

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 г. Улан-Удэ»  
670045, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, ул.Радищева, 5Б тел./факс 8(3012)33-82-33  
e-mail: school\_13@govrb.ru

Принято:  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ №13 г.Улан-Удэ  
«20» 08 2023г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №13» г. Улан-Удэ  
А.Д. Биликов  
\_\_\_\_\_ 2023г.



Программа психологической помощи подросткам  
«Поверь в себя»

## **Аннотация**

### **Цель программы:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социуме, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

### **Задачи программы:**

- Развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром; развитие эмоциональной сферы;
- поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

### **Адресат:**

Подростки, подростки «группы риска», а также для учеников младших классов (с 3 класса) с эмоциональными нарушениями - гипертрофированные страхи, агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональной блокады, общее обеднение чувств, детей с нарушениями в познавательной сфере. Снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудности в учебе, детей с соматическими нарушениями - боли в животе, груди, голове, повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия и др., обострения хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойственных данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма. Программа также рассчитана на детей с поведенческими нарушениями - трудности общения, отстраненность от других людей, усиление вредных привычек, развитие дезадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее.

### **Продолжительность:**

32 часа, 1-2раза в неделю.

### **Структура программы:**

Первичная диагностика, коррекционный этап, этап закрепления полученных знаний и навыков, анализ эффективности работы, контрольная диагностика (исследование динамики состояния каждого ребенка).

### **Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех этапов: вводная часть (ритуал приветствия, объяснение понятия групповой работы, постановка целей, задач, выяснение общего настроения и самочувствия участников), основная часть (выполнение упражнений, обсуждение), заключительная часть (анализ занятия, рекомендации, ритуал прощания).

**Методы и приемы работы:**

Игровая терапия и арт-терапия, музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки), когнитивно-поведенческая терапия, ролевая терапия, терапия, направленная на формирование адекватной самооценки, ароматерапия (набор ароматических масел), цветотерапия.

**Предполагаемый результат:**

Восстановление чувства у детей и подростков доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, развитие компетентности в социальном функционировании, проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений, развитие эмоциональной сферы.

**Диагностика:**

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагностических процедур, направленных на выявление эмоциональных, поведенческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств (методика изучения самооценки и уровня притязаний школьников Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн, методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера, методика «Дом, дерево, человек» З.Ф.Семеновой, цветовой тест Люшера).

**Материально-техническое оснащение:**

Листы ватмана, фломастеры, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин, мягкий воск, набор ароматических масел, специальная релаксационная музыка, таблицы.

**Учебный план**  
**Программа психологической помощи подросткам**  
**«Поверь в себя»**

**Цель:**

- ✓ восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- ✓ создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- ✓ восстановление ощущения ценности собственной личности;
- ✓ социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании;
- ✓ проработка и преодоление симптомов стресса;
- ✓ осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

- развитие, совершенствование навыков саморегуляции у подростков и младших школьников;
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоциональной сферы;
- поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

**Категория участников:** ученики с 3-9 класс.

**Срок обучения:** 32 часа.

**Режим занятий:** 1-2 раза в неделю.

Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
		Теоретические	Практические	
1. Первый блок «Добро пожаловать в группу»	6	1,5	4,5	Диагностика
2. Второй блок «Доверие. Сплочение»	4	1	3	
3. Третий блок «Приобретаем друзей»	4	1	3	
4. Четвертый блок «Агрессия»	4	1	3	

<b>5. Пятый блок «Страх, тревожность»</b>	4	1	3	
<b>6. Шестой блок «Уверенность»</b>	2	0,5	1,5	
<b>7. Седьмой блок «Проработка травматических переживаний»</b>	4	1	3	
<b>8. Восьмой блок «Развитие познавательных процессов и сенсорики»</b>	2	0,5	1,5	
<b>9. Девятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков»</b>	2	0,5	1,5	Диагностическое исследование. Рефлексивный отчет
<b>Всего</b>	<b>32 часа</b>	<b>8 часов</b>	<b>24 часа</b>	

**Учебно-тематический план  
Программа психологической помощи подросткам  
«Поверь в себя»**

**Цель:**

- ✓ восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- ✓ создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- ✓ восстановление ощущения ценности собственной личности;
- ✓ социальная интеграция: развитие компетентности в социуме;
- ✓ проработка и преодоление симптомов стресса;
- ✓ осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

- ✓ развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- ✓ овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим

миром;

- ✓ развитие эмоциональной сферы;
- ✓ поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

**Категория участников:** ученики 3-9 класса.

**Срок обучения:** 32 часа.

**Режим занятий:** 1-2 раза в неделю.

Наименование тем	Всего часов	в том числе		Форма контроля
		Теоретические	Практические	
<b>Первый блок «Добро пожаловать в группу»</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Диагностика
1. Знакомство.	2	0,5	1,5	
2. Наши особенности.	2	0,5	1,5	
3. Я – это я, и это замечательно.	2	0,5	1,5	
<b>Второй блок «Доверие. Сплочение»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
4. Доверие в жизни человека.	2	0,5	1,5	
5. Я тебе доверяю.	2	0,5	1,5	
<b>Третий блок «Приобретаем друзей»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6. Как завязать дружбу?»	2	0,5	1,5	
7. «Как поддерживать дружеские отношения?»	2	0,5	1,5	
<b>Четвертый блок «Агрессия»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
8. «Эмоции. Как справиться с гневом?»	2	0,5	1,5	
9. «Эмоции. Как справиться с гневом?»	2	0,5	1,5	Диагностическое исследование
<b>Пятый блок «Страх, тревожность»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
10. «Преодолеваем страхи»	2	0,5	1,5	
11. «Преодолеваем страхи»	2	0,5	1,5	
<b>Шестой блок «Уверенность»</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
12. Уверенность и неуверенность в себе.	2	0,5	1,5	
<b>Седьмой блок «Проработка травматических переживаний»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
13. «Проблема как друг»	2	0,5	1,5	

14.	<i>Наши ресурсы.</i>	2	0,5	1,5	
<b>Восьмой блок «Развитие познавательных процессов и сенсорики»</b>		<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
15.	<i>Навыки учения.</i>	2	0,5	1,5	
<b>Девятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков»</b>		<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
16.	<i>«Я и мир вокруг меня»</i>	2	0,5	1,5	Диагностическое исследование Рефлексивный отчет
<b>Всего</b>		<b>32 ч.</b>	<b>8ч.</b>	<b>24ч.</b>	

**Учебная программа**  
**Программа психологической помощи подросткам**  
**«Поверь в себя»**

**Цель:**

- ✓ восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- ✓ создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- ✓ восстановление ощущения ценности собственной личности;
- ✓ социальная интеграция;
- ✓ проработка и преодоление симптомов стресса;
- ✓ осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

- ✓ развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- ✓ осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией;
- ✓ овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- ✓ развитие эмоциональной сферы;
- ✓ поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

**Категория участников:** ученики с 3-9 класс.

**Срок обучения:** 32 часа.

**Режим занятий:** 1-2 раза в неделю.

### **Первый блок «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГРУППУ»**

Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

#### ***Вводная часть.***

Объяснение понятия групповой работы, ее целей и задач. Изготовление визиток.

Выяснение общего настроения и самочувствия участников тренинга. Обсуждение ритуала приветствия и прощания в группе. Выработка правил группы.

#### ***Правила.***

Конфиденциальность - личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносится.

Уважение к чужому мнению.

Один человек - один голос.

Стремление понять другого человека.

Добровольность участия.

### **Занятие 1. Знакомство.**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, принятие себя.

#### **Задачи:**

Овладение способами познания себя, взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

#### ***Упражнение 1. «Снежный ком»***

По кругу каждый называет свое имя и все имена, уже названные перед ним. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например: мое увлечение, хобби.

#### ***Упражнение 2. «Атомы и молекулы»***

**Инструкция.** «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотическое движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом - будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

#### ***Упражнение 3. «Что значит ваше имя?»***

Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

—Нравится ли мне мое имя?

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает мое имя?
- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

#### ***Упражнение 4. Групповой рисунок.***

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

### **Занятие 2. Наши особенности**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, осознание собственной неповторимости и уникальности, ценности себя как личности.

#### **Задачи:**

Развитие эмоционально-личностной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

#### ***Упражнение 1. «Встреча»***

Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа повторяет произнесенное имя с той же интонацией и тем же движением.

#### ***Упражнение 2. «Измерим друг друга»***

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим критериям:

- по росту,
- по длине волос,
- по размеру обуви,
- по количеству съеденного шоколада за последние три дня,
- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по ширине улыбки.

Задание - с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

#### ***Упражнение 3. «Орехи»***

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

*Обсуждение.* Что помогло найти свой орех?

*Ведущий.* В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно

вспомнить пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

**Упражнение 4. «Уникальность каждого»**

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);
- особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попугаях).

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

**Занятие 3. «Я — это я, и это замечательно»**

Цель:

Восстановление ощущения ценности собственной личности.

Задачи:

Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

**Упражнение 1. «Футболка с надписью»**

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас - о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

**Упражнение 2. «Бинго!»**

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем, чтобы участники могли свободно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго»-формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило по крайней мере одному из участников.

«Бинго» - формуляр:

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Единственный ребенок в семье	Никогда не лежал в больнице	Левша
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------

Терпеливо переносит дождливый день	Имеет веснушки	В последний год менял место жительства	Не курит	Умеет играть в шахматы
Любит математику	Мечтает прыгнуть с парашютом	Летал на самолете	Имеет домашнее животное	Спит по воскресеньям до 10 часов
Ведет дневник	Любит загорать на солнце	Есть родственник и в Санкт-Петербурге	Может кататься на лыжах	Умеет плавать

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нужное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписавшихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

### **Упражнение 3. «Двадцать Я»**

Каждому участнику даются бумага и карандаш.

*Инструкция.* «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Если вы уже закончили, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скамандую «стоп!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах. Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

### **Упражнение 4. «Легкие пути ведут в тупик»**

*Инструкция.* «Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас нам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности.

Индивидуальность.

№	Имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

## **Второй блок «ДОВЕРИЕ. СПЛОЧЕНИЕ»**

На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективного эксперта по отношению к каждому участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются упражнения и игры, способствующие развитию доверия. Это особенно актуально для детей, имеющих травматический опыт, опыт недоверия к взрослым («бросили», «не смогли защитить меня»).

Доверие - способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Доверие - это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

### **Занятие 4. Доверие в жизни человека.**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.

#### **Задачи:**

Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоционально-личностной сферы, развитие компетентности в социальном функционировании, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

#### ***Беседа.***

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему? А кому не доверяете? Почему?

#### ***Упражнение 1. «Тест на доверие»***

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение можно подытожить результаты игры: доверие в группе - не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия.

Никто не может призвать другого проникнуться доверием. Напомните членам группы о том, что доверие завоевывается медленно, оно связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травмы. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей. Объясните, что вы готовы и впредь продолжать работу по наращиванию доверия группе, предложите всем членам группы присоединиться к вам.

### ***Упражнение 2. «Паровозики»***

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

### ***Упражнение 3. «Только вместе»***

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

*Обсуждение.* С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

### ***Упражнение 4. «Скульптура недоверия ~ доверия»***

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

## **Занятие 5. «Я тебе доверяю»**

### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.

### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, развитие компетентности в социальном функционировании, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

### ***Упражнение 1. «Слепой и поводырь».***

У двух участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе дети начнут толкать, обижать «слепых» и упражнение потеряет свой смысл.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### **Упражнение 2. «Тростинка на ветру».**

*Инструкция.* «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны в течение минуты. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими ощущениями. Затем другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы будут иметь такую возможность.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

### **Упражнение 3. «Ходит песенка по кругу»**

На занятиях по теме «Доверие» можно обсудить песни: «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини дорожку...». Обсудить поговорки, в которых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» — и позитив недоверия: «Доверяй, но проверяй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит?».

## **Третий блок «ПРИБРЕТАЕМ ДРУЗЕЙ»**

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, вызвать интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства общения. Невербальные — улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы («какая хорошая погода»), открытые и закрытые вопросы.

## **Занятие 6. «Как завязать дружбу?»**

### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании.

### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.

### **Упражнение 1. «Выбираем друзей»**

Каждому ребенку дается рабочий листок с вопросами о выборе друзей. Как и в предыдущих упражнениях, психолог может сам разбить детей на пары. Участники группы по очереди отвечают на вопросы. Отвечая на вопрос: «Где ты находишь друзей?» - дети часто вынуждены признаться, что практически не общаются со сверстниками за пределами школы. Можно определить, как дети воспринимают отношение взрослых к их дружеским связям. Рабочий листок «Выбираем друзей» содержит следующие вопросы:

- Где можно найти себе друзей?
- Выбираешь ли ты в друзья тех, кто похож на тебя? Чем они похожи на тебя?
- Выбираешь ли ты в друзья тех, кто не похож на тебя? Чем они не похожи на тебя?
- Расскажи об одном из твоих друзей.

- Как ты даешь понять другому, что хочешь с ним подружиться?
- Что твои родители (воспитатели) говорят о твоих друзьях?

### **Упражнение 2. «Объявление»**

*Инструкция.* «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикуют различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями. Попробуйте составить текст газетного объявления «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?»

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

### **Упражнение 3. «Друзья»**

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

*Настоящий друг (подруга) всегда \_\_\_\_\_*

*Настоящий друг (подруга) никогда \_\_\_\_\_*

*Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга) \_\_\_\_\_*

*Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге) \_\_\_\_\_*

*Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге) \_\_\_\_\_*

*Я — хороший друг (подруга), потому что \_\_\_\_\_*

## **Занятие 7. «Как поддерживать дружеские отношения?»**

### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

### **Упражнение 1. «Групповая дискуссия»**

Темы для обсуждения:

- Что в вашем друге привлекает вас?
- Какие его качества поддерживают дружбу?
- Какие ваши качества поддерживают дружбу?
- Что может привести к ссоре, к разрыву отношений?
- Сколько друзей может быть у человека?
- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

Обсуждение этих и других предложенных учащимися тем проводится по группам, затем заслушиваются выступления представителей от каждой группы.

*Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»*

- Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.
- При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решать их совместно.
- Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.
- Умейте отстаивать собственные интересы.
- Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища не лучший способ поддерживать дружбу.
- Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.
- К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.
- Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и «плохие».
- Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному, каждый может быть прав по-своему.

*Упражнение 2. «Испуганный ежик»*

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

*Инструкция.* «Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?»

Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, оказавшись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется».

Затем ежиками становятся другие участники группы.

*Обсуждение.* Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

*Упражнение 3. «Верный друг»*

*Инструкция.* «Кому ты доверял свои заботы и проблемы, когда был маленьким? Может быть, это были твои родители или дедушка с бабушкой? Были ли это братья и сестры или друзья? А может быть, ты разговаривал с игрушками или с доброй феей?»

А с кем разговариваешь сейчас, когда хочешь поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда идешь, когда хочется поразмыслить о каком-то сложном вопросе?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное - ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший травой.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (15 секунд).

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме - в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении (1 минута).

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим».

*Обсуждение.* Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

#### **Четвертый блок «АГРЕССИЯ»**

##### **Занятия 8-9. «Эмоции. Как справиться с гневом?»**

###### Цель:

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

###### Задачи:

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

###### *Беседа*

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не является приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

### **Упражнение 1. «Цвет моего настроения»**

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий? Ответ: это - эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция». Эмоция - это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

### **Упражнение 2. «Имена чувств»**

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльной шкале.

Подросткам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

Таблица «имен» чувств

«Имена»	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди Друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4.						
5.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						
5.						

В завершение упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

### **Упражнение 3. «Притча о змее»**

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия* — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

### **Упражнение 4. «Выставка»**

*Инструкция.* «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

*Обсуждение.* Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

### **Упражнение 5. «Эмоции в моем теле»**

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заптрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заптрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым — радость.)*

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

## **Пятый блок «СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ»**

### **Занятия 10-11. «Преодолеваем страхи»**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматического события.

#### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, развитие компетентности в социальном функционировании, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

#### ***Упражнение 1. «Беседа о страхах»***

*Инструкция.* «Закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда возник страх. Посмотрите, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростков. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

#### ***Упражнение 2. «Рисунок страха»***

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

#### ***Упражнение 3. «Способы преодоления страха»***

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техника «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), затем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них); рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

#### ***Упражнение 4. «Морское царство»***

*Инструкция.* «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство. Представьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

## **Шестой блок «УВЕРЕННОСТЬ»**

### **Занятие 12. Уверенность и неуверенность в себе**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

#### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

#### ***Упражнение 1. «Размышления об уверенности»***

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам они поймут, как герой себя ведет - уверенно или неуверенно? Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие - неуверенный, а какие - грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

#### ***Упражнение 2. «Сила языка»***

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен - я хочу...».

#### ***Упражнение 3. «Уверенный - неуверенный - грубый»***

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты сидел за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой друг не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

Сравнительная таблица

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, расуелливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Спокойные, плавные, нет лишних движений, неоправданных
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий, интонации грубые	Спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего - реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд - поза - жесты - голос - речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

#### ***Упражнение 4. «Сильные стороны»***

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать его следующему участнику. После того как все высказались, участники группы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

### **Седьмой блок**

## **«ПРОРАБОТКА ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

### **Занятие 13. «Проблема как друг»**

#### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании, реадaptация: переоценка травматического опыта и преодоление последствий

травматического события, проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

#### Задачи:

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

#### ***Беседа***

Когда мы страдаем от проблемы (травмирующей ситуации), мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе и разочарование.

Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или уча чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

— Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей жизни, проблеме?

— Многие думают что проблемы и страдания не напрасны. А что думаете вы?

— Возможно, проблема (ситуация) научила вас чему-то важному, заставила задуматься о жизни, о себе или других людях. Что это было в вашем случае?

— Иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задам вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответили?

— Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети и внуки, вы захотите научить их чему-то важному, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

#### ***Упражнение 1. «Герб»***

Ведущий раздает каждому участнику фломастер и лист бумаги с просьбой разделить его на четыре части, внося в каждую из них определенную информацию:

- в верхнем левом углу напишите свое имя, затем нарисуйте, как вы себя представляете или с чем ассоциируете;
- в правом верхнем углу нарисуйте то, чем или кем вы гордитесь;
- в левом нижнем углу нарисуйте какой-либо секрет о себе: это может быть информация, о которой никто из присутствующих не знает;
- в правом нижнем углу нарисуйте самую большую ценность для вас.

<b>1. Имя. Как я-себя представляю или-с чем ассоциируюсь</b>	<b>2. Чем или кем я горжусь</b>
<b>3. Мой секрет</b>	<b>4. Что я ценю</b>

Ведущий заполняет свой герб вместе со всеми участниками. Содержание отдельных клеток таблицы можно изменить в зависимости от тематики курса.

Когда участники закончат, ведущий просит их встать и походить по аудитории в течение 5 минут, представляя свой «герб» и знакомясь с «гербами» как можно большего количества участников группы. Затем «гербы» вывешиваются на стену (ведущий следит за тем, чтобы они были прикреплены на одном уровне).

### ***Упражнение 2. «Диалог со своим мозгом»***

В игре участвуют 5 человек (все вместе составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему,
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас,
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю,
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц,
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Называется проблема, например: «Я хочу подарить цветы девушке». Мозг отвечает:

- «Если ты подаришь цветы, то сейчас...»
- «Если ты подаришь цветы, то через неделю...»
- «Если ты подаришь цветы, то через месяц...»
- «Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и другими проблемами («Я хочу начать курить», «Я им отомщу» и др.).

После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

### ***Схема решения проблемы***

После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
- выбор приемлемого варианта;
- применение выбранного варианта.

### ***Упражнение 3. «Воздушный шарик»***

Каждый участник берет воздушный шарик и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он фломастером пишет на своем шарике то, что его волнует, и протыкает шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

### ***Упражнение 4. «Внушение»***

**Инструкция.** «Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя. Поймай себя на мысли: «Я не могу», «Я не сделаю», «Я не буду». Поменяй их на: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду».

Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предложения, а затем замени их четырьмя предложениями внушения. Например:

«Я не получу больше четверки на контрольной по английскому, потому что учительница меня не любит, даже и пытаться не буду». Преврати это в «Я хочу получить пятерку».

### ***Упражнение 5. «Шаги к успеху»***

*Инструкция.* «На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы).

Если твоя цель - реферат по физике, тогда пять шагов могут быть такими: выбор темы; составление списка необходимой литературы; составление плана; написание работы по плану; редактирование окончательного варианта.

Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

Составь список всего, что тебе мешает. Например, мысли о телевизоре или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и выдохни - отвлекающие мысли исчезли, у тебя появились идеи о реферате, запиши их».

## **Занятие 14. Наши ресурсы**

### **Цель:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функционировании, реадaptация: переоценка травматического опыта и преодоление последствий травматического события, проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

### ***Упражнение 1. «Перевоплощение»***

Участники сидят в креслах. Каждый из них получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем участники по кругу рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

### ***Упражнение 2. «Счастливое событие»***

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное произошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием.

## **Восьмой блок**

## **«РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И СЕНСОРИКИ»**

### **Занятие 15. Навыки учения.**

### **Цель:**

Создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, социальная интеграция.

### **Задачи:**

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

### **Упражнение 1. «Дождик»**

Все сидят в кругу. Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начинает повторять движение ведущего и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него.

Ведущий обводит глазами всех участников по кругу. Первый круг он, например, потирает ладони, второй - щелкает пальцами, третий - хлопает в ладоши, четвертый - топает ногами, затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча.

### **Упражнение 2. «Картина на спине»**

#### *Инструкция*

1. Игроки делятся на пары. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, а кто Б.

В первом раунде Б становится за А и пальцем «рисует» на его спине отдельные буквы. Игрок А должен угадывать их. При этом глаза А закрыты. Желательно также, чтобы на игроках не было толстых жакетов или пуловеров.

2. Если А с легкостью отгадывает букву, игрок Б может писать простые слова и даже короткие фразы. Игроку А необходимо сконцентрироваться. Он может попросить партнера, чтобы тот, когда слово заканчивается, нажимал на спину чуть сильнее. На выполнение задания отводится 5 минут.

3. В следующем раунде игроки меняются ролями.

4. В конце игры партнеры обсуждают следующие вопросы: насколько каждый был доволен «художником»? Удалось ли настроиться на совместную работу? Какая роль была проще или доставила больше удовольствия?

### **Упражнение 3. «Точки»**

*Инструкция.* «Возьмите лист бумаги и поставьте на нем 20 точек, разбросав их по всему листу (2 минуты). Теперь обменяйтесь листами с сидящим рядом участником. Соедините точки линией так, чтобы возникло изображение человека, животного или предмета» (5 минут).

В конце игры дайте каждому участнику показать свой рисунок группе. Все остальные могут угадывать, что нарисовано.

### **Упражнение 4. «Препятствия в учебе»**

*Инструкция.* «Иногда процесс учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации. Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие... (1 минута).

Перебравшись через препятствия, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации.

Спокойно осмотритесь, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза».

### Девятый блок

## «РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ»

### Занятие 16. «Я и мир вокруг меня»

#### Цель:

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция.

#### Задачи:

Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоционально-личностной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

#### **Упражнение 1. «Я и мой мир»**

*Инструкция.* «Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать, - ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя.

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окружающего мира?

#### **Упражнение 2. «Двадцать желаний»**

Участникам предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Они записывают всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

#### **Упражнение 3. «Ресурсы»**

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

*Инструкция.* «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

#### **Упражнение 4. «Строим город»**

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

#### **Упражнение 5. «Чему я научился?»**

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

—Я научился...

—Я узнал, что...

- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

### ***Упражнение 6. «Пожелание»***

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.

## Дополнительные упражнения к тренингу.

### **1. «Карта моей личности».**

Участникам раздаются листы бумаги и предлагается в течение 15 минут нарисовать карту своей личности, как если бы это была географическая карта. По окончании рисования рисунки можно обсудить в кругу. Интересно, если кто-то захочет узнать об ассоциациях участников группы по поводу своего рисунка до того, как он поделится собственными размышлениями.

Упражнение позволяет подросткам глубже узнать себя, прочувствовать разные составляющие своей личности. Способствует формированию позитивного отношения к себе.

### **2.«Надписи на спине».**

Участникам прикрепляется к спине лист бумаги, и все хаотично начинают двигаться по комнате. Предлагается написать на спинах у каждого о том, что нравится в этом человеке (можно добавить и то, что не вызывает симпатии, хотелось бы изменить, уменьшить и т.п.).

Упражнение направлено на организацию процесса подачи позитивной обратной связи. При проведении упражнения требуется достаточный уровень доверия и открытости в группе.

### **3. «Белые медведи».**

2 - 3 человека берутся за руки цепочкой. Они - «белые медведи», их задача сомкнуть цепочку вокруг других участников - «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».

Это упражнение хорошо для снятия напряжения в конце занятия или в его начале в качестве разминки.

### **4. «Вопросы на бумажках».**

Каждый участник пишет на маленьком листочке вопрос, на который хотел бы получить ответ. Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Вариант: подростки могут писать те вопросы, на которые сами хотели бы ответить.

Данное упражнение требует определенного уровня доверия и безопасности в группе. Ведущему важно следить за выполнением правил групповой работы.

#### **5. «Я никогда не...».**

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» Например: «Я никогда не прыгал с парашютом». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них это утверждение неверно (т. е. они прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний незагнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы надо загибать по-честному.

При проведении упражнения надо оговорить, что не «играются» понятия, связанные с половыми различиями. Выигрывает тот, у кого самый разнообразный жизненный опыт, а проигрывает тот, у кого опыт самый богатый.

Это упражнение хорошо использовать для знакомства, на первых занятиях группы. Кроме того, оно может быть диагностичным для ведущего.

#### **6. «Поиск общего».**

Группа делится на пары, участники которой ищут общие для них признаки, качества. Затем двойки объединяются в четверки, где также происходит поиск общего. Имея большую группу объединения, можно продолжить до восьмерок.

Один из вариантов упражнения — предложить микрогруппам после нахождения общего драматизировать его или создать совместный рисунок на возникшую общую тему, придумать девиз к нему.

Упражнение хорошо подходит для любой стадии работы группы. Оно функционально и может решать разные задачи в зависимости от целей ведущего.

#### **7. «Хлопки».**

Участники стоят в кругу и передают друг другу хлопки. По мере появления слаженности в работе группы упражнение можно усложнять, предлагая участникам ускорить движения, запускать волны хлопков одновременно в разные стороны и т. п.

Это хорошее упражнение – энергизатор, позволяющее расслабиться, сконцентрировать внимание, переключиться.

#### **8. «Зеркало».**

В парах один человек повторяет движения другого. Вариант: вся группа повторяет движения одного, а он, как в зеркало, смотрит «на себя».

Упражнение помогает обратить внимание на невербальный аспект общения.

#### **9. «Джин и три желания».**

Ведущий предлагает подросткам обсудить разницу между желаниями для себя и для других. После этого он проводит короткую медитацию, в ходе которой подросткам предлагается представить себе встречу с джином и определить, какие три желания они ему бы загадали. После завершения медитации эти желания предлагается зарисовать. Далее участники обсуждают свои желания, ведущий фокусирует внимание на общих темах. Важно отметить, почему у людей имеются общие желания, направленные на удовлетворение насущных потребностей.

## Литература

1. Алиева М.А., Гришанович Г.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь.-СПб.: Речь, 2002.
2. Аллан Дж. Ландшафт детской души.-СПб.: ПЕР СЭ, 1997.
3. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: западные теории и концепции: учеб. пособие/Г. П. Бакулев. М.: Аспект Пресс,2010.
4. Бурмистрова Е. Как справиться с последствиями трагедии?// Школьный психолог.-2004.-№ 37.
5. Вачков, Игорь Викторович. Психологический тренинг: методология и методика проведения/И. В. Вачков.-2-е изд., перераб.-М.:Эксмо,2010
6. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. - СПб.: Северо-Запад. 1994.
7. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации.-М.: Эксмо, 2005.
8. Мэнделл Дж.Г., Дамон Л. И др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие:Пер.с англ.-М.: Генезис,1998.
9. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии.-М.: Класс, 1997.
- 10.Лаптева В. Ю. Психологические особенности подростков с разным уровнем защищенности от психологического насилия в образовательной среде. СПб., 2010.
- 11.Петрушин С.В. Психолог в многочисленной группе.-М.: Академический проект, 2004.
- 12.Прутченков А.С. Социально-Психологический тренинг в школе.-М.: Эксмо-пресс, 2001.
13. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе.-М.: Генезис, 2003.
- 14.Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе.-М.: Генезис, 2002.