

муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №2
09 июня 2017 г.

Утверждаю
директор МКУ «Центр ППС
помощи»
Е.С. Овчинникова
Приказ №33 от 09.06.2017



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Наши чувства — это часть нас»

г. Киров Калужская область

Пояснительная записка.

Актуальность и перспективность программы

В наши дни все чаще приходится сталкиваться с детьми, мысли которых «поглотил» виртуальный мир. Они перестали читать книги и общаться тет-а-тет со сверстниками. Это стало причиной не умения выражать свои мысли, а главное – свои чувства. Актуальность программы заключается в том, что дети перестали осознавать «здесь и сейчас», а также выражать свои эмоции социально-приемлемыми способами.

Авторы: программа является модифицированной программой, содержащей в основе три авторских программы:

Е. В. Ивановой

Г. В. Мищенко

М.В. Кузнецовой

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: развивающая.

Научные, методологические основы

Составленная программа опирается на теории и работы таких психологов как:

- У. Джеймс – о роли эмоций в жизни человека;
- На теории эмоций Джеймса – Ланге о том, что каждой эмоции соответствует свой паттерн физиологических реакций;
- П. Жане и А.Валлон о социальном значении эмоций (эмоциональный ответ рассматривается как форма адаптации к ситуации);
- Л. Фестингер - теория когнитивного диссонанса (положительное эмоциональное переживание возникает тогда, когда ожидания человека подтверждаются. А отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемым и действительным результатом деятельности имеется расхождение, несогласованность или диссонанс);
- Л.С. Выготский – о феномене «засушенного сердца» (об отсутствии чувства: не способности контролировать и управлять своими эмоциями детьми).
- О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина – как сохранить психическое здоровье дошкольника.

Нормативно-правовые основы

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Практическая направленность

Цель программы:

Развитие навыков осознания и адекватного выражения эмоций.

Задачи программы:

1. Формировать навыки осознания своих чувств.
2. Формировать навыки словесного обозначения своих чувств.
3. Обучить адекватному выражению своих чувств и распознавать чувства других людей.
4. Формировать навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
5. Обучать навыкам расслабления.

б. Формировать навыки регуляции эмоций.

Адресат

Участниками программы являются дети в возрасте от 7 до 15 лет, не способные понимать (осознавать) свои чувства и адекватно их выражать.

Продолжительность, рекомендуемая периодичность

Продолжительность занятий зависит от возраста детей. Так, наиболее целесообразно проводить занятия по данной программе 1-2 раза в неделю по 30 минут каждое для детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Для детей от 12 до 15 лет рекомендуется проводить занятие 1-2 раза в неделю по 45 минут каждое (1 академический час). Эта градация основывается на выборе предлагаемых упражнений в соответствии с возрастной нормой детей.

Требования к результату усвоения программы

В результате пройденной развивающей программы у детей произойдут следующие изменения:

- дети познакомятся с различными эмоциями и их проявлениями;
- смогут осознавать свои эмоции в текущей ситуации;
- разовьют умения понимать чувства других людей;
- приобретут навыки адекватного выражения своих чувств;
- приобретут навыки расслабления.

Методы, используемые при реализации программы:

1. Психодиагностическое тестирование;
3. Динамическое наблюдение;
4. Психологическое консультирование;
5. Музыкальное сопровождение.
6. Арттерапия (рисование, коллаж, лепка);
7. Игрушки;
8. Ролевая игра;
9. Аутогенная тренировка;
10. Метод визуализации.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе

Так как данная Программа рассчитана для участия в ней психически здоровых детей в возрасте от 7 до 15 лет, то основными ограничениями являются:

- Возраст младше 7 лет.

Противопоказанием к участию в Программе является:

- Наличие психических заболеваний в стадии обострения.

Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Несовершеннолетние участники Программы имеют право:

- испытывать различные эмоции в ходе занятия;
- свободно выражать свои эмоции социально приемлемым способом;
- свободно выражать свое мнение;
- на гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;

- на личное пространство.

Несовершеннолетние участники программы ответственны за:

- соблюдение норм поведения;
- посещение занятий;
- качество выполнения заданий.

Психолог имеет право:

- выбрать перечень и объем необходимых психодиагностических методик;
- выбора последовательности перечня используемых упражнений Программы.
- знакомиться с необходимой документацией;

Психолог несет ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;

Психолог обязан:

- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать права участника Программы;
- учитывать интересы несовершеннолетнего участника Программы;
- уважать взгляды ребенка, выслушивать мнение ребенка и принимать его во внимание;
- строить общение с несовершеннолетним на равных. Все дети имеют равные права, с ребенком нельзя обращаться хуже, чем с другими детьми, по причине его пола, происхождения, национальности, расы, состояния здоровья и иной причине;
- применять только надежные и проверенные методы изучения психических свойств, качеств и состояний личности;
- четко определять границы собственной компетентности и учитывать их при работе с клиентами;
- хранить профессиональную тайну, заботиться о благополучии несовершеннолетнего участника Программы и не распространять сведения, полученные в результате диагностики и в ходе участия в Программе. Не использовать полученную информацию и свои профессиональные знания во вред несовершеннолетнему ребенку.

Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)

Реализовывать данную Программу могут педагоги-психологи системы образования, психолого-медико-социальных центров, имеющие знания и навык проведения аутогенной тренировки, техник релаксации.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы.

Планы проведения занятий.

Диагностические методики со стимульным материалом и обработкой результатов.

Фломастеры, гуашь.

Полоски цветной бумаги;

Пиктограммы «Радость», «Страх», «Обида», «Злость».

Пальчиковый кукольный театр;

Заготовка нарисованной куклы;

Рассказ В. Носова «Живая шляпа».

Тексты для релаксации (аутогенной тренировки).

Подробное описание выше перечисленных учебных и методических материалов дано в приложении к Программе.

Требования к материально-технической оснащенности организации, для реализации Программы (помещение, оборудование, инвентарий и т.д.).

Помещение должно быть достаточно освещенным дневным или искусственным светом для рисования. Обязательно помещение должно быть проветренным - для лучшей работы головного мозга ребенка.

Для рисования, а также лепки необходимо наличие свободного стола.

Необходимый инвентарий:

- Краски (гуашь);
- Фломастеры;
- Цветные карандаши;
- Полоски цветной бумаги;
- Пластилин; зеркало;
- Листы ватмана для создания коллажа чувств;

Система оценки достижений планируемых результатов

1. Цветовой тест Люшера.
2. Тест «Многофакторный личностный опросник для подростков Р. Кеттела».
3. Тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга (детский вариант).
4. Торонская алекситимическая шкала.
5. Интегративный тест тревожности.
6. Рисунок «Мое настроение сегодня».
7. Рисунок несуществующего животного.

**Учебно-тематический план
занятий по программе «Наши чувства — это часть нас»**

<i>№заятия</i>	<i>Наименование блоков (разделов)</i>	<i>Всего часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Форма контроля</i>
			<i>Теоретических (ч)</i>	<i>Практических (ч)</i>	
<i>Раздел 1. дидактико-диагностический</i>					
<i>1.</i>	Диагностика эмоциональной сферы	2	0	2	
<i>12.</i>	Диагностика результативности	2	0	2	
<i>Раздел 2. Знакомство с чувствами. Приобретение навыка их выражения.</i>					
<i>2.</i>	Знакомство с чувствами «Наши чувства — это часть нас»	1	0	1	рефлексия
<i>3.</i>	Знакомство с чувством радости; получение навыков выражения этого чувства.	1	0	1	Рефлексия наблюдение
<i>4,5.</i>	Знакомство с чувством обиды; получение навыков выражения этого чувства.	2	0	2	Рефлексия наблюдение
<i>6,7,8.</i>	Знакомство с чувством злости; получение навыков выражения этого чувства.	3	0	3	Рефлексия наблюдение
<i>9,10.</i>	Знакомство с чувством страха; получение навыков выражения этого чувства.	2	0	2	Рефлексия наблюдение
<i>11.</i>	Единственное, о чем надо говорить — наши чувства.	1	10 мин	35 мин	Рефлексия
	<i>Итого</i>	<i>14 ч.</i>			

Учебная программа (содержание занятий)

Занятие № 1

Тема: Диагностика эмоциональной сферы

Цели:

- диагностика нервно-психических состояний и выявление внутриличностных конфликтов;
- выяснение особенностей характера, склонностей и интересов;
- выявление фрустрационной толерантности;
- выявление уровня ситуативной и личностной тревожности;
- выявление алекситимии.

Время проведения: 2 академических часа.

Материал: бланки ответов, стимульный материал, листы А4, гуашь, кисточки.

1. Цветовой тест Люшера.

Цель: диагностика нервно-психического состояния и выявление внутриличностных конфликтов.

Материал: карточки 8 цветов.

Инструкция: посмотрите внимательно на эти 8 карточек. Выберите, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайтесь не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе. Хорошо, а теперь выберите самый приятный цвет из тех, что остались. Выберите наиболее приятный цвет из оставшихся - и так, пока не переберете все 8 цветов в порядке убывания предпочтения. В конце должен остаться самый неприятный для вас цвет.

2. Тест «Многофакторный личностный опросник для подростков Р. Кеттела»

Цель: выяснение особенностей характера, склонностей и интересов.

Материал: бланки тестов, карандаши.

Инструкция: вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопрос, вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Номер ответа на бланке должен соответствовать номеру вопроса. Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

3. Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга (детский вариант).

Цель: выяснение особенностей реагирования человека в фрустрирующей его ситуации.

Материал: Стимульный материал в виде 24 карточек – картинок;

Бланк фиксации результатов.

Инструкция: Вам сейчас будут показаны 24 рисунка. На каждом из них изображены два говорящих человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Представьте себе, что может ответить ему другой человек. Скажите самый первый пришедший Вам в голову ответ. Отнеситесь к заданию серьезно. Старайтесь работать как можно быстрее.

4. Торонская алекситимическая шкала.

Цель: выявление алекситимии.

Материал: бланк ответов, шариковая ручка.

Инструкция: Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение: Совершенно не согласен(1), Скорее не согласен (2), Ни то, ни другое (3), Скорее согласен (4), Совершенно согласен (5).

5. Интегративный тест тревожности.

Цель: определение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Материал: бланк ответов, шариковая ручка.

Инструкция: Ниже Вам предложены несколько утверждений, касающихся Вашего эмоционального состояния. В отношении каждого из них нужно решить – насколько данное состояние выражено именно СЕЙЧАС, В ДАННЫЙ МОМЕНТ, СЕГОДНЯ. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

В отношении каждого из них нужно решить – КАК ЧАСТО на протяжении последнего времени (например, на протяжении последнего года) Вы его испытывали. В зависимости от этого поставьте “+” в одну из четырех граф.

6. Рисунок «Мое настроение сегодня».

Цель: Выявление преобладающего настроения и эмоций на момент обследования.

Материал: лист формата А4, гуашь, кисточки.

Инструкция: Перед Вами лист бумаги и гуашь. Подумайте, какое у Вас настроение сегодня и нарисуйте его на листе бумаги.

7. Рисунок несуществующего животного М.Т. Дукаревич.

Цель: выявление личностных особенностей личности.

Материал: лист формата А4, гуашь, кисточки.

Инструкция: Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия. Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до Вас никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах.

Занятие № 2

Тема: Знакомство с чувствами «Наши чувства — это часть нас».

Цели: познакомить ребенка с четырьмя основными чувствами (радость, страх, обида, злость); проведение работы над осознанием собственных чувств; оказание помощи в понимании, что не бывает плохих и хороших чувств; оказание помощи в понимании, что способность делиться своими чувствами — это важная часть человеческих отношений и самоуважения.

Материалы:

- несколько газет;
- листы ватмана;
- фломастеры, пастель.
- полоски цветной бумаги; бумажный клей;
- пиктограммы «Радость», «Страх», «Обида», «Злость».

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1. Положительные и отрицательные чувства

К стене крепится лист ватмана, на котором психолог записывает в два столбца «хорошие» и «плохие» чувства, которые называет ребенок. Затем в общем разговоре определяется, действительно ли так уж плохи «плохие» чувства, т. е. психолог подводит ребенка к мысли, что даже негативные чувства нужны человеку (например, страх — индикатор инстинкта самосохранения — помогает избегать ситуаций, угрожающих жизни; гнев помогает понять, что что-то происходит не так, и необходимо задуматься над ситуацией, поискать пути ее исправления; и пр.).

Примечание. На данном обсуждении необходимо остановиться на том, что не бывает отрицательных чувств, просто люди не умеют выражать свои чувства так, чтобы не причинять неудобства друг другу. Испытывая даже «негативные» чувства, следует найти способ их выражения, который не причинит вреда другому человеку, но все-таки даст возможность ему узнать о том, что вы на самом деле чувствуете.

Упражнение 2

Психолог предлагает рассмотреть пиктограммы четырех чувств (Приложение 1) и назвать их. С помощью наводящих вопросов выясняется, в каких ситуациях ребенок испытывает каждое из названных чувств.

Упражнение 3

Психолог предлагает ребенку множество цветных ленточек. Ребенок подбирает к каждой пиктограмме соответствующий своему мировосприятию цвет.

Рефлексия занятия:

- Какие цвета ленточек выбрал?
- Какое чувство какого цвета?
- Какие чувства ты испытываешь сейчас?
- С чем (какой ситуацией или человеком, или предметом) они связаны?

Упражнение 4

На листе бумаги нарисован круг (Приложение 2). Психолог предлагает ребенку раскрасить этот круг теми цветами, которые соответствуют его настроению. Можно обсудить с ним выбор цветов.

Рефлексия занятия:

- Зачем человеку нужны чувства?
- С какими чувствами сегодня произошло знакомство?
- Что нового узнал сегодня?
- Прежде чем я задала вопрос о том, какие чувства ты испытываешь, ты задумывался об этом?

Занятие № 3

Цели: знакомство с чувством радости; получение навыков выражения этого чувства.

Материалы:

пиктограмма «Радость»; картинки, на которых изображены персонажи, испытывающие чувство радости (например, улыбающееся солнце, веселая девочка и т. д.).

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Ребенок рассматривает картинки, на которых изображены персонажи, испытывающие радость (Приложение 3). Психолог предлагает ему пофантазировать: почему солнце радуется, девочка веселится и т. д., а также вспомнить какую-либо свою ситуацию, в ходе которой возникало чувство радости (если необходимо, то психологом задаются наводящие вопросы или показываются дополнительные картинки).

Упражнение 2

Предложить ребенку раскрасить «радостными» красками лист бумаги.

Рефлексия к упражнению:

- Что получилось?
- какие цвета задействовал?
- когда тебе бывает радостно?

Упражнение 3

Психолог дает ребенку задание изобразить при помощи движений, мимики, жестов фигуру радости. В данном упражнении ребенок работает по образцу (повторяя действия взрослого). Если ребенок может справиться сам, то можно обойтись без подсказки психолога.

Упражнение 4

Ребенку предлагается заготовка нарисованной куклы (Приложение 4), у которой не прорисовано лицо. Психолог просит дорисовать кукле такое выражение лица, которое позволяет понять, что кукла испытывает чувство радости. При выполнении упражнения ребенку необходима помощь взрослого.

Рефлексия к упражнению:

- давай пофантазируем: отчего твоя кукла может радоваться теперь?
- как можно понять, что это кукла радостная?

Рефлексия занятия:

- с каким чувством сегодня произошло знакомство?
- с каким чувством сегодня пришел на занятия?
- а какое чувство сейчас испытываешь?
- с чем связаны (почему) чувства изменились?

Занятие № 4

Цели: знакомство с чувством обиды; получение навыков выражения этого чувства.

Материалы: пиктограммы «Обида» и «Радость»; карандаши, бумага; зеркало.

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Психолог предлагает ребенку рассмотреть пиктограмму «Радость» (Приложение 5) и назвать признаки, которые указывают на это чувство. Затем ребенок рассматривает пиктограмму «Обида» (приложение 6), а психолог обращает его внимание на ключевые для этого чувства детали. В завершение упражнения обе пиктограммы кладутся рядом и

еще раз проговариваются те черты, которые в мимике отличают выражение одного чувства от другого.

Рефлексия к упражнению:

- сегодня ты радостный? Поясни с чем связана твоя радость?
- если нет, то какие эмоции ты ощущаешь сейчас? С чем они связаны?

Упражнение 2

Психолог предлагает ребенку при помощи мимики изобразить перед зеркалом чувство обиды так же, как оно изображено на пиктограмме.

Рефлексия к упражнению:

- трудно или легко было изобразить мимикой чувство обиды?
- что легче было изображать чувство радости или чувство обиды?
- а как думаешь почему?

Упражнение 3

Психолог предлагает ребенку раскрасить карандашами альбомный лист в «цвета обиды». Если ребенку это трудно сделать, то предложить нарисовать нечто бесформенное тем цветом, который у него ассоциируется с этим чувством (или животное/человечка, испытывающего обиду).

Упражнение 4

Психолог предлагает ребенку вспомнить какую-нибудь ситуацию из жизни, когда он испытывал обиду на кого-то или на что – то. Затем психолог спрашивает ребенка, нравится ли ему чувство обиды? Выслушав аргументированный ответ, он предлагает ребенку что-то сделать с этим чувством — в данном случае с раскрашенным листом бумаги — для того, чтобы чувства обиды не было. (Как правило, дети с удовольствием рвут лист бумаги и выбрасывают клочки в корзину для мусора.)

Рефлексия к упражнению:

- что ты ощущаешь в теле, когда тебе обидно? (если не сможет ответить, спросить: не бывает ли в этот момент ощущения комка в горле? слезы подкатывают?).

Рефлексия занятия:

- Как чувство обиды влияет на нашу жизнь: помогает или мешает?
- Чем?
- Оно необходимо человеку или совсем бесполезно?
- Давай представим, что человек совсем не умеет обижаться... Это хорошо или плохо?
- Что мы можем с чувством обиды сделать?
- А ты с каким чувством сегодня пришел на занятие?
- А сейчас какие чувства испытываешь?

Занятие № 5

Цели: знакомство с чувством обиды; получение навыков выражения этого чувства.

Материалы: пластилин; зеркало, пальчиковый кукольный театр.

Время проведения: 1 академический час

Упражнение 1

Психолог предлагает ребенку при помощи мимики изобразить перед зеркалом чувство обиды так же, как оно изображено на пиктограмме.

Упражнение 2

Психолог просит ребенка изобразить чувство обиды всем телом. Психолог и ребенок совершают соответствующие движения вместе.

Упражнение 3

Психолог предлагает ребенку вспомнить какую-нибудь ситуацию из жизни, когда он испытывал обиду на кого-то или на что – то (можно взять обидную ситуацию, разбиравшуюся на прошлом занятии). Затем психолог предлагает ребенку поиграть в пальчиковый кукольный театр. Но непременным условием является проигрывание именно этой ситуации куклами: «Давай сейчас посмотрим, как могли бы повести себя эти зверята, попав в такую ситуацию» (таким образом снимается сопротивление ребенка говорить об этой ситуации и о своем чувстве обиды, о своих паттернах поведения в момент обиды, расширяются возможности увидеть эту ситуацию с других сторон).

Рефлексия к упражнению:

- давай придумаем, как эти персонажи могли себя повести иначе, по-другому?
- а что тогда бы произошло?
- а что еще могли они сказать, сделать?
- как думаешь, как звери могли бы справиться с обидой?
- как они могли разрешить эту обидную ситуацию? Выйти из нее?
- как бы ты поступил на месте каждого из них?

Упражнение 4

Психолог предлагает ребенку вылепить из пластилина чувство обиды (помощь взрослого обязательна). Пока ребенок лепит, психолог говорит с ним о проявлениях чувства обиды (что испытывает человек ощущение комка в горле, слезы подкатывают, не может сглотнуть слюну, не может от обиды пошевелиться и т.д.). Кроме того, психолог обращает внимание на внешнее проявления чувства обиды (как мы можем понять, что перед нами стоит обиженный человек?). Чем мы можем помочь такому обиженному человеку? (Например, развеселить, подбодрить, поддержать и т. д.).

Упражнение 5

Для избавления от чувства обиды ребенку предлагается что-то сделать с получившимся образом. Возможно несколько вариантов адекватных действий: смять вылепленную фигурку, переделать ее, наделив положительными чертами (лучше именно последний вариант).

Рефлексия занятия:

Последних два занятия мы говорили о таком чувстве как обида.

- Скажи, что ты о нем можешь сказать сейчас?
- Когда снова у тебя появится чувство обиды, что ты сделаешь с ним?
- Какие чувства у тебя присутствовали в школе? С чем они связаны?
- Какие сейчас испытываешь эмоции?

Занятие № 6

Цель: знакомство с чувством злости.

Материалы: пиктограмма «Злость»; фломастеры и бумага; зеркало.

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Рассматривается пиктограмма «Злость» (Приложение 7). Психолог обращает внимание ребенка на характерные признаки этого чувства (как мы можем отличить злого человека от других).

Рефлексия к упражнению:

- когда человек злиться, как ты это понимаешь?
- если перед тобой стоит разозлившийся человек, то какие чувства ты испытываешь в этот момент?
- что ты ощущаешь в этот момент в своем теле?

Упражнение 2

Ребенку предлагается при помощи мимики изобразить перед зеркалом чувство злости так же, как оно изображено на пиктограмме.

Рефлексия к упражнению:

- когда человек злиться, как ты это понимаешь?
- Что происходит с его лицом и телом? (пример нахмуривает брови, сжимает кулаки)
- а когда ты злишься, что с тобой происходит? Что ощущаешь?
- что ты делаешь, когда злишься, чтобы выплеснуть злость?
- а что еще, на твой взгляд, можно сделать, чтобы не держать в себе злость?

Упражнение 3

Психолог предлагает ребенку раскрасить лист бумаги в «цвета злости». Если ребенок не может это сделать, то можно предложить нарисовать злость в виде какого-то предмета или нечто бесформенного.

Упражнение 4

Психолог спрашивает ребенка, нравится ли ему чувство злости? Ребенку предлагается что-то сделать с этим чувством — в данном случае с раскрашенным листом бумаги — для того, чтобы злости больше не было. (Как правило, дети с удовольствием рвут лист бумаги и выбрасывают в корзину для мусора).

Упражнение 5

Ребенку предлагается один из способов управления чувством злости: игра «Рубка дров». Ребенок встает в следующую позицию: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, пальцы сомкнуты «в замок» на уровне груди. Делая глубокий вдох, ребенок поднимает сцепленные руки над головой, а затем, выдыхая со звуком «ух», резко опускает руки вниз, имитируя рубку дров. Движения повторяются 4–5 раз.

ПРИТЧА О ГРУСТИ И ЯРОСТИ

Однажды грусть и ярость пошли к сказочному водоему, чтобы искупаться. Ярость спешила, быстро искупалась и вышла из воды. Но ярость слепа и видит происходящее неотчетливо, поэтому в спешке она надела платье грусти.

Грусть же в свою очередь спокойно, как и всегда, закончила купаться и без спешки, не отдавая себе отчета в том, что время проходит, вышла из пруда. На берегу она обнаружила, что ее одежды нет. А как всем известно, больше всего она не любит оставаться обнаженной. Поэтому надела то платье, что нашла: платье ярости.

Говорят, что с тех пор часто можно увидеть ярость – слепую, ужасную, но если приглядеться к ней, то можно заметить, что под платьем ярости прячется грусть.

Всем иногда хочется скрыть свои чувства. Если человек ведет себя агрессивно, возможно, ему просто плохо. Будьте внимательны к себе и другим, и ваша жизнь станет полнее и ярче.

Рефлексия занятия:

Итак, мы сегодня поговорили о таком чувстве как злость.

- Как мы понимаем, что человек злиться?
- Что бы ты предложил такому человеку сделать в этот момент, чтоб избавиться от этого чувства злости?
- Как можно выражать/выплескивать из себя чувство злости приемлемым способом?
- Что сейчас чувствуешь? Опиши.

Занятие № 7

Цели: развитие навыков выражения злости социально - приемлемыми способами.

Материалы: пластилин.

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Психолог предлагает ребенку слепить из пластилина две фигурки — доброго человечка и злого. С помощью психолога ребенок кратко описывает этих человечков, их внешний вид и «внутреннее состояние».

Упражнение 2

Ребенку необходимо от имени доброго человечка (держа в руках его вылепленную фигурку) сказать злому человечку несколько слов, которые помогли бы тому стать добрее. В ходе выполнения упражнения ребенку необходима помощь взрослого в подборе слов. Допускается и то, что ребенок просто повторяет слова, предлагаемые психологом.

Упражнение 4 Тряпичная кукла — Солдат

Физическое упражнение на снятие агрессивности, зажимов выполняется стоя. Психолог предлагает участникам периодическую смену состояний: «тряпичная кукла» (расслабление всех частей тела) — «солдат» (напряжение всех мускулов, стойка «смирно»).

Упражнение 5 «Гудение» (3–6 минут)

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук. Ведущий может задать эмоционально положительный интонационный фон гудения.

Рефлексия занятия:

- Когда человек зол, ему сложно делать какие-то важные дела?

Злость - это чувство, на которое человек затрачивает много своей жизненной энергии. И когда человек долго-долго злиться, то это чувство «захватывает» его и человеку становится сложно общаться с другими людьми, находить новых друзей, делать хорошо то, что раньше получалось лучше всего. И чтобы человек не растратил всю свою энергию на злость, лучше всего ее перенаправить в другое русло, на другое дело, которое будет более полезным, чем злость. Например, когда человек злиться, он может быстро пробежаться – злость утихнет, а от бега человек получит заряд бодрости. Или другой пример, этот человек может позаниматься в спорт зале – злости станет меньше, при этом человек окрепнет физически и т.д.

- какие способы борьбы со злостью можешь придумать ты?

- что испытываешь сейчас? Опиши.

- с чем эти эмоции у тебя связаны?

- в какой момент они у тебя появились?

- они тебе сейчас мешают или помогают? Чем?

Занятие № 8

Цель: получение навыков выражения этого чувства злости.

Материал: пластилин, незаконченные предложения.

Время проведения: 1 академический час.

- С какими чувствами сегодня ты пришел на занятие?

- Опиши, как это чувство ощущаешь в теле.

Упражнение 1

Ребенку предлагается закончить предложения:

— «Я злюсь, когда...»

— «Когда я злюсь, то я делаю...»

— «Когда я злюсь, то не могу...»

— «Моя злость мешает мне...»

Возможно, при выполнении упражнения ребенку понадобится помощь взрослого. Если ребенок легко справляется с первым вариантом завершения предложения, можно попросить его закончить это же предложение, используя иную аргументацию, тем самым дав различные варианты действий, сопровождающих чувство злости.

Упражнение 2

Ребенок вместе с психологом создают скульптуру злости, используя любые подручные средства и материалы. Можно сделать скульптуру из самого человека.

Упражнение 3

Психолог предлагает ребенку слепить из пластилина предмет, олицетворяющий чувство злости (помощь взрослого обязательна).

Упражнение 4

Психолог предлагает ребенку, внося качественные изменения, «перелепить» изображение чувства злости в предмет, олицетворяющий чувство радости (помощь и рекомендации взрослого обязательны).

Упражнение 5

Управление дыханием – это еще один замечательный способ борьбы со злостью. 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. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то сделайте следующее:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Рефлексия занятия:

- какой из всех перечисленных тобой и мною способов справиться со злостью тебе понравился больше всего?
- чем тебе понравился именно этот способ?
- в чем его польза?
- какие сейчас чувства ты испытываешь?
- они изменились по сравнению с началом занятия?

Занятие № 9

Цель: знакомство с чувством страха и способами его выражения.

Материалы: пиктограмма «Страх»; фломастеры и бумага.

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Рассматривается пиктограмма «Страх» (Приложение 8). Психолог обращает внимание ребенка на характерные признаки этого чувства. Ребенок (с помощью психолога) называет ситуации, которые могут вызывать у него чувство страха. Психолог определяет 2–3 наиболее значимые для ребенка причины возникновения этого чувства.

Рефлексия к упражнению:

- какую пословицу (ы) о страхе ты знаешь?
- что человек делает, когда боится?
- какие ощущения в теле человек может испытывать, когда боится?

Упражнение 2

Вспомни, пожалуйста, ситуацию, когда тебе было очень страшно. Психолог предлагает ребенку раскрасить альбомный лист в «цвета страха».

Примечание. Для эмоционального благополучия по окончании занятия можно разорвать этот рисунок, проговорив примерно следующее: «Давай теперь избавимся от этого неприятного чувства. А для этого разорвем "страх" и выбросим его в урну».

Упражнение 3

Ребенку предлагается продолжить фразу «Да, я боюсь..., но...». Необходимо, чтобы ребенок сказал 2-3 предложения. Если у ребенка не получится, психолог должен помочь ему продолжить предложение, озвучивая, что человек (не говоря конкретно какой) мог бы ответить таким образом (привести пример). Таким образом, психолог наглядно озвучит инструкцию и снимет психологическое сопротивление для завершения предложений.

Рефлексия:

- как думаешь, зачем человеку нужен страх?
- что можно сделать, чтобы справиться со страхом?

Упражнение 4 Управление тонусом мышц, движения.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Рефлексия (5-7 мин)

- Какие ощущения у вас появились после упражнения?
- Удалось или нет снять зажимы?
- Если не удалось, то как вы считаете почему?

Рефлексия занятия:

- как думаешь, если бы человек был совсем бесстрашный и никогда ничего не боялся, то что могло бы с ним происходить?
- помогает человеку страх или мешает в жизни?
- в каких случаях помогает, а в каких мешает?

Т.о. чувство страха - это нормальное чувство, которое испытывает любой, каждый человек: и взрослый и ребенок. Если бы у нас не было этого чувства, то мы, будучи маленькими, не боясь обжечься об горячий утюг – касались бы его и совершенно точно обжигались бы. Чувство страха присуще даже пожарным и

спасателям. Но они умеют испытывать это чувство, чтобы сохранить себе жизнь и здоровье и вместе с тем (переживая это чувство) выполнять свою работу (выносить людей из горящего дома, например). Если человек научится позволять этому чувству находиться в нем (и осознавать его), но при этом сумеет контролировать его (то есть снижать до оптимального уровня, не давать страху увеличиться), то такой человек станет сильным духом, но при этом оставаться собой!

- Какие эмоции испытываешь сейчас?
- с чем они связаны?
- какими ощущениями в теле они сопровождаются?

Занятие № 10

Цели: знакомство с чувством страха; получение навыков выражения этого чувства.

Материалы: пиктограмма «Страх»; лист бумаги, краски; рассказ В. Носова «Живая шляпа».

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Психолог предлагает ребенку посмотреть на пиктограмму и назвать чувство, которое на ней изображено (Приложение 8). Ребенок узнает чувство страха и описывает, в каких ситуациях оно может возникнуть. После этого психолог предлагает ребенку послушать рассказ В. Носова «Живая шляпа» (Приложение 9).

Рефлексия к упражнению:

- Чего испугались ребята?
- а кто на самом деле был виновником и напугал мальчишек?
- а что на самом деле скрывалось за их страхом? – *да, люди чаще всего боятся именно того, чего не могут объяснить, то есть нечто неизвестное. Они пытались объяснить для себя почему шляпа двигается: кто – то дергает за веревочку.*
- что ребята делали, чтобы избавиться от страшной шляпы?

Психолог при помощи наводящих вопросов и иллюстраций побуждает ребенка к обсуждению услышанного. Задача психолога — подвести ребенка к осознанию, что в страшной на первый взгляд ситуации может скрываться много интересного и даже веселого.

Упражнение 3

Ребенку предлагается при помощи мимики и жестов изобразить «фигуру смелости».

Упражнение 4

Психолог предлагает ребенку нарисовать физическое воплощение страха. После этого ребенку необходимо что-либо дорисовать к изображению, чтобы получилось нечто более приятное, положительное.

Примечание. В качестве варианта задания можно предложить ребенку не перерисовывать, а разорвать рисунок страха, тем самым «справиться с ним», «уничтожить его».

Упражнение 5 “Лучик” (2-3 мин)

Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой.

Заканчиваем упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал спокойным! Я все буду делать хорошо!”

Второй раз выполнить упражнение самостоятельно – сверху вниз.

Рефлексия занятия:

- как думаешь, почему возникает у человека чувство страха?

Правильно, это так организм защищает себя от плохих ситуаций. То есть это чувство есть у каждого и каждый человек имеет право его испытывать.

Бороться с ним надо только тогда, когда оно слишком сильное и не дает нам здраво мыслить в ситуации, действовать правильно.

- как же человек может справиться с сильным чувством страха?

- что может помочь человеку, испытывая страх, оставаться храбрым?

Например, человек боится высоты, но увидев котенка на дереве, спасает его (т.е. чувство ответственности, любовь к животным, переживание за этого котенка).

- что чувствуешь сейчас?

Итоговое занятие №11

«Единственное, о чем надо говорить — наши чувства».

Цели: обучение говорить о своих чувствах, не унижая собственного человеческого достоинства и достоинства собеседника или оппонента; обучение навыку «Я-высказывания».

Материалы: альбомный лист бумаги, гуашь, цветные карандаши, лист ватмана, лист А4, фломастеры

Время проведения: 1 академический час.

Упражнение 1

Ребенок с помощью психолога рисует «ковёр чувств» (можно сделать аппликацию): цветными карандашами в соответствии со своим мировосприятием раскрашивает альбомный лист, соотнося пройденные чувства с разными цветами карандашей. При дальнейшем анализе психолог обращает отдельное внимание на объем использования того или иного цвета и разнообразие цветов в целом.

Упражнение 2 Умение говорить о своих чувствах — важный навык общения.

Цели: обучение говорить о своих чувствах; обучение навыку «Я-высказывания».

Материалы: большой лист ватмана; лист А4; фломастеры;

Психолог поясняет ребенку что такое «Я — высказывания» и зачем они нужны в общении.

Ребенку предлагается вместе с психологом сформулировать «Я-высказывания». Возможные формулы «Я-высказывания» (например: «Я ужасно злюсь, когда мне

наступают на ногу!»), «Мне обидно, когда меня не слушают.») записываются на листе ватмана, прикрепленном к стене. Затем ребенок самостоятельно пытается придумать и выразить «Я-высказывания» в различных ситуациях. Ситуации предлагаются самим ребенком. Если он испытывает затруднение в формулировании высказывания, то психолог может оказывать помощь.

Упражнение 3 “Передача энергии” (5 мин). Визуализация.

Цель: Воздействие на испытываемое ощущение упадка сил и энергии. Поиск внутренних ресурсов.

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.

Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Рефлексия к упражнению:

- удалось ли представить источник энергии?
- В каком виде ты ее представил?
- Чувствовал ли ты ее воздействие на твое тело?
- Какие ощущения это вызвало у тебя?

Рефлексия занятия:

Итак, мы вместе с тобой познакомились с четырьмя основными эмоциями.

- давай вспомним, какие это эмоции?
- зачем человеку нужны эмоции?
- у всех людей они одинаковые или чем - то отличаются? Если отличаются, то чем?
- имеет ли право человек злиться? Печалиться? Радоваться? Обижаться?

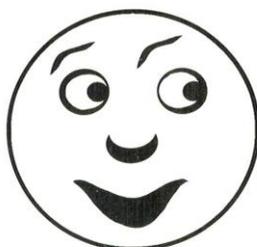
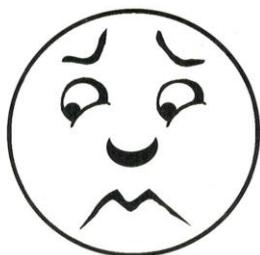
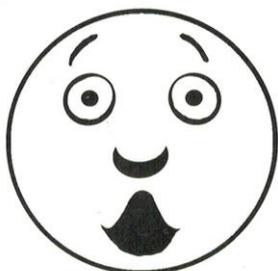
Да, каждый человек имеет право на любые эмоции. Человек, если бы был лишен эмоций, то был бы уже не человеком, а роботом. Именно эмоции делают человека человеком!!! И То, что каждый человек испытывает свои эмоции в определенной ситуации, по своему их проживает – это делает человека уникальным, не похожим на кого то еще! Каждый человек УНИКАЛЕН!

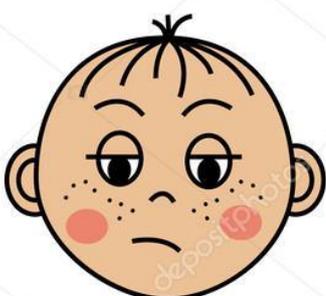
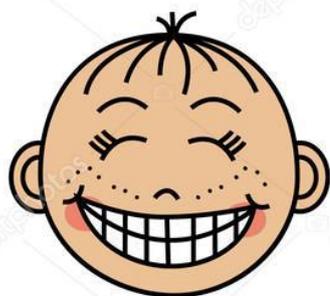
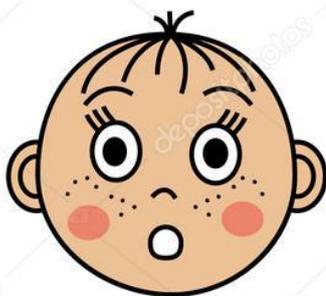
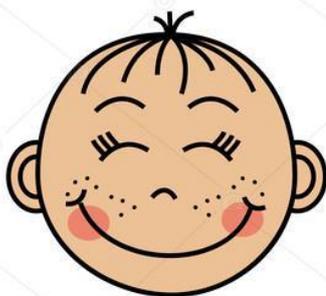
А завершить занятия я хочу таким вопросом:

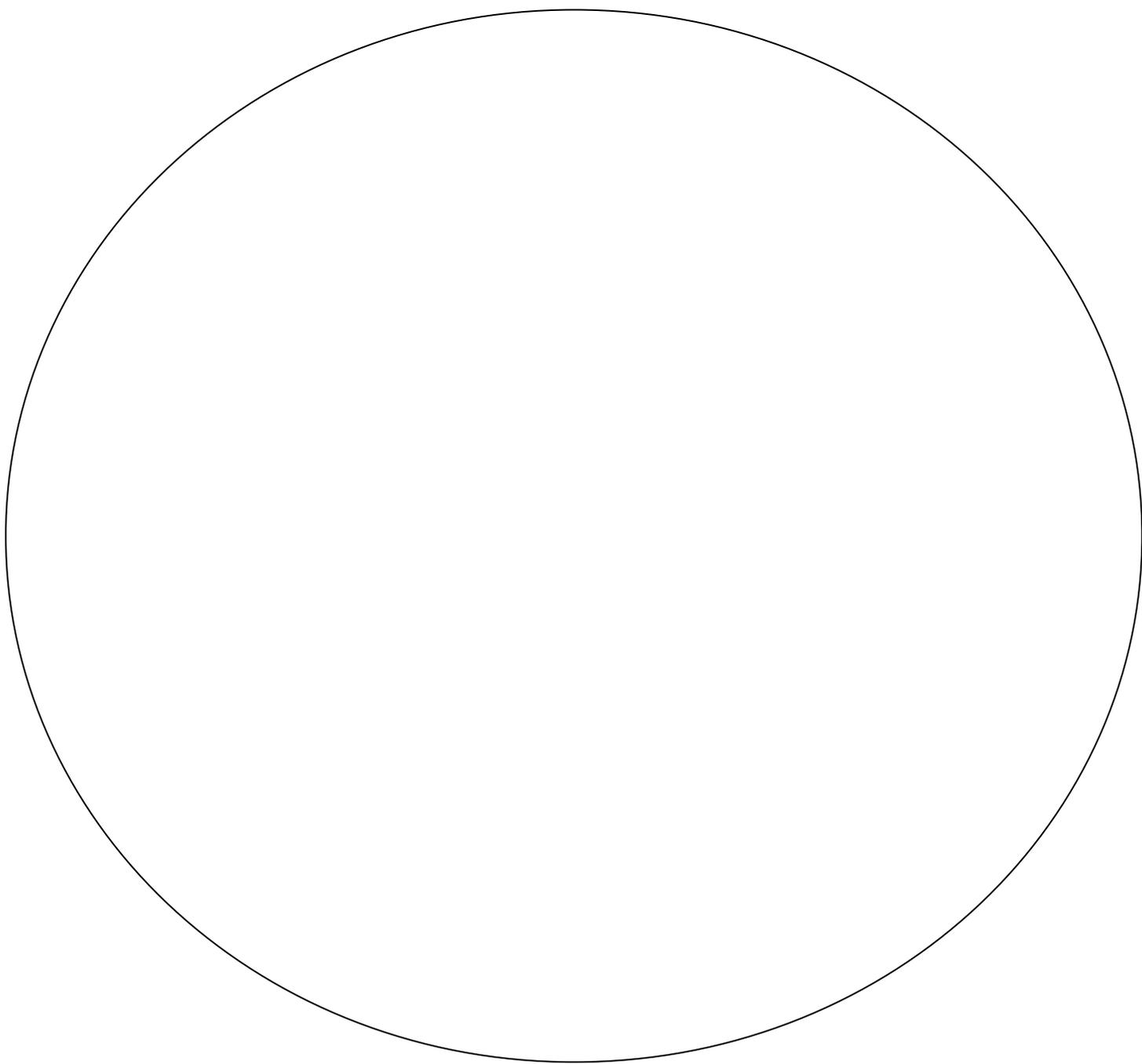
- **какие эмоции ты чувствуешь сейчас?**

Список литературы

1. Вачков И. Основы технологии группового тренинга: Психотехники: Учебное пособие. — 2-е изд., перераб. и доп. — М., 2000.
2. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. — 2-е изд., стер. — М., 1998.
3. Крюкова С. Удивляюсь, злюсь, боюсь, радуюсь... — М., 1999.
4. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций: дети 5–7 лет. — Ярославль, 2001..
5. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. - СПб, Питер. 2007.
6. Лильин Е. Т., Доскин В. А. Детская реабилитология (избранные очерки). — 2-е изд., 1999.
7. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М., 1994.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб, Речь 2007.
9. Морковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб., 2002.
10. Мухина В. С. Психология детства и отрочества. — М., 1998.
11. Новикова Л.М. Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы. - М. Эксмо, 2008.
12. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. — М., 2001.
13. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. — М., 1993.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб., 2000.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. / Общ.ред. и встпл. ст. Л. П. Петровской. — 2-е изд. — М., 1993.
16. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М., 1992.
17. Смит М. Тренинг уверенности в себе. — СПб., 1998.
18. Холостова Е. И. Технологии социальной работы: Учебник — М., 2001.





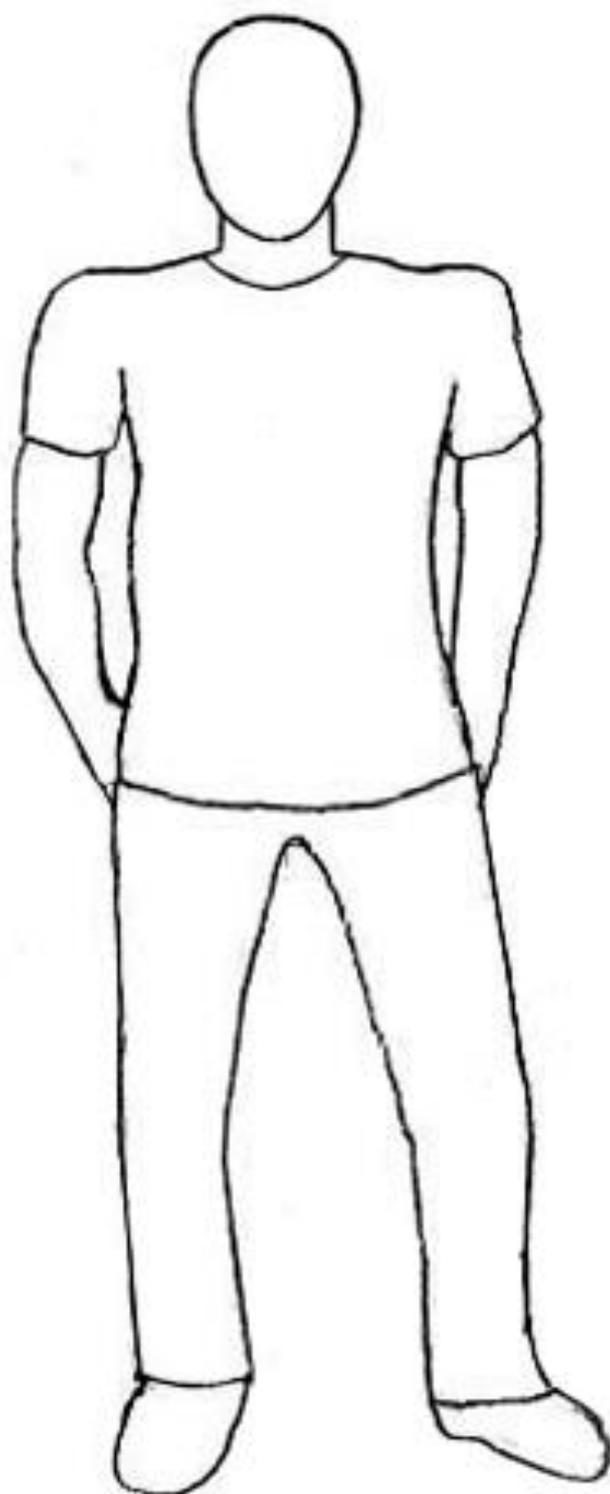


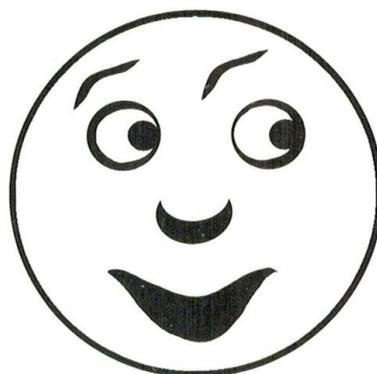






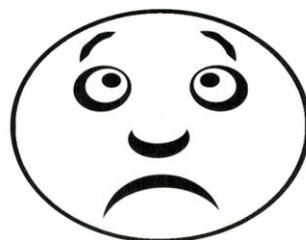
РАДОСТЬ



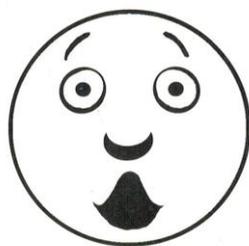




ОБИДА







Живая Шляпа

Шляпа лежала на комод, котенок Васька сидел на полу возле комода, а Вовка и Вадик сидели за столом и раскрашивали картинки. Вдруг позади них что-то плюхнулось - упало на пол. Они обернулись и увидели на полу возле комода шляпу.

Вовка подошел к комоду, нагнулся, хотел поднять шляпу - и вдруг как закричит:

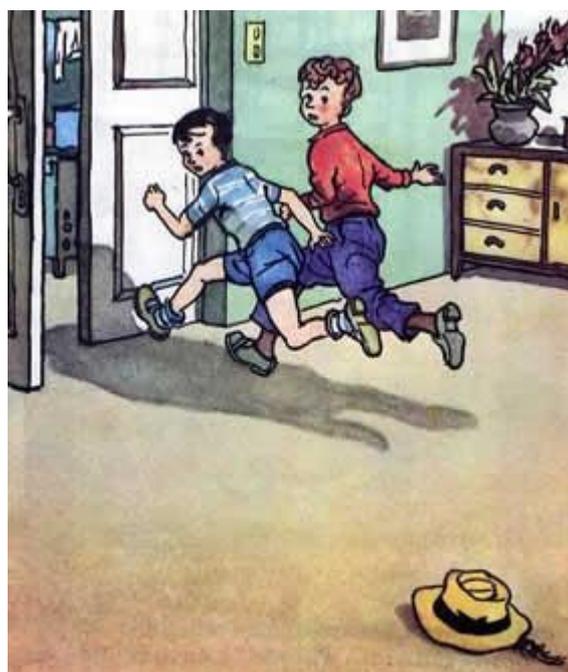
- Ай-ай-ай! - и бегом в сторону.
- Чего ты? - спрашивает Вадик.
- Она жи-жи-живая!
- Кто живая?
- Шля-шля-шля-па.
- Что ты! Разве шляпы бывают живые?
- По-смотри сам!

Вадик подошел поближе и стал смотреть на шляпу. Вдруг шляпа поползла прямо к нему. Он как закричит:

- Ай! - и прыг на диван. Вовка за ним.

Шляпа вылезла на середину комнаты и остановилась. Ребята смотрят на нее и трясутся от страха. Тут шляпа повернулась и поползла к дивану.

- Ай! Ой! - закричали ребята.



Соскочили с дивана - и бегом из комнаты. Прибежали на кухню и дверь за собой закрыли.

- Я у-у-хо-хо-жу! - говорит Вовка.

- Куда?
- Пойду к себе домой.
- Почему?
- Шляпы бо-боюсь! Я первый раз вижу, чтоб шляпа по комнате ходила.
- А может быть, ее кто-нибудь за веревочку дергает?

- Ну, походи посмотри.
- Пойдем вместе. Я возьму клюшку. Если она к нам полезет, я ее клюшкой тресну.
- Постой, я тоже клюшку возьму.
- Да у нас другой клюшки нет.
- Ну, я возьму лыжную палку.

Они взяли клюшку и лыжную палку, приоткрыли дверь и заглянули в комнату.

- Где же она? - спрашивает Вадик.
- Вон там, возле стола.
- Сейчас я ее как тресну клюшкой! - говорит Вадик. - Пусть только подлезет ближе, бродяга такая!

Но шляпа лежала возле стола и не двигалась.

- Ага, испугалась! - обрадовались ребята. - Боится лезть к нам.

- Сейчас я ее спугну, - сказал Вадик.

Он стал стучать по полу клюшкой и кричать:

- Эй ты, шляпа!

Но шляпа не двигалась.

- Давай наберем картошки и будем в нее картошкой стрелять, - предложил Вовка.

Они вернулись на кухню, набрали из корзины картошки и стали швырять ее в шляпу" Швыряли, швыряли, наконец Вадик попал. Шляпа как подскочит кверху!

- Мяу! - закричало что-то. Глядь, из-под шляпы высунулся серый хвост, потом лапа, а потом и сам котенок выскочил.

- Васька! - обрадовались ребята.

- Наверно, он сидел на полу, а шляпа на него с комода упала, - догадался Вовка.

Вадик схватил Ваську и давай его обнимать!

- Васька, миленький, как же ты под шляпу попал?

Но Васька ничего не ответил, Он только фыркнул и жмурился от света.

