

**Коррекционная программа
для детей, пострадавших от насилия в
семье
«Мы справимся»**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе все больше уделяется внимания *проблеме насилия и жестокого обращения с детьми*. Средства массовой информации все чаще транслируют случаи беспрецедентной жестокости по отношению к детям. В нашей стране открыта информация о детях, которые лишены семейной любви и заботы – это дети сироты. По словам представителя президента РФ ежегодно регистрируется до полутора тысячи случаев насилия над детьми, совершаемого взрослыми. Открытость проблемы формирует общественное мнение, которое является двигателем дальнейших преобразований.

Российское законодательство защищает права ребенка сегодня, рассматривая его как личность, а не как собственность родителей. Что в свою очередь является *противоречием между требованиями социокультурного развития общества и семьей социального риска*, где существует опасность для полноценного развития, здоровья и жизни ребенка. Граница вмешательства государства в семью – довольно сложная граница. Обязательное вмешательство необходимо в случае угрозы жизни и здоровья ребенка! Россия ратифицировала ряд международных соглашений, предусматривающих борьбу с насилием. Тем не менее, проблема насилия активно стала обсуждаться лишь в последнее время и поэтому только сейчас начинает восприниматься как общественная.

Наукой доказано, что семья жизненно необходима ребенку, и необходимо сохранять приоритет за биологической семьей. Из практики следует, что насилие над детьми, действительно, очень сложно выявить и оценить. Так, например, в русских семьях исторически сложилось применение ремня или «шлёпания» детей в воспитательных целях. Но здесь важно помнить, что, в той же России, никогда не били ни дворянских и ни княжеских детей, напротив эта мера наказания считалась крайне оскорбительной. Проблема жестокого обращения в отношении несовершеннолетних существовала в каждой исторической эпохе. В настоящее время жестокое обращение и насилие в отношении кого-либо запрещено, но, несмотря на это, проблема по-прежнему существует. При этом насилие в отношении детей – явление не специфически российское, а универсальное, всеобщее. В различных формах и проявлениях оно существует во всех без исключения странах, независимо от их общественного и государственного строя.

Реакция ребенка на насилие часто ведет к посттравматическому стрессу, основными симптомами которого являются болезненное «проживание» травмирующей ситуации, состояние повышенной тревожности, отчужденность, стремление к изоляции, регресс в поведении (ребенок теряет ранее полученные навыки), изменение самовосприятия, самообвинение, ощущение полного отличия от других, систематически возникающий гнев, суицидальные помыслы.

Детей-жертв насилия отличают следующие особенности:

1. *Наличие страхов.* Их может быть много, часто они имеют сильную степень выраженности. Некоторые дети не в состоянии находиться одни в комнате, боятся темноты, взрослых людей, даже тех, кого хорошо знают.

2. *Нарушение сна.* Ребенок долго не может заснуть, часто просыпается, плачет, ему снятся кошмарные сны.

3. *Нарушение эмоционального баланса.* У ребенка наблюдается пониженное настроение, состояние тревожности, у детей старшего возраста могут появляться мысли о самоубийстве. Он часто впадает в гнев или, наоборот, замкнут, упорно избегает общения.

4. *Низкий уровень самооценки.* Изменение восприятия себя характеризуется чувством беспомощности, ощущением вины, комплексом неполноценности.

5. *Нарушение доверия к окружающим людям.* У детей постоянно присутствует ощущение опасности. Они боятся взрослых, причем не только мужчин, от которых чаще исходит насилие, но и женщин.

6. *Неконтролируемое отношение к принятию пищи.* Ребенок может отказываться от пищи (анорексия) либо переедает (булимия).

7. *Отрицательное отношение к своему телу, склонность к деструктивному поведению.* Ребенок занимается самоистязанием, причиняя себе вред, даже физическую боль, тем самым как бы помогает себе вернуться в реальную жизнь, так как в своих мыслях и чувствах он постоянно пребывает в пережитой травмирующей ситуации. Он считает себя плохим («я плохой, я не достоин жить, я во всем виноват»), сам себя наказывает.

8. *Нарушение игровой деятельности.* В играх ребенка много повторяющихся компонентов, он часто вновь и вновь возвращается к проигранным ситуациям, событиям, сюжетам.

Следует отметить, что разные формы насилия вызывают специфические эмоциональные и поведенческие реакции у детей. Пострадавшие от физического насилия испытывают, с одной стороны, тревогу в общении со взрослыми, с другой – дефицит ситуативно-личностного общения, тягу ко взрослым и стремление привлечь к себе их внимание, иногда даже посредством негативных поступков. Детям трудно контролировать свое поведение. Испытав физическую агрессию на себе, они могут еще долгое время «выплескивать» ее. Мальчики чаще агрессивны по отношению к другим, девочки могут направлять агрессию на себя.

Другой факт трудности выявления насилия над детьми – это отсутствие зарегистрированных случаев в ведомствах, для которых необходимо основание или заключение экспертов. Ведь дети, перенесшие насилие, на ранних этапах исключительно редко попадают в поле зрения врачей, органов опеки и КДН. Поэтому специалисты, работающие в детских учреждениях, первыми должны определять состояние ребенка, отслеживая риски, связанные с его здоровьем и развитием. И если не принимать своевременных мер, жизнь ребенка может

внезапно оборваться, либо превратиться в кошмар, который принесет еще больше проблем всему окружению.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- оказание помощи детям в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения.

ЗАДАЧИ

Психолого-педагогические задачи:

1. Создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматичным опытом.
2. Исследование и модификация искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии и оказание помощи в формировании адекватных представлений о себе, о ситуации и о других людях.
3. Ослабление влияния семейных обстоятельств, сопутствующих травмам детей.

Развивающие задачи:

4. Развитие у детей навыков адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.
5. Развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

3. ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ, ФОРМ

Групповая форма занятий с детьми

Психолого-педагогическое сопровождение - технология психолого-педагогического сопровождения включает в себя поддержку личности и ее ориентирование в трудных, проблемных ситуациях, а также сопровождение естественного развития индивидуально-личностного потенциала. (по Р.В. Овчаровой). И.А. Алексеева и Н.Г. Новосельский в своей книге «Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь», в *технологии психолого-педагогической помощи* ребенку, пострадавшему от домашнего насилия, аналогично программа включает:

- проведение диагностики уровня развития личностных особенностей ребенка;
- проведение индивидуальной и групповой психотерапии;
- коррекция «социально-педагогической запущенности»;

- формирование успешности и адекватной самооценки (И.А. Алексеева, Н.Г. Новосельский, 2010).

В программе особое место отводится *методам десенсибилизации*. Конкретных методик десенсибилизации много (Эдвард Вестермак, Френсин Шапиро, Дж. Вольпе), однако, по мнению Н.И. Козлова, большинство из них отличаются только тем, какой предлагается телесный фон и как конкретно предлагается его создавать.

Самый простой и привычный вариант десенсибилизации, это снятие тревоги через расслабление. Расслабившись и погрузив себя в ощущение полного покоя, человек начинает представлять те ситуации или объекты, которые ранее вызывали у него страх, либо тревогу. Чередуя приближение и отдаление от источника тревоги, производя откат при возникновении напряжения и возвращая себя в состояние покоя, рано или поздно человек приобретает способность представлять то, что ранее вызывало страх, уже в нейтральном душевном состоянии.

Менее эффективен, но вполне рабочий *метод детального описания* ситуации и своего поведения. Одним из эффективнейших вариантов десенсибилизации является работа с дыханием. Контролируя свое дыхание, удерживая спокойное дыхание при воображаемой или реальной встрече с ситуацией опасности, мы стираем прежние привычные зажимы, возвращаем себе свободу действий и внутреннее спокойствие.

Кроме того, к техникам десенсибилизации относится снятие тревоги *через энергичный позитивный настрой*. В программе в качестве десенсибилизации на каждом занятии идет работа с чувствами детей, параллельно дети осваивают техники расслабления и контроля дыхания, играют в энергичные и коммуникативные игры. Причем, структура каждого занятия может варьироваться в зависимости от состояния и особенностей детей.

Таким образом, специалист-психолог в групповой работе с детьми использует следующие методические средства:

- «Активное слушание»;
- Техники десенсибилизации, энергичного позитивного настроения: вербализация чувств; контроль дыхания; элементы медитации; игры с мягкими модулями; коммуникативные игры; игры с парашютом; ролевые игры; синхро-гимнастика «Ключ» Х. Алиева;
- Анализ конкретных случаев;
- Арт-терапевтические упражнения

4.МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Характеристика группы

Целевая группа - дети младшего школьного возраста, пострадавшие от семейного насилия или жестокого обращения и подросткового возраста, находящимися в социально-опасном положении, в трудной жизненной ситуации.

Отбор участников производится по оценке состояний, которые могут оказать негативное влияние на психическое или физическое здоровье ребенка, а также нанести серьезный вред его развитию. Участники групповых занятий – воспитанники из семей социального риска и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, переживающие актуальные и отдаленные последствия физического, психологического или сексуального насилия.

Наполняемость группы не более 6 человек. Возраст 8-10 лет (подростки). Дети отбираются по результатам диагностических исследований, наблюдений и общей оценки состояния ребенка специалистами, психолога, социального педагога, воспитателя группы.

Программа рассчитана на 10 занятий, по 2 занятия в неделю. Весь коррекционный цикл разделен на 4 раздела. Продолжительность групповых занятий от 45 минут до 1 часа.

5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I. Диагностический (подготовительный)

Анализ результатов комплексного диагностического обследования

II. Установочный

Занятие 1: Знакомство.

III. Основной

Занятие 2: Словарь эмоций.

Занятие 3: Мои чувства.

Занятие 4: Что делать с гневом?

Занятие 5: «Я ушел в свою обиду...»

Занятие 6: По-секрету...

Занятие 7,8: Моя семья.

Занятие 9: Я знаю свои сильные и слабые стороны.

IV. Завершающий

Занятие 10: Я – могу собой гордиться!

6.ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I раздел – Диагностический (подготовительный)

Цели: проведение и анализ результатов комплексной диагностики; отбор детей, нуждающихся в оказании срочной психологической помощи.

Медицинский осмотр детей

Психологическая диагностика

Характеристика семьи социальным работником

Наблюдения психолога, соц.педагога.

II раздел - Установочный

Вводное занятие с детьми. Цель: знакомство, установление контакта; определение состояния детей порядка дальнейшей работы; разучивание «словаря эмоций»

III раздел – Основной.

Коррекционные занятия с детьми

Цели: помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта, отработка негативных эмоциональных переживаний;

Работа с чувствами: развитие навыков экспрессии дифференциация чувств;

Работа с когнитивными искажениями, повышение самооценки: работа со сказкой.

Аффектная отработка травм: элементы песко-, арт-терапии; игры с мягкими модулями.

Формирование адаптивных моделей поведения и приемов саморегуляции

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности.
- Изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе на более адекватные.
- Сформированность регуляции эмоционального состояния у детей, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.
- Правовая просвещенность несовершеннолетних в вопросах жестокого обращения.
- Получение детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия со взрослыми, часто противоположного тому, который они получают в семье.
- Развитие навыков общения со сверстниками.

- Преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость).
- Разрешение эмоциональных (связанных с отношениями и мотивацией) и когнитивные (обусловленные особенностями интеллектуального развития) проблемы, связанные с обучением в школе.
- Улучшение познавательных способностей.
- Получение сведений о развитии познавательных способностей детей, готовности к школе и эмоционально-волевых особенностях.
- Дети научатся говорить о чувствах, используя эмоциональный словарь.
- Дети смогут самостоятельно применять приемы саморегуляции и релаксации.
- У детей понизится уровень депрессии и психоэмоционального напряжения.
- Повышение самооценки у детей.
- Дети научатся применять модели социально-одобряемого поведения в группе сверстников.

8. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Тема: Знакомство.

Задачи:

- знакомство;
- установление контакта;
- стимулирование установки на совместную деятельность.

1. Приветствие.

2. Презентация программы.

Цель: актуализация детских проблем и трудностей.

Ведущий показывает детям отрывок из мультфильма «Карлсон вернулся», где в семье Малыша появляется Фрекен Бок.

- Что случилось в жизни Малыша?
- Бывает ли такое у других детей? А у вас?

3. Формулирование правил групповой работы.

Цель: стимулирование включенности каждого ребенка в групповую работу.

Ведущий предлагает каждому из ребят предложить свои пожелания для дальнейшей работы. Каждый из ребят продолжает фразу «Я хочу, чтобы на занятиях...» и прикрепляется к развернутому краю ткани

4. Игры с парашютом (См. приложение 2)

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, сплочение участников группы.

4. Игра в сенсорной комнате «Три котенка»

Цель: диагностика экспрессии и распознавания ребенком собственных ощущений.

Ведущий предлагает детям вспомнить сказку В. Сутеева «Три котенка»

(Приложение 2) и просит ребят по очереди влезть в вертикально-расположенный тренажер «Перекасти поле»; пролезть сквозь горизонтально-расположенный тренажер. Ребята по очереди раскачивают в тренажере, имитируя волны. На каждом этапе ребят просят определять чувства: радость, удивление, страх, удовольствие. Далее ведущий просит ребят лечь и «погреться под солнышком». Включается проектор динамической заливки цвета «Жар птица».

4. Рефлексия занятия.

- Что вам особенно запомнилось?

Занятие 2

Тема: Словарь эмоций.

Задачи:

- развитие словаря эмоций;
- тренировка навыка распознавания эмоций других людей и распознавания собственных эмоций.

1. Приветствие. Сообщение темы.

- Назовите свое настроение. Какое оно у вас сегодня? Покажите рукой, сжатой в кулак направляя большой палец сверху –вниз.

2. Упражнение «Путаница чувств»

Цель: Формирование словаря эмоций.

Детям показывают различные слова, обозначающие чувства: «печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство». Далее ребята просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Ведущий говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Вопрос: Все ли чувства нужны человеку? Для чего?

3. Упражнение «Распознавание эмоций».

Цель: Развитие умения называть чувства, которые люди могут испытывать в приятных и неприятных ситуациях.

Ребятам предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Дети дорисовывают пустые овалы лиц, передавая различные настроения. Вопрос: Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (Мимика, интонация).

Далее детям предлагается тренировка выражения чувств. Дети по очереди показывают эмоцию, остальные угадывают.

На втором занятии Ведущий работает с чувствами детей.

Цель: способствовать отреагированию ребенком травматичного опыта. (См.приложение 2)

Ведущий по очереди задает детям вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным)

Ведущий делает выбор и продолжает беседу с одним из детей, который более открыт в данной группе. (На следующем занятии Ведущий по той же схеме общается с другим ребенком.)

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (Гнева?)
- С чем это было связано?
- Что вы делали тогда?
- Что можно сделать, когда грустишь? (Злишься?)
- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?
- Что вы сделаете, если ситуация повторится?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

Ведущий подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее Ведущий обращает внимание на то, что все ребята понимают его и поддерживают.

4. Игры с парашютом

Цель: закрепление эмоционального словаря; отработка негативных эмоций.

5. Упражнение в сенсорной комнате «Сказка о птицах» С.П. Кремневой.

Дети направляются в темную сенсорную комнату – свет в ней приглушен. Дети садятся на пуфики «Лежебока». Ведущий спрашивает:

- Как может выглядеть вековечный лес?

(Деревья в нем старые, переплетены между собой ветвями, в него не попадают лучи солнца)

Ведущий рассказывает сказку (См. приложение 2)

6. Рефлексия.

- Что вам особенно запомнилось?

Занятие 3

Тема: Мои чувства.

Задачи:

- аффектная проработка травмы;
- формирование у ребенка умения связывать определенные чувства и определенные события;
- закрепление приемов релаксации.

1. Приветствие.

Дети передают мяч и говорят о своем настроении.

2. Разминка «Изобрази чувство»

Цель: тренировка навыка экспрессии чувств.

Детям предлагается изобразить чувство, которое Ведущий скажет «на ушко».

Другие дети отгадывают.

3. «Фокус – группа»

Цель: развитие эффективных способов выражения эмоций.

Детям предлагается продолжить фразу «Когда мне грустно, я...»

Далее повторяются приемы выражения эмоций, использованные детьми, и предлагаются дополнительные эффективные способы: Релаксационное упражнение «Диафрагмальное дыхание».

4. Упражнение «Маска»

Цель: распознавание и отреагирование собственных чувств.

В первой части упражнения дети рисуют маску.

Во второй части упражнения ребята надевают свои маски. Ведущий просит ребят рассказать или инсценировать случай, когда ребята испытывали такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Заметка для Ведущего: Данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

5. Рефлексия упражнения.

6. Упражнение «Сенсорная тропа»

Цель: тренировка детей в различии собственных ощущений, снятие психо-эмоционального напряжения.

Ведущий предлагает детям отправиться в лес. Он говорит:

- В лес ведет волшебная тропа. Каждый шаг делает вас сильнее, но только надо догадаться, что у вас под ногами.

Дети выстраиваются на сенсорную тропу, называют свои ощущения. Ведущий помогает. (Камешки твердые, круглые, ноги скользят, надо идти аккуратно;

тропинка мягкая, как весенняя травка, они утопают в траве;

тропинка напоминает иголки или колючую спинку ежа;

ножкам тепло, приятно, будто они стоят на песке;

на дорожку насыпаны колкие крупные камешки, ногам твердо и неудобно;

дорожка напоминает мостик из круглых палочек, можно почувствовать каждую палочку.)

Дети меняются местами.

7. Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: развитие умения расслаблять свое тело.

Ведущий просит ребят лечь поудобнее, закрыть глаза. Ладонь положить на живот. На счет 1234 - вдох, на счет 12345678 – выдох. Ладонь поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Занятие 4

Тема: Что делать с гневом?

Задачи:

- обучение способам безопасного выражения чувств;
- активизация рефлексивных механизмов.

1. Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили о том, что не бывает хороших или плохих чувств. Все чувства есть у нас с вами и нужно уметь их распознавать. Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с тяжелыми чувствами. Не причиняя вреда себе и окружающим.

2. Упражнение «Выставка».

Ведущий предлагает ребятам сесть удобно, зарыть глаза и глубоко вздохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этоиу человеку все, что хотели.

- Какие это будут слова?
- Какая это была ситуация?
- Какие есть еще способы выразить чувства?

3. Мозговой штурм «Когда злишься, можно...» (Безопасные способы выражения гнева)

Ведущий вывешивает большой лист и просит перечислить безопасные способы выражения гнева.

4. Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Я хочу, чтобы вы подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке, мне не нравится. Когда...»

5. Игра «Обзывалки»

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов, посуды – «А ты – морковка!»

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необидными словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!»

6. Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара»

(Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев)

Инструкция. Пусть каждый из нас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали группе или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть

возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Обсуждение.

- Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?
- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что почувствовали, когда закончили его?

7. Разминка «Встряхнись!»

Инструкция. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака... Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начините отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода собаки.

8. Рефлексия занятия.

- Я узнал сегодня...
- Мне понравилось \ не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы...

Занятие 5

Тема: «Я ушел в свою обиду...»

Задачи:

- обучение приемам самообладания с обидой;
- развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

1. Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

2. Разминка «Кенгуру».

Инструкция: Объединитесь в пары, прижмитесь друг к другу спиной и сцепитесь, переплетя руки в локтях. Скажите друг другу на ушко число от одного до десяти. Теперь сложите эти числа и подпрыгнете, не разъединяясь, столько раз. Сколько получилось при сложении.

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами.

3. Упражнение «Копилка обид»

Инструкция: Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Вспомните самую главную обиду и поместите ее в копилку для обид. (Записать или нарисовать).

Обсуждение: Дети проговаривают по кругу то, что у них получилось по формуле: «Я почувствовал обиду, когда...». Ведущий создает обратную связь через присоединение и организует форму поддержки.

- Кто сталкивался с такой же ситуацией?
- Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

4. Упражнение на невербальную поддержку «SOS»

Инструкция: Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Остальные дети поддерживают его за плечи.

- Что вы чувствовали, когда к вам пришла помощь?

5. Упражнение «Ситуация»

Дети получают ситуации на карточках и варианты ответа, которые нужно выбрать.

Ситуация 1:

Я Миша мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего друга присмотреть за щенком, но он не уследил за ним, и щенок убежал. Я был расстроен и обиделся на моего знакомого.

Выбери ответ:

1. Не расстраивайся.
2. Подумаешь! Щенок убежал!
3. Ты очень грустишь, да?
4. Что тебя обидело больше всего?
5. Успокойся.
6. У меня пропал кот, но я же не плачу.

7. Это очень грустно, когда тот, на кого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как это тяжело.

Ситуация 2:

Я Оля. Мне 10 лет. Со мной произошла такая история: я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе, а на другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что моя подруга меня предала. Я и сейчас не могу успокоиться.

Выберите ответ:

1. Не переживай
 2. Нашла из-за чего переживать!
 3. Не надо никому говорить о своих секретах
 4. Я понимаю, со мной произошел такой же случай.
 5. Я понимаю, как это тяжело. Ты доверилась подруге и пожалела об этом.
 6. Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.
- 6. Завершающее упражнение с мячом «Мне нравится в тебе...»**

Занятие 6

Тема: По-секрету...

Задачи:

- отреагирование и дифференсация чувств, связанных с насилием;
- аффектная и когнитивная проработка травмы.

1. Приветствие.

Ведущий просит каждого из ребят назвать свое утреннее настроение, используя словарь эмоций.

2. Разминка «Когда идет дождь, я думаю о... Когда светит солнце, Я думаю о...»

Важно объяснить детям, что нет хороших и нет плохих чувств.

3. Упражнение «По-секрету»

Цель: тренировка в переосмыслении травмирующих ситуаций.

Ведущий: У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами и их можно открывать. Задание: вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть «секретом».

Заметка для Ведущего: (Ведущий сам первым должен рассказать один свой детский секрет)

4. Ролевая игра: «Двойка»

Цель: тренировка в распознавании и выражении различных чувств.

Ребятам надевают перчаточные куклы, изображающие животных, и предлагают импровизировать. Дети исполняют роли: печальной мамы, строгого папы, сыночка-«двоечника», братца-«задиры», одноклассников и т.д. Один из ребят может быть оператором, его задача - снимать игру. Ведущий также участвует в игре и способствует более естественному и правдивому проигрыванию ролей.

5. Рефлексия.

6. Игры с парашютом.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

7. Упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Цель: формирование умения расслаблять свое тело.

Занятие 7.

Тема: Моя семья.

Задачи:

- интеграция чувств;
- развитие у ребенка навыка переформулирования когнитивных искажений.

1. Приветствие.

Дети передают по кругу игрушку и говорят о своем настроении.

2. Разминка «Назови чувства»

Цель: закрепление эмоционального словаря.

Ребятам предлагается рассмотреть слайды с изображением различных активностей детей и назвать правильно эмоции, разделив их на положительные и отрицательные. Ведущий также спрашивает у детей, какие эмоции бывают у всех людей и правильно ли это?

3. Упражнение «Все равно ты молодец!»

Цель: работа над когнитивными искажениями у детей.

Ребятам предлагается рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Ведущий предлагает каждому из детей продолжить фразу «Один раз ...» Всем остальным участникам предлагается поддержать своего товарища, сказав ему «Все равно ты молодец, потому что ...»

4. Рефлексия.

Ребятам предлагается выучить формулу ответа обидчику «Я должен тебя ударить, но я этого не сделаю»

5. Арт-терапевтическое упражнение «Семья»

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить шаблоны фигур. Для оформления детям разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д. Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне из комплекта «Мозарктика». Ведущий просит изменить картину от реальной к желаемой комбинации. Дети комментируют свой выбор.

6. Игры с парашютом.

Дети по очереди ложатся на спину под купол парашюта говорят о своих ощущениях и делают команду «стоп». Дети поднимают парашют вверх и меняются местами, перебегая навстречу друг другу.

7. Релаксационное упражнение в сенсорной комнате «Очищающее дыхание»

Дети вдыхают «голубой» кислород, а выдыхают «темный» углекислый газ. Вдох на 1234, выдох на 12345678.

Занятие 8.

Тема: Моя семья.

Задачи:

- развитие у ребенка навыка переформулирования когнитивных искажений;

1. Приветствие.

2. Разминка «Мои качества»

Цель: формирование адекватной самооценки у детей.

Ведущий раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными качествами детей. Затем просит ребят набрать себе те качества, которые им подходят. Далее можно ранжировать качества. Каждый ребенок рассказывает про себя.

3. Тест «Дополните предложение» Л. Дюссе. (См. приложение 1)

Цель: стимулирование механизмов позитивного мышления.

4. Упражнение «Моя семья»

Цель: формирование адекватной оценки собственной семьи.

Ведущий просит детей расставить симулянтную семью так, как выглядела семья самого ребенка вчера вечером.

После упражнения проводится рефлексия. Дети говорят, как они себя чувствовали, что им хотелось сделать.

5 Игры с парашютом.

Цель: помощь ребенку в снятии эмоционального напряжения.

В игру с парашютом добавляется мяч.

6. Релаксационное упражнение «Декларация самооценности» В. Сатир (Детский вариант)

Цель: формирование адекватной самооценки; развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст:

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово!

Занятие 9.

Тема: Я знаю свои сильные и слабые стороны.

Задачи:

- преодоление поведенческих последствий перенесенного насилия и формулирование адаптивных моделей поведения.

1. Приветствие.

Ведущий просит ребят поздороваться разными способами.

2. Разминка «Эмоциональный словарь».

Ведущий показывает детям буквы и просит вспомнить эмоцию на эту букву.

3. Упражнение «Когда я в гнев..»

Дети продолжают заданную фразу. Здесь же идет работа с чувствами. (См. Приложение2).

4. Упражнение «Чудо-кактус»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция.

Ведущий читает детям сказку «Чудо-кактус». (См. приложение 2)

Далее детям предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. Дети также могут использовать готовые пластиковые цветы и гербарии. В конце упражнения обязательна рефлексия.

Заметка для Ведущего: Техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего состояния в материал. Получившийся материал является контейнером эмоций ребенка. Колочки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир. А момент прикрепления к этим колочкам цветов может нести в себе коррекционное воздействие.

5. Игры с парашютом. (См. Приложение2).

6. Упражнение в сенсорной комнате «Сугроб»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Дети прячутся в мягких модулях, имитируя сугроб. Ведущий может завалить ребенка «снегом», сделать гору, попросить пробраться сквозь пещеру. Всякий раз нужно создавать ребенку препятствия, чтобы напрягались мышцы.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 10.

Тема: Я могу собой гордиться...

Задачи:

- психодиагностика детей;
- повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления.

1. Приветствие.

2. Разминка «Я сегодня ...»

Цель: оценка использования навыка эмоционального словаря.

Ведущий просит продолжить фразу, не подсказывая, какими частями речи можно пользоваться. Если дети используют эмоциональный словарь и говорят и своем настроении, значит навык достаточно сформирован.

3. Мозговой штурм «Мои права»

Цель: формирование у детей правовой грамотности.

Ведущий просит ребят назвать права детей. Ведущий дополняет ответы детей. Все ответы записываются на листе ватмана и зачитываются снова.

5. Повторение способов саморегуляции.

Ведущий просит ребят по одному провести синхрогимнастику по методу «Ключ».

6. Игры с парашютом.

Цель: стимуляция положительных эмоций.

7. Релаксационные упражнения.

Цель: тренировка навыков релаксации.

Ведущий проводит релаксационные упражнения «Очищающее дыхание», «Декларация самооценности».

8. Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».

Цель: взаимоподдержка и позитивный настрой.

Ребята правую руку вжимают в кулак, взяв за большой палец соседа. Получается солнышко в круге. Всем вместе можно сказать слова: «Чтоб нам завтра повезло, мы ребята просто во!»

8. Список литературы

1. Методические рекомендации по организации системы профилактики жестокого обращения с детьми и оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения. Костенко М.А.- М. 2011
2. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. И.А. Алексеева - М. 2010
3. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье. Нелюбова Я.К. – В.2009
4. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. Сучкова Н.О.- С-П.2008
5. Это горькое слово «развод». Куличковская Е.В., Степанова О.В. – М.2010

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Диагностика самооценки у детей (модификация Е.В. Куличковской)

Инструкция: Отметь себя на каждой из лестниц, при условии, что на вершине лестницы находятся самые-самые лучшие (здоровые, умные люди) , а внизу – самые, самые худшие (больные, злые).

Здоровый Хороший Умный

Больной Плохой Глупый

Добрый Счастливый Любимый

Злой Несчастный Нелюбимый

Интерпретация результатов: Каждая ступень оценивается в один балл. Таким образом, по каждой шкале ребенок может набрать от 1 до 10 баллов. Если ребенок располагает себя на четвертой – седьмой ступенях, то это говорит об адекватности самооценки. Размещение себя на ступенях с первой по третью говорит о низкой самооценке, а с восьмой по десятую – говорит о завышенной. Таким образом, можно увидеть, по какой шкале ребенок оценивает себя адекватно, а по какой – нет.

Эта методика может проводиться в двух модификациях. В одном случае в диагностике участвуют только ребенок, а в другом и ребенок и родители. Задача родителей – оценить своего ребенка, поместив его на ту или иную ступень соответствующей лестницы. Таким образом, психолог может соотнести, как оценивает себя ребенок, и то, как оценивает его родитель.

Методика «Дополните предложения» Л. Дюссе

Цель: Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в повседневной жизни.

Инструкция: Я хочу предложить тебе закончить начатые фразы (предложения)

Диагностический бланк

Фамилия и имя ребенка _____

Дата рождения _____

1. Когда я стану большим(ой), то _____
2. Мне мешает _____
3. Школа (детский сад)-это _____
4. Другие дети _____
5. Я грустный(ая), когда _____

6. Мой папа _____
7. Я пытаюсь _____
8. Если бы только мои родители _____
9. Когда я нахожусь дома, _____
10. Я надеюсь, _____
11. Моя мама _____
12. Хорошо, когда _____
13. Мама полагает, что я _____
14. Ночью мне снится _____
15. Взрослые _____
16. Я ненавижу _____
17. Я рад(а), что я _____
18. Я не могу _____
19. Когда я один (одна) _____
20. Самое важное для меня _____
21. Я пугаюсь, когда _____
22. Я бы хотел (а) знать _____
23. Я бываю расстроен (а), когда _____
24. Больше всего я хотел(а) бы _____
25. Моя сестра (брат) _____
26. Моя семья _____

Интерпретация: Полученные ответы ребенка показывают его отношение к родителям и семье в целом. Спонтанные ответы дают также некоторую информацию о том, какие чувства и эмоции испытывает ребенок, что его беспокоит, что радует, что страшит, а что дает силу.

Если ребенок уклоняется от ответов, то можно сделать вывод о том, что в его отношениях с людьми существуют болевые точки, и следует обратить на них внимание уже в другом контексте при дальнейшем обсуждении проблем.

Тест детской депрессии Марии Ковак

1. Я бываю грустным

Я часто бываю грустным

Мне всегда грустно

2. У меня никогда ничего не получается

Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится

У меня все получается хорошо

3. Я практически все делаю хорошо

Я много делаю не так

Я все делаю неправильно

4. Многое приносит мне удовольствие

Кое-что доставляет мне радость

Меня ничего не радует

5. Я плохой всегда

Я часто бываю плохим

Я редко бываю плохим

6. Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое

Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-нибудь плохое

Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное

7. Я ненавижу себя

Я не люблю себя

Я себе нравлюсь

8. Все плохое происходит в результате моих ошибок

Многое плохое происходит в результате моих ошибок

Плохое, как правило, происходит не по моей вине

9. Я не думаю о том, чтобы покончить с собой

Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его

Я хочу убить себя

10. Я плачу каждый день

Я часто плачу

Я плачу редко

11. Я все время испытываю беспокойство

Я часто испытываю беспокойство

Я редко испытываю беспокойство

12. Мне нравится быть с людьми

Мне не нравится быть с людьми

Мне совсем не хочется быть с людьми

13. Я не могу решиться на многое

Мне трудно на многое решиться

Я легко принимаю решения

14. Я выгляжу хорошо

Кое-что в моем облике меня не устраивает

Я выгляжу уродливо

15. Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания

Мне часто приходится заставлять себя выполнять школьные задания

Выполнение школьных заданий для меня небольшая проблема

16. Я плохо сплю каждую ночь

Я часто сплю плохо

Я сплю очень хорошо

17. Я редко устаю

Я часто устаю

Я все время чувствую себя усталым

18. В большинстве случаев я не хочу есть

Я часто не хочу есть

Я ем очень хорошо

19. Меня не беспокоят боли

Меня часто беспокоят боли

Меня все время беспокоят боли

20. Я не чувствую себя одиноким

Я часто чувствую себя одиноким

Я всегда чувствую себя одиноким

21. Школа никогда не приносит мне удовольствие

Иногда школа мне приносит удовольствие

Школа часто радует меня

22. У меня много друзей

У меня есть друзья, но хотелось бы иметь их больше

У меня нет друзей

23. С моей учебной работой все в порядке

Я учусь не так хорошо, как прежде

Сейчас у меня плохие отметки по предметам, которые раньше шли хорошо

24. Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята

Если я захочу, я смогу стать таким хорошим, как другие

Я такой же хороший, как другие ребята

25. Меня никто по-настоящему не любит

Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит

Я уверен в том, что меня любят

26. Обычно я делаю то, что мне сказали

Как правило, я не делаю того, что мне говорят

Я никогда не делаю того, что меня просят сделать

27. Я часто дерусь

Я дерусь время от времени

Я никогда не дерусь

Подсчет общего показателя.

Это сумма баллов выбранных ребенком вариантов ответа по всем пунктам теста.

По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Затем с помощью специальной таблицы эти показатели конвертируются в T-показатели. Для этого принципиально знать возраст и пол ребенка.

Таблица. Интерпретация T-показателя CDI

Суммарный показатель

Интерпретация

Свыше 70

Очень значительно превышает средний

66--70

Значительно выше среднего

61---65

Выше среднего

56--60

Чуть выше среднего

45--55

Средний

40--44

Чуть ниже среднего

35--39

Ниже среднего

30--34

Много ниже среднего

Ниже 30

Значительно ниже среднего

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Коррекционные методические средства

1. Эмоциональный словарь

Радость, печаль, интерес,
гнев, спокойствие, восторг,
обида, неприязнь, любопытство,
страх, злость, разочарование,
удовольствие, удивление испуг.

2. Работа с чувствами детей по мет. Я.К. Нелюбовой

Ведущий по очереди задает детям вопросы:

- Какие чувства вы испытывали в последние дни? (Дети называют чувства от простых к сложным)

Ведущий делает выбор и продолжает беседу с одним из детей, который более открыт в данной группе. (На следующем занятии Ведущий по той же схеме общается с другим ребенком.)

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (Гнева?)

- С чем это было связано?

- Что вы делали тогда?

- Что можно сделать, когда грустишь? (Злишься?)

- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент?

- Что вы сделаете, если ситуация повторится?

- Как вы сейчас себя чувствуете?

Ведущий подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее Ведущий обращает внимание на то, что все ребята понимают его и поддерживают.

Декларация самооценности по мет. Виджинии Сатир. (детский вариант)

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово!

4. Рассказ «Три котенка» В. Г. Сутеев

Три котёнка — чёрный, серый и белый — увидели мышь и бросились за ней! Мышь прыгнула в банку с мукой. Котята — за ней! Мышь убежала. А из банки вылезли три белых котёнка. Три белых котёнка увидели на дворе лягушку и бросились за ней! Лягушка прыгнула в старую самоварную трубу. Котята — за ней! Лягушка ускакала, а из трубы вылезли три чёрных котёнка. Три чёрных котёнка увидели в пруду рыбу и бросились за ней! Рыба уплыла, а из воды вынырнули три мокрых котёнка. ...

5. Сказка «Чудо-кактус» Сучкова Н.О.

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся злюка». Из-за всех углов только слышалось «Ты не ходи этой дорогой, там «дерущаяся злюка!» или «Дерущаяся злюка опять подрался!», «Дерущуюся злюку надо наказывать, вот тогда он перестанет вредничать!». Но надо сказать, что после таких случаев колючки у кактуса росли еще больше и становились еще острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это все жители стали смеяться и петь песни, встав как можно ближе к Дерущейся злюке. О, чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

6. Игры с парашютом

Ветер

Дети и родители берутся за ручки парашюта, и плавно его поднимают и опускают, и наслаждаются ветром, который вылетает из-под парашюта. При этом для синхронизации движений хорошо приговаривать:

-Высоко-высоко подняли,

А теперь низко-низко опустили!

А теперь снова высоко-высоко подняли,
И снова низко-низко опустили!

Море и волны

Эта игра подходит для любого возраста, она помогает как активизировать группу, так и успокоить.

Начинаем с мелких волн, потом раскачиваем парашют всё сильнее, устраиваем шторм, потом постепенно уменьшаем волны, приговаривая, что ветер стал слабее, волны утихают, и на море штиль.

Домик-теремок

Родители и старшие дети берутся за ручки парашюта, и плавно опускают его, потом поднимают высоко, и дают парашюту наполниться воздухом. В этот момент дети забегают в домик, и там сидят.

Эта игра подходит для самых маленьких, с полутора-двух лет.

Можно приглашать в домик не всех детей, а по одному, получится отличная игра на знакомство. Более того, если в группе больше, чем один Ваня, то мы сразу увидим всех детей с одинаковыми именами.

-Открываем теремок,
Ваня, Ваня, заходи!
И в окошки погляди.
А теперь вылезай,
И Андрюшу приглашай!

Спокойной ночи

Можно использовать пространство под парашютом для расслабления – дети заходят под парашют, и там ложатся спать – а взрослые плавно машут над ними парашютом, и говорят тихо и спокойно.

-Заходите в домик, ложитесь спать,
Пусть вам приснятся хорошие сны,
Ложитесь поудобнее, закрывайте глазки.

А теперь ночь, все спят.
Вот и утро настало,
Уже солнышко встало,
Поднимайтесь,
Просыпайтесь!
Вставайте, делайте зарядку,
Умывайтесь и идите гулять!

«Грибок»

Все держатся за ручки парашюта, и плавно поднимают его три раза, и на третий раз все, не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех.

Дует-дует ветерок,
Заходите под грибок!

«Карусели»

С парашютом можно играть во многие хороводные игры с движением по кругу, с замедлением и ускорением, например, в карусели.

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Всё бегом-бегом-бегом!

Погодите, не спешите,

Карусель остановите!

«Воробушки, домой!»

Взрослые поднимают и опускают парашют, а под ним прыгают на двух ногах дети-воробушки, которые машут крылышками. Когда звучит команда «вылетай поскорей», все дети выбегают из-под парашюта, а потом по команде «воробушки, домой» все летят обратно, стараясь при этом никого не сбить и не уронить на бегу.

«Красный вход, синий выход»

Парашют отлично подходит для активных подвижных игр с простыми правилами. Например, можно объявить, что дети могут заходить только через красный сектор, и выходить напротив, через синий, а обратно бежать снаружи от парашюта, чтобы не было столкновений внутри. Взрослые поднимают и опускают парашют, а дети вбегают со стороны красного входа, и выбегают там, где синий выход, если их не коснулся парашют. Если же парашют уже опустился, то дети останавливаются и ждут нового дня.

«Сугроб»

В этой игре все дети должны при слове «сугроб» спрятаться внутри под парашютом. Взрослые поднимают и опускают парашют, немного раскачивая его, а дети бегают вокруг, или забегают внутрь, потом снова выбегают. На слове «сугроб» парашют опускают.

Дует-дует ветер в лоб,

И надул большой сугроб.

«Яблочко по блюдечку»

Для этой игры нужен парашют и большой лёгкий мяч.

Команда объединяется, натягивает парашют, потом начинает плавно покачивать парашют, стараясь с одной стороны помочь мячику катиться по парашюту вдоль края, с другой стороны – следя за тем, чтобы мяч не упал с парашюта. Эта игра рассчитана на старших дошкольников и школьников, она требует большой командной работы и активного взаимодействия.

«Весёлые мячики»

Для этой игры нужно много небольших поролоновых мячиков, которые могут прыгать на парашюте. Все играющие держат парашют за край, растягивают его, а потом создают волны, чтобы мячики скакали над парашютом. При этом мы стараемся не ронять мячики с парашюта, и просим детей приносить разбегающиеся мячики и кидать их снова на парашют. Эта игра вызывает огромный восторг даже у полуторагодовалых малышей. Важно при игре с малышами держать парашют достаточно низко, чтобы дети видели прыгающие мячики.

«Кошки-мышки»

Для этой игры нужен мягкий ковёр или газон, по которому можно ползать, и большой парашют. Все, кроме двух ведущих, держат парашют за края. Оба ведущих снимают обувь, и оба договариваются, что будут не ходить, а только ползать на коленках. Игрок «кошка» ползает сверху по парашюту, а игрок «мышка» ползает под парашютом по кругу ближе к краю. В это время все остальные игроки, сидящие вокруг парашюта, создают волны, и таким образом мешают «кошке» увидеть, как двигается под парашютом «мышка». Задача «кошки» - заметить и поймать сквозь ткань уползающую «мышку». Выходить за край парашюта нельзя.

8. В программе использованы основные термины

Психолого-педагогическая помощь – система мер, направленных на повышение психологической и компетентности ребенка и психолого-педагогической компетентности родителя с целью их стабилизации психического здоровья и преодоления их психических трудностей.

Физическое насилие – преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку родителями или лицами, их заменяющими. Эти повреждения могут вызвать серьезные нарушения физического или психического здоровья ребенка, отставание в развитии или даже привести к смерти.

Психологическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное воздействие родителей или лиц, их заменяющих, на ребенка, приводящие к снижению самооценки, утрате веры в себя, вызывающее формирование патологических черт характера и нарушение социализации.

Десенсибилизация - постепенное, кратковременное, с ростом интенсивности, столкновение со стимулом, вызывающим отрицательную эмоциональную реакцию.

Дистресс – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье ребенка.

Дифференсация чувств – определение и разделение чувств, связанных с переживанием насилия детьми.

Интеграция – (от лат. integratio – восстановление) процесс сближения, объединения и развития отношений между людьми

Характеристика группы

Целевая группа – несовершеннолетние дети подросткового возраста, пострадавшие от семейного насилия или жестокого обращения.

Тематический план занятий

Тема	Цели	Содержание
БЛОК I. РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ		
1. «Знакомство»	Создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными правилами работы, начать процесс самопознания членами группы, начать работу над выработкой продуктивного стиля общения.	<ol style="list-style-type: none">1. «Мое имя – мой характер»2. «Никто из вас не знает, что я...»3. «Зебра»4. «Записки»5. Анкетирование «Обратная связь»
2. «Привет, индивидуальность»	Продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.	<ol style="list-style-type: none">1. «Связующая нить»2. «Цветные ладони»3. «Немного о себе»4. «Основной принцип жизни»5. «Мои добрые дела»6. «Безусловные достоинства»7. Анкетирование «Обратная связь»
3. «Мой характер»	Способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров,	<ol style="list-style-type: none">1. «Связующая нить»2. «Бегущие огни»3. «Два друга»4. «Деревья – Характеры из волшебного леса»

мешающих полноценному самовыражению.

5. «Комплимент»
6. Анкетирование «Обратная связь»

5. «Я и другие»

Отработать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира, закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

1. «Связующая нить»
2. «Я хочу тебе подарить»
3. «Автопортрет»
4. «Карусель»
5. «Солнечный круг»
6. Анкетирование «Обратная связь»

6. «Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, адаптивности, реставрация чувства собственного достоинства, формирование позитивного отношения к своему «Я»

1. «Связующая нить»
2. «Печатная машинка»
3. «Какой Я?»
4. «Прокуроры и адвокаты»
5. «Я – это Я, и Я – это замечательно!»
6. Анкетирование «Обратная связь»

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

I. РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМОМ СЕБЕ

ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА: «ЗНАКОМСТВО»

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными правилами работы, начать процесс самопознания членами группы, начать работу над выработкой продуктивного стиля общения.

I. В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, реального политического деятеля или литературного героя. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно.

Визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочесть тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам.

Ведущий дает 3-5 минут, для того чтобы все участники сделали свои визитки, подготовились к взаимному представлению.

Упражнение 1. «Мое имя – мой характер»

Цель: формирование навыков самоанализа.

Ведущий: «Каждый из нас при рождении получает имя, которое сопровождает нас всю жизнь. По имени нас называют близкие, знакомые и совсем незнакомые люди. Наше имя записано в паспорте и во всех других документах. Но что оно означает? Знаете ли вы значение вашего имени? А нравится ли вам ваше имя? Может быть вам хотелось чтобы, вас называли другим именем? Каким? И почему вы взяли на время тренинга именно это имя? Это ваше настоящее или взяли себе другое? Почему? Что оно выражает?»

Кроме изложения общепринятого смысла имени (например, Ирина – мирная), вам нужно подумать над своим характером. Для этого вы на каждую букву, из которых состоит ваше имя, назовете черту своего характера»

II. Установление правил группы.

Цель: ознакомить участников с основными правилами работы.

Ребятам и их родителям предлагается обсудить правила, по которым будет жить группа во время проведения коррекционных занятий. Плакат с правилами прикрепляется на стенд.

Правила:

1. *Обращаться друг к другу по имени*
2. *Быть активным на занятиях*
3. *Быть ответственным за свои дела и поступки*

4. *Все происходящее совершается «здесь и теперь»*
5. *Быть искренним, говорить от первого лица*
6. *Принимать себя и других*
7. *Соблюдать конфиденциальность*
8. *Избегать оценок друг друга*

После каждого произнесенного и записанного правила, кто-то из детей должен придумать, как это можно будет нарисовать. Дети рисуют на общем листе ватмана, рядом с написанными правилами, по 1-2 рисунку на каждое правило или (если все хотят рисовать) на маленьких листочках, которые затем прикрепляются к ватману.

После обсуждения зажигается свечка. Каждый ребенок берет ее, проговаривает правила и передает свечку по кругу, при этом, он может сказать какое правило будет выполнять нелегко. Затем передает свечку по кругу следующему участнику. Ведущий показывает пример: «Я принимаю правила, буду их выполнять». Такой вариант (со свечкой) привлекает детей, делает атмосферу принятия правил торжественной и немного таинственной.

Упражнение 2. «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Цель: улучшение групповой атмосферы, сокращение дистанции в общении.

Участники находятся в кругу. У тренера в руках мяч (или заменяющая вещь).

Ведущий: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч, тот у кого окажется этот мяч завершает фразу **«Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»**. Будем внимательны и сделаем это так, чтобы из нас каждый принял участие в выполнении задания. У каждого из вас мяч может побывать много раз.

Упражнение 3. «Зебра»

Цель: получение самооценки, формирование процесса самопознания.

Ведущий: «Давайте попробуем хотя бы немного разобраться в себе, в своих недостатках, привычках, которыми вы недовольны. Для этого мы выполним следующее задание».

Участникам дается задание составить «черно-белую» самохарактеристику, в которой два обязательных списка качеств – «черных» и «белых», т. е. достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Эту систему можно использовать в форме анкетирования. «Черные» и «Белые» качества в самохарактеристике должны быть уравновешены: должно быть, равное число пунктов в обеих частях.

«Зебра» оценочная

Белый список – мои достоинства

-
-

Черный список – мои недостатки

-
-
-

«Зебра» целевая

Цель - проблема (избавиться, уменьшить)

-
-

•
Цель - идеал (обрести, увеличить)

•
•
•

Упражнение 5. «Записки»

Участникам предлагается написать записки, которые будут прочитаны только в последний день тренинга. Адресуются записки по следующему принципу: Ребенок пишет записку родителю, родитель – своему ребенку. Объем такой записки – не более 5 фраз. После того, как все закончили написание, тренер собирает опусы и вкладывает в заранее подготовленную пустую бутылку.

Анкетирование «Обратная связь»

Последней процедурой каждого занятия является заполнение анкеты «Обратная связь». Раздаются бланки следующего содержания:

Тренинговое имя _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе _____

б) по отношению к группе _____

в) по отношению к родителям _____

г) по отношению к ведущему _____

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный прорыв, что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

4. Что тебе очень понравилось на прошедшем занятии? Почему?

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. д.)

ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА: «ПРИВЕТ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!»

Цель: продолжить самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т. е. таких качеств, умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Упражнение 1. «Связующая нить»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью.

Ведущий: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире...»

Упражнение 2. «Цветные ладони»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков невербального общения.

Участники группы хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета вверх. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Варианты сигналов:

Красная ладонь - надо пожать руку.

Синяя ладонь - погладить по плечу партнера.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Упражнение 3. «Немного о себе»

Цель: формирование навыков самоанализа.

Ведущий: «Мы еще не совсем хорошо знаем друг друга. Сейчас мы познакомимся поближе. У каждого из вас есть свое любимое занятие, любимый вид отдыха, любимая одежда, книга, телепередача и т. д. Закончите предложения, которые я сейчас вам раздаю»

Раздаются листочки, на которых написано:

Больше всего я люблю...

Я хотел бы...

Я хотел бы быть...

Я чувствую себя счастливым, когда...

Мое будущее кажется мне...

Я надеюсь, что когда-нибудь...

Я хотел бы быть более...

Мне очень грустно, когда...

Я хочу познакомиться с...

Я хотел бы побольше узнать о...

Упражнение 4. «Основной принцип жизни»

Цель: формирование процесса самопознания.

Ведущий: «Почти все люди пытаются придерживаться в жизни каких-то принципов, правил, которые помогают взаимодействовать с другими, а в тяжелой ситуации просто помогают выжить. Среди нескольких десятков этих жизненных принципов у вас, наверное, есть один, который можно назвать основным принципом жизни. Подумайте над ним и через две минуты мы хотели бы услышать от каждого из вас, каким же принципом (или несколькими принципами) вы руководствуетесь в жизни».

Упражнение 5. «Мои добрые дела»

Цель: формирование положительного мнения участников друг о друге.

Ведущий: «Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за сегодняшний день? Кто был этот человек? Каким должны быть, по вашему мнению, формы благодарности? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, что вам мешает?»

Участники по очереди высказываются, комментируя свои рассказы.

После обсуждения ведущему следует дать установку участникам группы «на постоянные добрые дела».

Упражнение 6. «Безусловные достоинства»

Цель: снятие эмоциональной напряженности

Участники сидят в кругу. У тренера в руках мяч.

Ведущий: «Сейчас мы будем, бросая друг другу этот мяч, называть безусловные достоинства того человека, кому вы бросаете мяч».

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕМА: «МОЙ ХАРАКТЕР»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, что они хотят. «Я хочу... полетать на планере, чувствовать себя счастливой, иметь больше друзей и т.д.»

Упражнение 2. «Бегущие огни»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения, концентрации внимания.

Ход игры: Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например, «Доброе, утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Данное задание необходимо выполнять с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе, утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов), очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее.

Упражнение 3. «Два друга»

Цель: сравнение различных черт характера, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое.

Ход игры: дети слушают в исполнении психолога стихотворение Т. Волиной «Два друга»:

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

И плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пришли зимой два друга кататься на коньках.

Один стрелой мчится – румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

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

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

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

Дети дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли. Ведущий снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Упражнение 4. «Деревья – Характеры из волшебного леса»

Цель: осознание положительных и отрицательных черт своего характера

Участники сидят в кругу.

Ведущий: «Сядьте поудобней. Глаза можно закрыть, но это совсем необязательно. Я прошу вас только представлять все, о чем я сейчас буду говорить. Пусть ваша фантазия рисует яркие картинки, а я расскажу вам сказку»

Сказка о Деревьях - Характерах

*«В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли...**Деревья – Характеры**. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами.*

*У каждого Дерева – Характера от ствола отходили 4 главных ветви. А от них – множество маленьких – эти 4 ветви имели свои названия: **Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам**. У каждого Дерева – Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность.*

*На одном Дереве – Характере ветвь **Отношение к людям** была пряма и устремлена вверх, потому что была ветвью **Правдивости**, а на другом была скрючена кольцом **лжи**. Где-то ветвь **Отношение к себе** вызывающе торчала **Самовлюбленностью**, где-то прогибалась до земли от своей **Приниженности**, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение **Достоинства**. Ветви **Отношение к вещам** на некоторых Деревьях – Характерах скрючились от **жадности**, а на других обилием листвы обнаружили свою **Щедрость**.*

*Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми характерами трескалась земля – такими они были тяжелыми, зато легкие характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались характеры, сплошь – от корней до кроны – покрытые иголками, и потому они были очень **колючими**. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были **прямые** характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить **твердые** характеры, а **мягкие** характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, страшные и стелющиеся по земле.*

*Так непохожи были Деревья – Характеры, потому что росли они разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья – Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до Земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви – ветви **Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношение к вещам**.*

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево – Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть как выглядит их Дерево – Характер. Но попасть в этот волшебный лес не может никто»

Когда сказка завершается, ведущий просит участников группы использовать свое воображение и - раз уж в волшебный лес попасть нельзя – самим представить и изобразить, как может выглядеть их персональное Дерево – Характер (время на рисование не менее 20 минут)

За 3-4 минуты до завершения отведенного времени ведущий объявляет: «Изображение вашего Дерева – Характера уже почти завершено. Но у меня есть к вам еще одна маленькая просьба. Подумайте: а кто мог бы жить возле вашего Дерева-Характера? Может быть не возле, а прямо в нем самом, скажем в дупле? Или в кроне? Может быть, кто-то уютно чувствует себя на какой-нибудь ветке или между корней вашего дерева характера? Наверное, это могут быть птицы или звери, но вполне возможно, что это окажется совсем необычное существо. Может статься, их будет несколько. Добавьте к своему рисунку изображение того или тех, кого вы хотите. Придумайте имя этому существу».

После завершения рисования предлагается сочинить общую сказку, в которой действовали бы только, что придуманные персонажи.

В завершении проводится обсуждение проделанной работы.

Упражнение 5. «Комплимент»

Цель: снятие психологического напряжения

Ход игры: На спины участников прикрепляется лист, и всем раздаются ручки. Надо написать на спине товарища комплимент, лучше это делать так, чтобы он не видел, кто ему пишет. После этого каждый вслух зачитывает, адресованные ему комплименты и забирает их себе на память.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 4.

ТЕМА: «МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать слабые и сильные стороны личности каждого участника.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, кем бы хотели быть.

Упражнение 2. «Часы»

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка.

Участники образуют большой круг.

Ведущий: «В этой игре мы будем изображать циферблат больших часов. Нужно договориться, кто из вас изображает 12 часов, кто 1 час, 2 часа и т.д. Водящий располагается в самом центре круга. Он будет называть время, а все остальные хлопками обозначать сначала часовую стрелку, а потом минутную.

Например, 11 часов – участник, который стоит в круге циферблата там, где должна быть цифра 11 (часовая стрелка), делает легкий хлопок руками, затем сильно и громко хлопает в ладоши участник, изображающий цифру 12 (минутная стрелка) на живом циферблате.

Итак, легкий хлопок – часовая стрелка, сильный – минутная. Тот, кто ошибается выходит в центр круга, а бывший водящий занимает освободившееся место».

Упражнение 3. «Мои сильные стороны»

Цель: определение собственных сильных сторон каждым участником, формирование привычки думать о себе положительно, повышение самооценки.

Ведущий: «Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности.

Существенно также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе.

Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п.

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает каждому по очереди высказаться.

Упражнение 4. «Мои слабые стороны»

Цель: определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки.

«Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе.

Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п.

Упражнение 5.«Ладонка»

Цель – формирование умения давать позитивную обратную связь, формирование позитивных представлений о себе.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом, затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд, пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг, хозяину лист возвращается в перевернутом виде.

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель – развитие умения видеть в любом человеке положительное, снятие эмоциональной напряженности.

Ход игры: Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнера, сидящего слева, подумать о том, какая черта, привычка того ему нравится, и сказать ему об этом, т.е. сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 5.

ТЕМА: «Я И ДРУГИЕ»

Цель: отработать навыки понимания окружающих людей, их внутреннего душевного мира, закрепить стиль доверительного общения и умения постоянного самоанализа.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, говорят о том, что они любят.

Упражнение 2. «Я хочу тебе подарить...»

Цель: разминка вхождения в контакт.

Ведущий: «Сегодня, приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный, а гипотетический. Самое главное – от души. После вручения получивший подарок должен высказать свое отношение к нему, если понравился – то чем, а если нет – то почему, и что в действительности он хотел бы получить. А вы друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить друг другу подарок, но не реальный а ги».

Участники по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок.

Упражнение 3. «Автопортрет»

Цель: формирование способности к процессу самопознания особенностей своего характера.

Ход игры: Каждый участник в течение 5-7 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10-12 признаков. Но в характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу узнать описываемого человека. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.д. После написания характеристик участники сдают их ведущему (или одному из членов группы), который, перемешав листы, начинает зачитывать «автопортреты».

Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Члены группы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые они увидели во время занятий.

Упражнение 4. «Карусель»

Цель: формирование коммуникативных способностей, умения устанавливать контакты.

Ведущий: «Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним»

Ход игры: Члены группы встают (салятся) по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники расположены лицом к центру круга).

По сигналу ведущего все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них, и оказываются перед новым партнером). Таких переходов будет несколько.

Причем каждый раз роль участника задает ведущий.

Примеры ситуаций «встреча»:

1. «Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече».
2. «Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится (работает)».
3. «Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».
4. «Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись вы увидели пожилого человека».
5. «После длительной разлуки вы встречаете вашего любимого (любимую) и вы так рады этой встрече. И вот, наконец, он (она) рядом с вами».

Время на установление контакта 2-3 минуты. Затем ведущий дает сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру.

Упражнение 5. «Солнечный круг»

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших качества.

2 часть. Участники просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 6.

ТЕМА: «Я – ЭТО Я, И Я – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!»

Цель: Реабилитация «Я» в собственных глазах, достижение уверенности в себе, адаптивности, реставрация чувства собственного достоинства, формирование позитивного отношения к своему «Я»

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Дети, передавая клубок, продолжают фразу: «Я могу...»

Упражнение 2. «Печатная машинка»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения

Группе дается отрывок из широко известной песни. Каждый член группы произносит по одной букве слова, в конце слова все встают, на знак препинания - топают ногой об пол. Игра идет до полного успешного выполнения этого задания.

Упражнение 3. «Какой я?»

Цель: формирование навыков процесса самоанализа

Ведущий: «Безусловно, вы много раз пытались понять себя, узнать свои достоинства, поработать над изменением своего характера. Это значит, что вы в принципе готовы систематизировать все свои размышления. Сейчас за три минуты вы должны ответить на единственный вопрос: «Какой Я?», используя для этого 20 слов или предложений. Не ищите верных ответов, пишите первое, что приходит вам в голову. После этого вы обязательно поделитесь своими мыслями с другими участниками группы»

Упражнение 4. «Прокуроры и адвокаты»

Цель: предоставление возможности увидеть отношение к себе со стороны участников группы.

Ход игры: Один из членов группы на некоторое время становится «обвиняемым». Он садится на отдельный стул, с левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача – найти слабые стороны «обвиняемого». «Прокуроры» могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от «обвиняемого») выступает в роли «адвокатов», основная задача которых – указать присутствующим на положительные стороны, сильные стороны «обвиняемого».

После высказываний «прокурора» и «адвокатов» у «обвиняемого» есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или «достоинствах защиты».

Комментарий: Данную процедуру могут пройти все участники, но только по их собственному желанию. Время для высказываний той или другой стороны не ограничено. При смене «обвиняемого» группы меняются ролями. Участник, выступавший на процессе в роли «обвиняемого», возвращается в ту группу, из которой он уходил.

Упражнение 5. «Я – это я, и Я – это замечательно!»

Цель: повышение самооценки

Каждому участнику раздается текст «Декларация моей самооценности» В. Сатир. Ведущий предлагает любому участнику зачитать ее вслух. После этого участники группы, хором громко произносят последнюю фразу: «Я – это я, и Я – Это замечательно!»

«Декларация моей самооценности»

Я – это Я.

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

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что происходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрал (а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой (самому).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (ой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я взглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел (а) и ощущал (а), что Я говорил (а) и что Я делал (а), как Я думал (а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (ой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким (ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным (ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это я, и Я – это замечательно!

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 7.

ТЕМА: «МИР ДЕТСКИЙ И МИР ВЗРОСЛЫЙ»

Цель: осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого, что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение навыков анализа причин поведения ребенка исходя из позиции самого ребенка.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу: «Я стремлюсь к...»

Упражнение 2. «Хорошо или плохо»

Цель: создание рабочей атмосферы, эмоциональная зарядка

Родители и дети по-очереди заканчивают предложения: «*Быть родителем хорошо, потому что...*», «*Быть ребенком хорошо, потому что...*»

Упражнение 3. «Мое отношение»

Цель: развитие взаимодействия между членами группы, умения осознать особенности своего поведения.

Ведущий делит группу на 2 половины: «родители», «дети» и предлагает в течение 5-ти минут обсудить следующие вопросы:

Вопросы родителям: «*Что вас радует в поведении ребенка?*»

«*Что вас огорчает в поведении ребенка?*»

Вопросы детям: «*Что вас радует в ваших родителях?*»

«*Что вас огорчает в ваших родителях?*»

Упражнение - дискуссия 4. «Билль о правах»

Цель: развитие умения отстаивать свои права и умения принимать права другого.

Ведущий делит группы на 2 половины: «родители» и «дети». Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав. После того, как каждая группа закончила подготовку такого списка (в течении 10-15 минут) «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении.

Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.

Упражнение 5. «Совместное рисование»

Цель: формирование навыков сотрудничества, снятие психологического напряжения.

Участники разбиваются на пары: родитель и ребенок. Им предлагается нарисовать рисунок на тему: «Наша семья». Причем задание они выполняют одной ручкой (карандашом, фломастером), не договариваясь и вообще не разговаривая друг с другом..

После того, как все закончили, каждая пара представляет свое произведение, рассказывают кто был инициатором, удобно или нет было выполнять задание.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие

ЗАНЯТИЕ 8.

ТЕМА: «ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ»

Цель: укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; активизация сил, развитие навыков и умений выражать свои чувства.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу: «Я чувствую...»

Упражнение 2. «Сваты»

Цель: акцентировать положительные качества участников группы.

Ведущий: «Мы все сюда пришли со своим характером, качествами. Сейчас мамы (папы) расскажут о своих детях – назовут три основных хороших качества, и дети тоже скажут о родителях.»

Упражнение 3. «Слушать чувства»

Цель: формирование навыков распознавания чувств ребенка.

Ведущий: «Уважаемые, родители! Я обращаюсь к вам. Дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами кроются чувства. И понятно, как важно для эффективного взаимодействия родителей с детьми, уметь понять смысл тех фраз, которые до нас пытаются донести дети»

Детям предлагается сообщить родителям какую-либо информацию, за которой кроются какие-либо чувства. Родители должны понять, какие чувства ребенок пытается донести до них. Если дети затрудняются с сообщениями, родителям предлагается следующий список:

1. *О, осталось только 10 дней до школы.*
2. *Мне не весело. Я не знаю, что делать.*
3. *Я никогда не буду лучше, чем Вова. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.*
4. *Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать?*
5. *Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.*
6. *Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?*
7. *Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.*
8. *Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.*
9. *Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться.*
10. *Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?*
11. *Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, мама, - работать или учиться в колледже?*

Упражнение 4. «Передача чувств по кругу»

Цель: формирование способности выражать свои чувства и понимать чувства другого на невербальном уровне.

Ведущий: «Мы попробовали научиться понимать чувства других на вербальном уровне. Давайте теперь попробуем распознать чувство другого на невербальном уровне, с помощью тактильных ощущений».

Ход: Участники группы должны передать свои чувства по кругу с помощью тактильных ощущений с закрытыми глазами. Для этого один из участников старается передать возникшее у него во время занятия чувство соседу, а тот в свою очередь – уже другому человеку, но тоже своему соседу. Поскольку группа сидит с закрытыми глазами, то при распознавании чувства можно опираться только на ощущение рук и тела. Участники группы могут передавать чувство таким же образом, как и получили, или воспользоваться своим способом, важно лишь, чтобы чувство сохранилось.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 9.

ТЕМА: «НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ»

Цель: развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого, доверять друг другу.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 2)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я бы хотел ощутить...»

Упражнение 2. «Привет всем, у кого...»

Цель: разминка вхождения в контакт

Один из участников, сидящих в круг, говорит либо приветствие, либо комплимент в приблизительно такой форме: «Привет всем, у кого хорошее настроение!», и те из участников, у кого в данный момент хорошее настроение, хором говорят «Доброе утро!». А если был сказан комплимент, то те из участников, которые считают, что это к ним относится, хором говорят: «Спасибо!». Упражнение необходимо повторить несколько раз, чтобы хор звучал дружно, чтобы участники не путались когда необходимо здороваться, а когда благодарить.

Упражнение 3. «Только вместе»

Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участники разбиваются на пары: родитель-ребенок, встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать. В конце проводится обсуждение «Что было самым трудным в этом упражнении?»

Упражнение 4. «Слепой и поводырь»

Цель: формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека.

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников – «слепой», второй – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

В конце проводится обсуждение:

- Что чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями»?
- Было ли уютно в этих ролях?
- Что хотелось сделать во время игры, чтобы изменить ситуацию?

Упражнение 5. «Угадай, чьи руки»

Цель: установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Участники сидят в кругу. Выбирается один желающий, ему завязывают глаза. Задача участника с завязанными глазами – на ощупь узнать руки. Если

участвует родитель, то узнать руки своего ребенка, а если ребенок, то руки родителя.

Упражнение 6. «Круг»

Цель: сплочение членов группы, снятие напряжения

Участники с закрытыми глазами передвигаются по классу. По сигналу ведущего (он произносит слово «круг»), участники стараются найти руки друг друга и построиться в круг.

Анкетирование «Обратная связь».

ЗАНЯТИЕ 10.

ТЕМА: «ВСЕ ВМЕСТЕ!»

Цель: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я желаю всем...»

Упражнение 2. «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который так же получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, упражнение продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Упражнение 3. «Игра без правил»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок родителю – обратную связь.

Упражнение 4. «Сиамские близнецы»

Цель: развитие навыка действовать сообща, умения понимать намерения другого, физический контакт.

Упражнение выполняется в парах: родитель-ребенок. Каждой паре нужна упаковка перевязочного бинта или тонкий платок, бумага, мелки. Участники обматывают бинтом предплечья и локти так, чтобы правая рука игрока, сидящего слева, оказалась забинтованной вместе с левой рукой игрока, сидящего справа. Затем им даются в руки два мелка так, чтобы они держали их связанными руками, и просят что-нибудь нарисовать. Условие: рисовать только привязанной рукой. Участникам разрешается разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину рисовать. Усложнить задание можно, завязав одному из игроков глаза.

После игры следует обсуждение:

- Что было труднее всего?
- Понравился ли нарисованный вами рисунок?
- Что необходимо для сотрудничества?

Упражнение 5. «Игра без правил»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало предложенной фразы «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через день, через год, через 10 лет) и добавляя к ней свое содержание.

Родителям не надо бояться запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий. Однако, давая позитивную установку, нужно не забывать о том, что слишком часто источник несчастья – в завышенных притязаниях.

Упражнение 6. «Белые медведи»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, которых ведущий «осаливает», берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят цепочкой.

ЗАНЯТИЕ 11.

ТЕМА: Я И МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Цель: помочь участникам осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я считаю, что на мою жизнь огромное влияние оказало...»

Упражнение 2. «Звери»

Цель: эмоциональная разрядка, положительный заряд эмоций

Участники находятся в кругу

Ведущий: «Сейчас я каждому из вас раздам карточки, на которых будут написаны названия различных животных. Кому какая карточка попадет, тот тем зверем и будет.

После этого все «звери» должны крепко взяться за руки (согнутые в локтях). Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Итак, игра начинается...»

Шутка данной игры заключается в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково (например, бурундуками). Сначала называются разные звери. Все играющие стремятся из всех сил удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука, и все бурундуки ...резко приседают.

Упражнение 3. «Семейная фотография»

Цель: определение влияния прошлого семьи на ее настоящее

На предыдущем занятии было дано задание каждому члену семьи принести несколько фотографий, которые расскажут об эпизодах, значительных для семьи.

Каждому участнику дается по 5 минут, чтобы рассказать, почему именно эти фотографии были выбраны и какие чувства они вызывают

Упражнение 4. «Я и мой жизненный путь»

Цель: Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые вопросы для размышления направляют внимание не столько на панораму времени, сколько на собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на жизнь.

Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи.

Ведущий: «Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету вы родились, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?»

Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное - это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

После выполнения задания проводится обсуждение.

Вопросы:

Каким вы были в разные периоды своей жизни?

В какую сторону вы изменились с тех пор?

Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?

Какие маски вы носили? Как исказили свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

Задания.

Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность

Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а так же уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

Опишите свои самые ранние воспоминания.

Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти и т. д.). Как они повлияли на вас?

Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее.

Итоговые вопросы

Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокий смысл и предназначение вашей жизни?

Упражнение 5. «Круг влияний»

Цель: формирование осознания значимости влияния на развитие.

Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите

линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше.

Напишите:

- имена этих людей;
- их роль по отношению к вам (мать, отец, друг и т. д.);
- прилагательное или короткую фразу, описывающую то, как вы переживали их влияние.

Обсуждение

Какие эмоции вызвало это задание?

Упражнение 6. «Магнит»

Цель: снятие эмоционального напряжения, эмоциональная разрядка.

Ход: Участники тренинга стоят толпой в углу тренинговой комнаты. Приглашается один участник в центр комнаты и сообщается, что он – биологический магнит. Остальным участникам, сообщается, что они прилипли к кисельно-медовой стене, находятся как бы внутри нее.

Ведущий: «Магнит закрывает глаза, напрягается и начинает мысленно вытягивать кого-то из киселя. Тот, кто почувствует, кто подумает, кому покажется, что вытаскивают именно его, пусть вытаскивается из клейкой массы со скоростью пропорциональной силе действия магнита. Клейкая масса держит, но магнит сильнее, и вот с характерным звуком человек вырывается из киселя и прилипает к магниту. Потом они вдвоем опять закрывают глаза и начинают мысленно тянуть кого-нибудь еще, и так далее, пока все участники не оторвутся от стены и не прилипнут к магниту»

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие

ЗАНЯТИЕ 12.

ТЕМА: «МОИ ПРЕТЕНЗИИ»

Цель: отработка навыков конструктивного общения, адекватных способов выражения претензии близким людям.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я злюсь когда, ...»

Упражнение 2. «Хлопки»

Цель: разминка вхождения в контакт, создание положительного эмоционального микроклимата в группе

Участники находятся в кругу

Ведущий: «Сначала мы выбираем участника, который будет водящим. Когда он хлопнет в ладоши, стоящие слева от него, т.е. по часовой стрелке, по очереди тоже хлопают в ладоши по одному разу

Таким образом, хлопки передаются по кругу. Затем водящий может подойти к любому месту круга, и после того как он хлопнет в ладоши, направление хлопков меняется на противоположное. Это происходит именно с того момента, а точнее с того участника игры, напротив которого остановится водящий. Так водящий задает и изменяет направление хлопков по кругу. Будьте внимательны, но и не затягивайте хлопки, старайтесь придерживаться единого для всех темпа»

Упражнение 3. «Пресс-конференция»

Цель: расширение представления о близких людях.

Группа делится на две половины: Подгруппы готовят вопросы: дети - родителям, родители – детям. Вопросы могут касаться межличностных отношений, ценностных ориентаций, воспитания, ЗОЖ. Каждая группа поочередно отвечает на вопросы «журналистов».

Упражнение 4. «Список претензий»

Цель: отработка навыков конструктивного общения, адекватных способов выражения претензии близким людям.

Ход: Предлагается проанализировать недовольство окружающими людьми. Для этого каждый участник на листе бумаги составляет список людей из ближнего окружения (родители, дети) и в их адрес излагает конкретные претензии. На эту неприятную работу отводится 5 – 7 минут. Затем все участники обсуждают эти претензии и предлагают конструктивные способы решения предложенных претензий, которые фиксируются на ватмане.

Упражнение 5. «Незаконченные предложения»

Цель: Настоящая техника помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;
- структурировать общение двух человек и сделать его более безопасным для них (формулировки в виде «Я» - высказываний, баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначение направления изменений). Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта,

когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры;

- обеспечить равный вклад в разговор; сдерживая многословного и поощряя молчаливого члена семьи.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Ход: Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается исследовать. Их просят расположиться напротив друг друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершённых предложений;

«Мне нравится, что ты...»

«Я расстраиваюсь, когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Я благодарен тебе за...»

«Мы могли бы по-другому...»

Эмпирическим путем было выявлено, что оптимальным в такой работе является завершение пяти предложений. Члены семьи должны пройти по этому списку 3—4 раза. Обычно это не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления — наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью вылетают негативные чувства и в каких муках рождается признание достоинств друг друга.

Упражнение 6. «Комплимент»

Цель: акцентирование положительных качеств участников группы, повышение самооценки, снятие психического напряжения.

Родителям и детям необходимо обменяться комплиментами. Например, каждый заканчивает предложение: «Мой папа...» или «Моя дочь...»

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 13.

ТЕМА: «СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ»

Цель: осознание и принятие своего ролевого положения в семье

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я считаю себя...»

Упражнение 2. «Бельевая веревка»

Цель: создание положительного эмоционального микроклимата в группе.

У каждого участника – по листу бумаги. Лист крепится с помощью прищепок на веревку для белья. Необходимо попытаться нарисовать рисунок-приветствие на листе краской. Нужно запомнить свои ощущения, сравнить с теми, когда рисуешь на твердой поверхности.

Упражнение 3. «Семейные роли»

Цель: Осознание и обсуждение ролевой структуры на примере своей семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли-взаимодействия).

Методику можно проводить индивидуально или со всей семьей в целом. Она очень наглядна, информативна и в групповом варианте может служить основой для обсуждения семейной ситуации и различий в ее восприятии членами семьи. Анкета обычно не вызывает сопротивления, легко встраивается в обсуждение многих семейных тем, привнося в дискуссию атмосферу юмора и шуток.

Ведущий: Впишите имена членов вашей семьи в анкету «Семейные роли» и отметьте количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

*** - его (ее) постоянная роль;

** - он (она) делает это довольно часто;

* - иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из упомянутых ролей не свойственны вашей семье или никогда не исполняются тем или иным ее членом. В этом случае оставьте графу пустой. Возможно, в вашей семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке; допишите их.

Роли

Имена

Роли – обязанности:

Организатор домашнего хозяйства

Закупщик продуктов

Зарабатывающий деньги

Казначей

Убирающий квартиру

Выносящий мусор

Повар

Убирающий со стола после обеда

Тот, кто ухаживает за животными

Организатор праздников и развлечений

Мальчик на побегушках

Человек, принимающий решения

Починяющий сломанное

Его превосходительство плохой исполнитель всех своих обязанностей

Роли – взаимодействия

Буфер, посредник в конфликте

Любитель поболеть

Сторонник строгой дисциплины

Главный обвинитель

Одинокий волк

Утешающий обиженных

Уклоняющийся от обсуждения проблем

Создающий другим неприятности

Держащийся в стороне от семейных разборок

Приносящий жертвы ради других

Семейный вулкан

Затаивающий обиду

Шутник

Упражнение 4. «Покажи ситуацию»

Цель: развитие партнерства и сотрудничества родителя с ребенком

Участники разбиваются на пары: родитель – ребенок. По жребию каждой паре предлагаются ситуации, который нужно обыграть. Причем родителю предлагается роль ребенка, а ребенку – родителя.

Варианты ситуаций:

Объясни, почему ты вчера пришел поздно домой?

Мама нас вызывают к директору.

Я виноват, что не сдержал обещание.

Почему, мама, ты не разрешаешь мне дружить с одноклассниками?

Папа первый раз поднял на сына руку и. т.п.

Упражнение 5. «Закрась газету»

Цель: повышение настроения, снятие нервно-психического напряжения

Каждый участник берет газету, разворачивает ее. Ему предлагается в течение одной минуты закрасить как можно большую поверхность газеты.

Анкетирование «Обратная связь»

См. «Первое занятие»

ЗАНЯТИЕ 14.

ТЕМА: СЕМЕЙНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Цель: формирование навыков осознания реальной семейной ситуации и творческого отношения к построению семейных взаимоотношений.

Упражнение 1. «Связующая нить» (см. занятие 1)

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники, передавая клубок, продолжают фразу «Я люблю фантазировать о том, что...»

Упражнение 2. «Круг»

Участники с закрытыми глазами передвигаются по классу. По сигналу ведущего (он произносит слово «круг»), участники стараются найти руки друг друга и построиться в круг.

Упражнение 3. «Скульптура семьи»

Цель: увеличение активности каждого члена группы, осознание реальных семейных взаимоотношений.

Ведущий: «Многие вещи бывает труднее рассказать, чем показать. Поэтому будет целесообразно заняться живой скульптурой, а позы и местоположение каждого члена семьи расскажут об их действиях и чувствах друг к другу. Каждому из вас сейчас предстоит побывать скульптором. Остальные участники – глина. Автор создает скульптуру своей семьи, отражающую реальную и идеальную эмоциональную ситуацию в семье, и придумывает ей название»

Упражнение 4. «Семейный герб»

Цель: сплочение членов семьи, формирование творческого мышления.

Ведущий: «Разделитесь, пожалуйста, на пары: родитель – ребенок и покажите ваш семейный герб, расскажите, что изображено на нем»

Упражнение 5. «Семейный портрет»

Цель: создание условий для возможности самовыражения.

Каждый участник на отдельном листе рисует свой семейный портрет: себя и свою семью в любой художественной манере. Листы не подписываются и не показываются другим участникам. После того как все нарисовали и сдали свои рисунки ведущему, он организовывает из всех участников «экспертную комиссию», которая определяет авторов рисунка. Каждый «эксперт» получает рисунок неизвестного художника, и его задача состоит в том, чтобы догадаться, чьему «перу» принадлежит «полотно», и обосновать свои предложения.

Упражнение 6. «Колокол»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства

Ход игры: Дети и взрослые становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух «колоколов»: большого – из родителей и маленького – из детей. Маленький внутри большого.

Анкетирование «Обратная связь»

ЗАНЯТИЕ 15.

ТЕМА: «ВСЕ КОНЧАЕТСЯ, А МЫ ОСТАЕМСЯ!»

Цель: подведение итогов.

Упражнение 1. «Связующая нить»

Цель: создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Ход игры: Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех, продолжает фразу: «Я осознал, что...» и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью.

Ведущий: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире... »

Упражнение 2. «Смотри не проморгай»

Цель: разогрев участников группы.

Участники группы делятся на две подгруппы. Одна подгруппа садится в круг на стулья, а другая становится позади стульев. Один стул остается свободным, за ним стоит водящий. Водящий подмигивает одному из сидящих, тот должен быстро пересесть к нему на пустой стул. Участнику, стоящему позади этого стула, необходимо удержать его, не дать убежать. Если стоящий проморгал, то он становится водящим.

Упражнение 3. «Записки»

Зачитываются записки, написанные в первый день занятий.

Групповой коллаж «Я, ты, он, она – вместе мы одна семья!»

Цель: сплочение участников, формирование способности самовыражения, запечатление в памяти позитивных моментов.

Участникам группы предлагаются различные изобразительные материалы: карандаши, фломастеры, гуашь, пастельные и восковые мелки, картон, ватман, журналы для вырезания, пластилин, ножницы, клей, скотч.

Ведущий: «Вам необходимо сделать групповую работу на тему «Я, ты, он, она – вместе мы одна семья!». Для этого склеим 6 листов ватмана между собой или клеим (3 листа ватмана внизу, 3 сверху). Итак, рабочее пространство создано, приступаем к работе»

Подведение итогов работы. «Свечка по кругу»

Ведущий: «Мы хорошо поработали. Сейчас будем передавать свечку по кругу. Подведите для себя итог, поделитесь впечатлениями о наших занятиях. Выскажите всем участникам группы пожелания на будущее»

«10 наставлений психолога»

Ведущий: «Итак, мы встретились сегодня в последний раз. Все сказано. Кто сделал верные выводы, кто встал на путь самосовершенствования, тот добьется всего, чего хочет, состоится как личность. На прощание я вам даю 10 наставлений»

- *Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.*
- *Не бойся! Трус обречен на поражение.*
- *Трудись! Другого пути к успеху не дано.*

- *Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.*
- *Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.*
- *Научись смотреть на себя и свои поступки как - бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения многих других людей.*
- *Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.*
- *Избегай злых людей, ибо зло заразительно.*
- *Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.*

Храните эти наставления. Перечитывайте их. В них мудрость народов и веков.

Список использованной литературы

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный ребенок. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Перевод с англ. А. Б. Орлова. – М.: Семья и школа, 1995. – 221с.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения.- Служба доверия, 1994. – 315с.
3. Вачков И. Деревья – характеры из волшебного леса. // Школьный психолог. – 2004. - № 5. – С 5-6.
4. Григории Н. Связующая нить. Программа коррекции детско-родительских отношений // Школьный психолог. – 2000. – № 28. – С 1 – 16.
5. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Серия «Психологический практикум». – Ростов н / Д: Феникс, 2004. – 320с.
6. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150с.
7. Кащенко В. П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 304с.
8. Ключева Н. В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 160с.
9. Макарова Л., Подвинцева Л. Ребенок – взрослый: терапия отношений. // Школьный психолог. – 2004. - № 27-28. – С 18-25.
10. Малкина – Пых И. Г. Психосоматика: Новейший справочник.- М.: ЭКСМО, СПб.: Сова, 2003. – 928с.
11. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, Учебная литература, 1996. – 352с.
12. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 512с.
13. Прутченков А. С. Школа жизни: Методические разработки социально-психологических тренингов. – М.: МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. – 192с.
14. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Под ред. Е. Г. Силяевой. – М.: Академия, 2002. – 192с.
15. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. - М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192с.
16. Шапарь В. Б., Тимченко А. В., Швыдченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 688с.
17. Эдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Методы семейной диагностики и психотерапии. – СПб.: Медицина, 1996. – 318с.