

Государственное автономное учреждение здравоохранения Республики  
Башкортостан «Санаторий для детей Нур города Стерлитамак»



Утверждаю  
Главный врач

БУУЗ РБ «Санаторий для детей Нур  
г.Стерлитамак»

Син Р.Р.Садыхова  
"12" декабря 2026г.

## Программа психолога

по коррекции и развитию эмоциональной сферы детей в  
рамках инклюзивного заезда

Разработали:

Е.А.Баймуратова, медицинский психолог  
Т.В.Токарева, медицинский психолог

*Пояснительная записка.* Среди глобальных проблем человечества, наиболее остро заявляющих о себе в новом, XXI веке, особое место занимает психическое и физическое здоровье детей. Многочисленные подходы к решению этой проблемы чаще всего основываются на изучении качества медицинского обслуживания, внутрисемейной атмосферы и отношений ребенка с близкими взрослыми, изучении экологической обстановки, социального окружения, восприимчивости детей к заболеваниям и других внешних факторов.

Значительно менее изучены внутренние факторы, влияющие на психическое здоровье детей, становление исходно благополучной психики, и важнейшие условия, определяющие это благополучие. В качестве одного из таких внутренних факторов, являющихся мощным регулятором психики ребенка, а соответственно и его здоровья, можно рассматривать эмоциональную сферу как сложно организованную систему регуляции поведения ребенка.

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях, а отрицательные тормозят процесс развития.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов. Серьезные функциональные нарушения психо - эмоциональной сферы серьезно нарушают благополучие существования детей.

Изучение эмоций и чувств детей с дисгармоничным развитием, правильное их формирование и воспитание, способствует формированию его характера, новых положительных свойств личности и в конечном итоге, коррекции основного психического дефекта.

Поэтому в настоящее время проблема изучения эмоциональной сферы детей с дисгармоничным развитием и работа, направленная на выявление и коррекцию особенностей развития эмоционально-волевой сферы у таких подростков важна и весьма актуальна. Ведь именно эмоциональное развитие и воспитание является фундаментом, на котором закладывается и всю жизнь реконструируется здание человеческой личности.

Программа предназначена для коррекционной работы в условиях санатория с детьми с нарушениями эмоциональной сферы, общеобразовательных классов и адаптирована для детей коррекционных классов.

Цель: коррекция и развитие эмоциональной сферы

Задачи:

- Формирование адекватной самооценки;
- Обучить подростков приемам общения, стимулируя развитие их коммуникативной культуры;
- Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;
- Сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития, обеспечив её необходимыми психологическими ресурсами и средствами;
- Обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- Формирование позитивных моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Программа включает 3 этапа.

I этап – ориентировочный (1 занятие)

II этап – развивающий (7 занятий)

III этап – закрепляющий (1 занятие)

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Занятия проводятся в течение заезда (3 недели), 3 раза в неделю по 1 часу.

#### *Содержание программы*

Занятие № 1. «Рады познакомиться»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе.

Необходимые материалы: бумага, ручки, газета.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение-активатор «Снежный ком».
3. Принятие правил групповой работы.
4. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».
5. Упражнение «Кто быстрее».
6. Упражнение «Остров».

7. Рефлексия.
8. Ритуал прощания.

#### Занятие № 2. «Как справиться с плохим настроением».

Цель: углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувства тревоги и избавиться от него.

Необходимые материалы: бумага, ручки, музыка для релаксации.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Какого я цвета?»
3. Упражнение «Твоё настроение».
4. Упражнение «Чувствую – себя – хорошо».
5. Упражнение «Аукцион».
6. Упражнение «Расслабляемся».
7. Восточная притча «Всё в твоих руках»
8. Рефлексия.
9. Ритуал прощания.

#### Занятие № 3-4. «Кто Я?»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Коллективный счёт».
3. Упражнение «Если бы я был...».
4. Упражнение «Мой сосед слева».
5. Упражнение «Мои сильные и слабые качества».
6. Упражнение «Хромая обезьяна».
7. Рефлексия.
8. Ритуал прощания.

#### Занятие № 5-6. «Эмоции и чувства»

Цель: разработка набора аутозаключений, тренировка самонаблюдения.

Необходимые материалы: бумага, ручки, доска, жетоны, газета, рисунок мусорного ведра.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «90 градусов».
3. Упражнение «Монолог».
4. Упражнение «Мусорное ведро»
5. Упражнение «Подстрекатель и защитник»
6. Упражнение «Разговор с самим собой».
7. Рефлексия.
8. Домашнее задание.
9. Ритуал прощания.

Занятие № 7-8. «Жизнь по собственному выбору»

Цель: выработка формы разговора с собой; выработка неагрессивных методов поведения, решения индивидуальных проблем.

Необходимые материалы: мяч, большой лист бумаги с написанными на нем предложениями ангела, бумага А4, цветные карандаши, жетоны.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение «Комплименты».
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Упражнение «Найди выход»
5. Упражнение «Карта моей жизни».
6. Рефлексия.
7. Домашнее задание.
8. Ритуал прощания.

Занятие № 9. «Перед дальней дорогой»

Цель: актуализация знаний приобретенных на занятиях.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Упражнение "Приветствие"
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Упражнение «Антивремя»
4. Упражнение «Письмо себе, любимому»
5. Упражнение «Чемодан»
6. Рефлексия.
7. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

## 8. Ритуал прощания.

### *Ожидаемые результаты*

1. У детей сформируется адекватная самооценка, снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
2. Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
3. Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.
4. Повысится ответственность за свое поведение.

## **Занятие № 1. «РАДЫ ПОЗНАКОМИТЬСЯ»**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки, газета.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### **2. Упражнение-активатор «СНЕЖНЫЙ КОМ»**

**Цель:** знакомство с группой, сплочение коллектива.

#### **Содержание**

Первый человек называет свое имя, второй повторяет имя первого и называет свое, третий повторяет имя первого, второго и говорит свое. Можно провести игру и в таком порядке: имя + прилагательное на ту же букву; имя + существительное; имя + глагол; имя + движение.

#### **3. Принятие правил групповой работы**

**Цель:** Выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

#### **Содержание.**

Ведущий рассказывает участникам, что человек, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнения:

1. Каждый член группы подчиняется ее законам;
2. Все неприятное и злое оставить за дверью, но если принес с собой, то обсудить со всеми;
3. Если кому-то больно, не делать еще больнее;
4. Помогать друг другу в тяжелых ситуациях, стараться понять того, кто рядом;
5. Не терять чувства юмора;
6. Не выносить за пределы группы происходящее в ней;
7. Не опаздывать;

8. Не бояться ошибок, не ругаться, не кусаться
9. То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.
10. Нельзя унижать и оскорблять.
11. Обращаться друг к другу только по имени.
12. Говорить по одному, при желании высказаться необходимо, поднять руку.
13. Указания тренеров не обсуждаются.
14. Нельзя выходить из группы без разрешения тренеров, и т. д.
15. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
16. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
17. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
18. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее.

#### **Заметки для ведущего**

Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Вывод участника за дверь является крайней мерой наказания.

Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки достаточно тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе.

Необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

#### **4. Упражнение «ПОМЕНИЙТЕСЬ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...»**

**Цель** : помочь участникам ближе узнать друг друга.

#### **Содержание**

Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру (предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.)

#### **5. Упражнение «КТО БЫСТРЕЕ»**

**Цель**: сплочение коллектива, выявление лидеров.



## **Содержание**

Все играющие делятся на команды. Команда выполняет задание быстро и четко.

1) Постройтесь, используя всех игроков команды: квадрат; треугольник; круг; ромб; угол; букву; птичий косяк.

2) Построиться в шеренгу по:

- По цвету глаз, волос (от самых светлых до самых тёмных);
- По дате рождения от 1 января до 31 декабря.
- По типу темперамента
- В алфавитном порядке (по первым буквам полных имён)
- По росту
- Размеру ноги.

## **Заметки для ведущего**

При построении возникает естественный вопрос: "Откуда строиться?" Желательно не давать ответа - промолчать, сделать вид, что не слышите вопроса. Здесь вы как раз и сможете отметить лидера, того, кто возьмет на себя инициативу в построении, т.е. начнет расставлять "как надо", собственно, это, возможно, и есть те люди, которые в сложной ситуации могут взять на себя инициативу. Строится, могут также «немые» (все молчат) и «слепые» (с закрытыми глазами). Это усложнит задачу. Как правило, за это дело берутся отчаянные, смелые, энергичные, решительные люди. Таким образом, в игре можно проверить - совпадают ли потенциальные лидеры с формальными.

## **6. Упражнение «ОСТРОВ»**

**Цель:** Развитие ответственности за других членов группы.

## **Содержание**

На полу из старых газет выкладывается Маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дожидаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (Ведущий убирает часть газет), остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и «утонувшие» переправляются на материк — рассаживаются на стульях. В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В

первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом.

### **Заметки для ведущего**

В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему спасательный круг» подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

## **7. Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

### **Содержание**

Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии. что понравилось, что нет.

## **8. Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **Занятие №2. «КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ»**

**Цель:** углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувства тревоги и избавиться от него.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки, газета, рисунок мусорного ведра, музыка для релаксации.

### **Ход занятия**

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «КАКОГО Я ЦВЕТА?»**

**Цель:** Развитие способности осознавать и вербализовывать свое состояние, находить слова для его обозначения. Расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности этих состояний. Расширение сензитивных возможностей за счет включения разных сенсорных систем.

## Содержание

Дети группы образуют круг.

- Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния ... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

### **3. Упражнение «ТВОЁ НАСТРОЕНИЕ»**

Цель: развитие самовыражения.

#### Содержание

- Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но ... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно.

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

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

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих. С которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм

одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать, а соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также, а мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

#### **4. Упражнение «ЧУВСТВУЮ – СЕБЯ – ХОРОШО»**

**Цель:** показать приемы аутотренинга

##### **Содержание**

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

Краткое обсуждение выполнения задания.

#### **5. Упражнение «АУКЦИОН»**

**Цель:** показать способы помогающих справиться с плохим настроением.

##### **Содержание.**

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на листке бумаге.

#### **6. Упражнение «РАССЛАБЛЯЕМСЯ»**

##### **Содержание**

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

**А.**

- Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем.

По окончании:

- Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?

Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

**Б.**

- Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: "покой", "тишина", "нежная прохлада", любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие "волшебные слова" подобрал каждый из участков и что он почувствовал.

**В.**

- Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, "Я спокоен" и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том какие ситуации вспомнились.

**Г. Вверх по радуге.**

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

## **7. Восточная притча «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

## **8. Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи.

**Содержание**

В группе обсуждается занятие, что понравилось, что нет.

## **9. Ритуал прощания**

### **Занятие №3. « КТО Я?»**

**Цель:** формирование адекватной самооценки.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки.

**Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### **2. Упражнение «КОЛЛЕКТИВНЫЙ СЧЕТ»**

**Цель:** Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

**Содержание**

Участники тренинга стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.



### **Заметки для ведущего**

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

### **3. Упражнение «ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ...»**

**Цель:** Формирование навыков самораскрытия.

#### **Содержание**

Каждый участник выбирает себе, какую либо вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т. д.) И погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи он рассказывает, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями.

### **Заметки для ведущего**

Следует напомнить ребятам о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокирую остальных. Застенчивым и в этом упражнении может потребоваться помощь.

### **4. Упражнение «МОЙ СОСЕД СЛЕВА»**

**Цель:** Развитие умения находить положительные качества в других людях.

#### **Содержание**

Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные оценки своих умений.

### **Заметки для ведущего**

Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

### **5. Упражнение «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ КАЧЕСТВА»**

**Цель:** Формирование навыков адекватной самооценки.

#### **Содержание**

Участникам предлагается разделить лист бумаги пополам и написать на одной стороне свои сильные качества, а на другой слабые. Желаящие могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество сильных и слабых черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, и если да, то, что для этого нужно предпринять. Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно избавиться от того, что не нравится в себе, главное, понять, что хочется изменить в себе, а вариант, как это сделать

#### **Заметки для ведущего**

Ребята с заниженной самооценкой очень часто не могут найти в себе сильных качеств. Ведущий должен помочь им.

### **6. Упражнение «ХРОМАЯ ОБЕЗЬЯНА»**

**Цель:** Снижение эмоционального напряжения.

#### **Содержание**

Участникам предлагается представить себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. Затем ведущий говорит, что он запрещает думать об этой обезьяне в течение двух минут, и засекает время. Засмеявшиеся выходят в середину круга. В конце концов, все участники оказываются там и вместе весело смеются.

#### **Заметки для ведущего**

В группе могут оказаться «провокаторы». Поэтому следует предупредить ребят, что изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

### **7. Рефлексия**

**Цель:** Получение обратной связи

#### **Содержание**

В группе обсуждается занятие, что понравилось, что нет.

### **8. Ритуал прощания**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **Занятие №4. «ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»**

**Цель:** разработка набора аутозаключений, тренировка самонаблюдения.

**Необходимые материалы:** бумага, мяч, доска, жетоны, газета, рисунок мусорного ведра.

#### **Ход занятия**

### **1. Ритуал приветствия**



Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться. А теперь поприветствуем друг друга вербально и невербально.

## **2. Упражнение «90 ГРАДУСОВ»**

**Цель:** повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия, развивать умения подчинить себя другому.

### **Содержание**

Я буду считать. На каждый счет вы, не переговариваясь друг с другом, должны повернуться на 90 градусов. Наша задача: повернуть всех в одну сторону.

## **3. Упражнение «МОНОЛОГ»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, способности говорить спонтанно.

### **Содержание**

Все ложатся или принимают позу кучера. Вокруг тихо и спокойно, все слушают тишину. Через 1 минуту начать мысленный разговор с собой, вспомнить что-нибудь приятное. Усложнение: дотронуться до участника игры, тот тихо говорит последнюю фразу своего монолога. После каждой фразы вопрос к участнику: «Как себя чувствуешь?»

## **4. Упражнение «МУСОРНОЕ ВЕДРО»**

**Цель:** развитие самоконтроля, эмоциональная разрядка.

### **Содержание**

Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

### **Заметки для ведущего**

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

## **5. Упражнение «ПОДСТРЕКАТЕЛЬ И ЗАЩИТНИК»**

**Цель:** научить контролировать своё эмоциональное состояние.

### **Содержание**

Возьмем лист бумаги. Представим себе, что существуют подстрекатель, или чертик, и защитник, или ангел (кому как нравится.). Вспомните: когда вы теряли контроль над собой, что говорил вам чертик, на что подбивал? Запишите его слова... Нарисуйте этого чертика. Попробуем не пользоваться его услугами.

Вы можете нарисованного чертика порвать, измять, выбросить. Так как его нет, он не будет больше вас подстрекать.

Вспомните другую ситуацию, когда вы теряли контроль над собой. Что вам говорил или мог бы сказать ангел, если бы он присутствовал при этом? Постарайтесь представить, какие слова он мог бы произнести. Напишите. Кто хотел бы зачитать?

Какое поведение лучше: по подсказке ангела или по подсказке чертика?

## **6. Упражнение «РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ»**

**Цель:** регуляция эмоций.

### **Содержание**

Замечено, что люди могут помочь себе сами, разговаривая с собой. Так они могут облегчить свои страдания, страх. Этот разговор заставляет нас задуматься на минуту, прежде чем сделать что-то сгоряча. Такой прием оказания себе помощи, решения собственных проблем применял один мальчик, он чуть старше вас. Я расскажу о нем. Его имя Павел, ему 17 лет. Он очень часто злился по пустякам. Часто спорил и даже дрался с братом и сестрой, с одноклассниками. Дело дошло даже до суда, его поставили на учет в детской комнате милиции.

Павел решил работать над собой. Вот как он говорит об этом: «Меня суд обвинил в избиении одного человека. Меня часто охватывала злость, я дрался, ругался. Когда это случилось, я подумал, что если так пойдет дальше, то жизнь моя будет скверной. Я решил поработать над собой. Не сам, кое-кто мне помог. В момент, когда я начинаю злиться, я мысленно говорю себе: «Ага, уже начинаю злиться, это предупреждение, сигнал, дыши глубоко, ничего не делай, дыши». Я проделал это несколько раз, сейчас тоже так делаю. каждый раз так делаю. Кажется, есть результаты. Все реже злюсь. Вначале было нелегко. Но как только моя рука приподнималась, чтобы ударить, как я говорил себе: «Ого, стоп-сигнал, подожди!» — и рука сама останавливалась. Сейчас я говорю себе только «Ого» — и вопрос решен. Стараюсь также не думать о своем гневе, о том, что мне плохого сделали. Разговариваю с собой так: «Не думай о злости, решай, что сделать. Очнись! Вот, уже

хорошо! Теперь думай, что делать дальше». Это помогает смотреть на вещи трезво. Тогда я или отступаю, или вступаю в разговор с человеком, говорю ему, в чем дело. Все зависит от причины ссоры. Когда мне удастся овладеть собой (это случается все чаще), я удовлетворен, говорю себе: «Получилось, всё лучше получается, можешь быть доволен собой!» И я доволен собой».

Подумайте над поведением Павла. Посмотрите на себя со стороны. Поразмыслите. Поговорите с собой в своих мыслях. Попробуйте помочь себе.

## **7. Рефлексия**

## **8. Домашнее задание**

Положите в левый карман несколько жетонов. Когда у вас в течение дня возникнет, почувствуете злость, раздражение, желание ударить, оскорбить и т.д. переложите один жетон в правый карман. Пользуйтесь советами ангела-хранителя.

## **9. Ритуал прощания**

### **Занятие №5. «ЖИЗНЬ ПО СОБСТВЕННОМУ ВЫБОРУ»**

**Цель:** выработка формы разговора с собой; выработка неагрессивных методов поведения. решения индивидуальных проблем.

**Необходимые материалы:** мяч, большой лист бумаги с написанными на нем предложениями ангела, бумага А4, цветные карандаши, музыка для релаксации, жетоны.

#### **Ход занятия**

### **1. Ритуал приветствия**

### **2. Упражнение «КОМПЛИМЕНТЫ»**

**Цель:** отработка навыков эмпатии и новых способов поведения, формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

#### **Содержание**

Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем так: тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, кого он выберет, и скажет комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

#### **Заметки для ведущего**

Могут возникнуть затруднения в отношении изгоев. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать и его не за что похвалить.

Проблемы, увиденные в ходе игры, обсуждаются обобщенно; лучше говорить не о поведении конкретного участника, а о трудности поверить комплиментам, если человек не уверен в себе.

### **3. Обсуждение домашнего задания**

Проанализировав работу вашего чертика, я увидела, что он предлагает вам думать о том, как вы раздражены, разозлены, подталкивает к выяснению отношений агрессивными методами. А ангел предлагает записать всем по очереди (по кругу), что можно добавить к рассказу Павла. Можно включать туда и то, что говорил Павел.

Примеры аутоинструкции: «Ого, уже начинаю злиться. Дыши глубже, ничего не делай»; «Ого, стоп-сигнал, подожди, не думай о злости. Решай, что делать»; «Очнись. Спокойно, парень, не суетись!»; «Я никогда не расстраиваюсь по пустякам».

— Сколько жетонов переложили?

— В чем была трудность?

— Помогло ли это погасить агрессию?

Дополнить предложение:

«Я думаю, что у меня получится... если буду говорить «стоп».

### **4. Упражнение «НАЙДИ ВЫХОД»**

**Цель:** коррекция поведения на основе анализа, отработка приёмов неагрессивного ответа.

#### **Содержание**

Вспомните ситуацию, когда вам было трудно сдержать себя и вы не видели выхода из создавшейся ситуации.

#### **Заметки для ведущего**

Если члены группы затрудняются, то ведущий предлагает ситуацию сам. Обсуждение ситуаций по кругу. Если участник не смог сам найти выход, то помогает группа.

### **5. Упражнение «КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ»**

**Цель:** Исследовать сферы своей жизни и их соотношение. Способствовать гармонизации жизненных приоритетов: семья, учеба, друзья, хобби и т. д.

**Организация:** Визуализация проводится на ковриках. Заранее подготовьте все для рисования: бумагу (формат А4), цветные карандаши, фломастеры. Во время упражнения включите тихую, спокойную музыку.

## Содержание

Очень тяжело бывает расставить в жизни приоритеты, понять, что для тебя важнее и чем можно поступиться. Мы тратим время нашей жизни и силы на учёбу, общение, увлечения, у нас есть обязательства и хобби, которые доставляют удовольствия. Исследовать из чего состоит ваша жизнь, и понять, устраивает ли вас эта картина – значит взять контроль над ситуацией, и строить жизнь по желанному сценарию.

### 1. Визуализация

*«...Представь себе, что вся твоя жизнь на настоящий момент – это большой город, в котором есть все, что бывает на обычной карте: жилые города, населённые пункты, реки, моря, океаны, горы, леса, равнин, пустыни и т.д. Представь себе, что ты поднимаешься над этим миром на высоту птичьего полета. Отсюда весь мир виден как на ладони. Вот, к примеру, ты пролетаешь над местом, который называется «Моя семья». Какую площадь он занимает на карте твоей жизни? Что он в себя включает? Где находится? А вот еще один район – «Моя учёба». Он отличается от предыдущего, не правда ли? Что в нем примечательного? Рассмотрю подробно все, что ты видишь, и отправляйся дальше – это место под названием «Отдых». Где она расположена? Как велика? Ты отправляешься дальше, и видишь часть карты, которая символизирует твое общение – «Друзья и знакомые». Исследуй её, как можно подробнее... Осталось ли еще что-то, что находится на карте? Как называются эти части? Какие они по размеру? Ты видишь карту своей жизни – он лежит как на ладони. Какие чувства вызывает у тебя это зрелище? Что бы тебе хотелось изменить на этой карте? Что нового хотелось бы добавить? В какую сторону он будет развиваться? Запомни все увиденное и, когда считаешь возможным, возвращайся и открывай глаза...»*

2. Участникам предлагается нарисовать карту своей жизни. Сначала рисуем контур карты, а затем всё распределяем и даем названия (например, река Счастья) Обратите их внимание, что карту рисуется таким, какой он есть в настоящее время. Затем рисуем свой путь.

3. По мере окончания работы дайте возможность участникам побеседовать в парах об образах визуализации и своего рисунка, дать пояснения по карте, которую они изобразили.

## **Вопросы к обсуждению**

- Из чего состоит карта моей жизни и мое отношение к этому?
- Что меня устраивает и вызывает радость?
- Что меня не устраивает и почему?
- Что бы я изменил?
- Какие пути изменений я вижу?

## **Заметки для ведущего**

Как и в любом метафорическом упражнении, важно, чтобы участники от образа перешли к анализу соотношения сфер своей жизни. Если в результате работы возникнет желание что-то поменять в рисунке, это можно сделать, но обязательно осознать – как в реальной жизни можно осуществить это изменение?

### **6. Рефлексия**

### **7. Домашнее задание**

То же что и на занятии №4. Положите в левый карман несколько жетонов. Когда у вас в течение дня возникнет, чувствуете злость, раздражение, желание ударить, оскорбить и т.д. переложите один жетон в правый карман. Пользуйтесь советами ангела-хранителя.

### **8. Ритуал прощания**

## **Занятие №6. «ПЕРЕД ДАЛЬНЕЙ ДОРОГОЙ»**

**Цель:** актуализация знаний приобретенных на занятиях.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки.

### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение «ПРИВЕТСТВИЕ»**

**Цель:** разминка, приветствие участников друг друга.

#### **Содержание**

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

#### **2. Обсуждение домашнего задания**

— Сколько жетонов переложили?



- В чем была трудность?
- Помогло ли это погасить агрессию?

### **3. Упражнение «АНТИВРЕМЯ»**

**Цель:** Обучение способам избегания конфликтных ситуаций.

#### **Содержание**

Участникам предлагается вспомнить неприятную ситуацию и рассказать о ней. Затем нужно подробно обсудить эту ситуацию, восстанавливая ход событий от конца до начала, и найти ответы на вопросы:

- Где находится узел конфликта?
- Как можно было его избежать?

Далее ситуация разыгрывается по другому сценарию с исправлениями.

Нужно спросить у подростков: если бы они заранее планировали свое поведение, изменилось ли что-либо в их жизни? Избегание конфликтов это не проявление слабости, а поступок умного, зрелого человека.

#### **Заметки для ведущего**

Очень хорошо разобрать ситуацию конфликта в группе.

### **4. Упражнение «ПИСЬМО СЕБЕ, ЛЮБИМОМУ»**

**Цель:** развитие любви к себе.

#### **Содержание**

— Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения.) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

- ✓ Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?
- ✓ Важно с какими чувствами, а не про что.
- ✓ Любовь – или любое другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.
- ✓ Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

#### **Заметки для ведущего**

По ходу ведущий может давать комментарии.

— Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

## **5. Упражнение «ЧЕМОДАН»**

**Цель:** стимулирование взаимного доверия в группе, более глубокого самопознания, самораскрытия.

### **Содержание**

Все участники садятся по кругу. Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако, перед тем как разъехаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и собирать «чемодан» для каждого будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемами общения, туда мы «положим» то, что каждому из нас помогает в общении, и то, что мешает. Сейчас каждый из вас по очереди будет садиться на этот стул (ведущий ставит стул в центр круга. Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, ) т.е. «Чемодан» будет собран, вы его забираете собой (имитация) не задавая вопросов. Затем следующий участник садится на это место. Упражнение повторяется и т.д. Просьба не забывать те правила, о которых мы говорили.

## **6. Рефлексия**

## **7. Упражнение «АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ»**

**Цель:** Эмоциональная разрядка в конце занятия.

### **Содержание**

Ведущий говорит: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Он начинает хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

## **8. Ритуал прощания**



### **Список использованной литературы.**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками, Питер, 2005г.
2. Вербовая Н., Осипенко В. Тренинг социального действия, Калининград, 2006г.
3. Вроно Е. За гранью отчаянья ( журнал Школьный психолог №17 2000г.)
4. Крюкова М., Никитина Т, Сергеева Ю. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие, М., изд. НЦЭНАС, 2001г.
5. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007 - 192 с.
6. Материалы журнала Вестник практической психологии образования №2(7) 2006г.
7. Реан А.А. Психология подростка, м., Олма-Пресс, 2003г.
8. Фаина А.Г. Работа школьного психолога по профилактике подросткового суицида (материалы первой международной научно-практической конференции «Психология образования: проблемы и перспективы»), М., 2004г.