уходит от конфликтов, а не решает их <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – все, что поможет ему выразить эмоции (игры, упражнения и т.д.); – понять, что вызвало такое поведение (возможно, невнимание), выявить причину и устранить ее, это поможет ребенку; – попросить выразить чувства в игре; – доверительная беседа; – ставить цели и смотреть на результат, а не контролировать каждый шаг; – вовлекать в деятельность с окружающими; – занятия спортом <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – ребенок ведет себя более активно, берет на себя инициативу; – решает сам конфликты и спорные ситуации
Эмоциональная несдержанность	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – по незначительному поводу устраивает истерики; – часто плачет; – моментальная непосредственная реакция на все; – все эмоции очень ярко выражены; – когда увлечен разговором, не контролирует громкость голоса; – не может сдерживать волнение <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – предупредить выплеск эмоций (отвлечь и т.п.); – использовать игрушку, которая в ваших руках тоже «заплачет» или «засмеется»; – оставить ребенка без аудитории; – попросить выразить словами свои эмоции; – не ограничивайтесь успокаивающими словами (они помогут только после приступа, если ребенок сам напуган силой своих эмоций); – не уступать ребенку только ради того, чтобы предотвратить приступ; <p>провести упражнения, в которых ребенок будет учиться проявлять и опознавать эмоции;</p> <ul style="list-style-type: none"> – дать понять ребенку, что вы готовы его

	<p>выслушать влюбом случае; – быть примером приемлемого поведения <u>Индикаторы успеха:</u> – эмоциональная реакция ребенка становится адекватной ситуации; – эмоциональная реакция не возникает на каждую ситуацию; – редко возникают истерики</p>
<p>Неуверенность в себе</p>	<p><u>Диагностика:</u> – не выделяется в обществе остальных детей; – мало верит в свои силы («я не смогу это сделать»); – стеснительный; – скромный; – все время в задних рядах; – тихий голос <u>Способы преодоления:</u> – чаще хвалить ребенка (за конкретные достижения,его поступки); – большие цели делить на этапы, результат которыхребенок может увидеть; – предлагать ребенку задачи, с которыми он можетсправиться; – ведение дневника достижений; – провести упражнения на поднятие самооценки иуверенности в себе <u>Индикаторы успеха:</u> – ребенок больше верит в свои силы («я смогу этосделать»); – менее скромный и стеснительный; – голос – громче и увереннее</p>
<p>Страхи</p>	<p><u>Диагностика:</u> – говорит, что боится; – плачет; – не хочет оставаться один в темной комнате и т.д.; – не расстается с какой-то вещью; – просит присутствия взрослого рядом; – становится менее активным, чем обычно; – прячется <u>Способы преодоления:</u> – признать существование этого страха; – показать ребенку, что понимаете его и знаете, чтоделать (уверить ребенка в его безопасности); – не принижать значения страха (нельзя говорить:</p>

	<p>«Ты уже большой, чего ты боишься?»);</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсудить с ребенком его страх; – во время приступа страха отвлечь его внимание; – не идти у страхов на поводу. Вы должны обеспечить ребенку поддержку и уверенность, но не стоит специально менять весь свой жизненный уклад или окружающую обстановку. Иначе это на подсознательном уровне внушает ребенку, что его страхи оправданны и реальны, и в дальнейшем его страхи могут возобновиться с двойной силой или возникнут новые; – использовать методики снятия страха <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – не боится оставаться один; – не плачет; – говорит, что не боится; – активность такая же, как всегда; <p>не прячется</p>
<p>Недоверие к окружающему миру</p>	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – мало общается; – боится делать что-то в новой обстановке; – ведет себя слишком осторожно; – боится знакомиться с новыми людьми, замкнут в присутствии незнакомых; – агрессивная реакция; – плохо общается (из-за нежелания); – диковатость поведения; – уход в свой мир <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать игры и упражнения на доверие (падение на доверие и т.д.); – если наказывать, то четко объяснить причину, чтобы ребенок понял; – не обманывать; – если он рассказал что-то по секрету – держать это в секрете; – проявлять внимание и интерес к ребенку; – доброжелательное отношение и атмосфера <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – ребенок более уверенно ведет себя в незнакомой обстановке; – легче общается с другими детьми и

Неорганизованность	<p>взрослыми</p> <p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – не успевает делать порученные дела; – часто опаздывает (на занятие, встречи и т.д.); – забывает делать нужные дела; – не доделывает до конца дела; – беспорядок в его вещах; – нет распорядка дня (ест, когда получится, и т.д.) <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – объяснить ребенку, что такое еженедельник, научить его им пользоваться; – вместе планировать, что и когда будет делать ребенок; – использовать игры, в которых ребенок сможет организовывать свою деятельность и деятельность других; – научить составлять списки дел; – ввести частичный распорядок дня; – занятия спортом <p><u>Индикаторы успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – начнет успевать вовремя делать дела; – опозданий станет меньше; – доводит дела до конца; – реже забывает выполнять просьбы
Не умеет презентовать себя	<p><u>Диагностика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – не умеет рассказать о себе; – неуверенность во время рассказа; – мнется; – мямлит; – неадекватный внешний вид <p><u>Способы преодоления:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – просить ребенка рассказывать о себе в доверительной беседе, в том числе и перед аудиторией; – поговорить с ребенком и выделить вместе с ним его плюсы и минусы; – попросить ребенка написать о себе сочинение; – использовать упражнения на развитие презентационных навыков; – научить ребенка держать осанку; – помочь ребенку подготовить шаблон выступления;

	<ul style="list-style-type: none">– упражнения на повышение уверенности в себе;– больше читать;– критиковать (указывать четко и ясно на неправильное поведение, например: «Говори громче») <p><u>Индикаторы</u> <u>успеха:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– ребенок научится уверенно презентовать себя;– речь станет четкая, ясная, а голос достаточно громкий;– адекватный внешний вид и поведение– В ходе проведения мероприятий по коррекции поведения
--	--