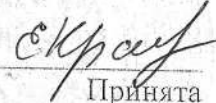


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«ОРЛОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»  
(БУ ОО «ППМС-ЦЕНТР»)**

ИНН 5752019590; ОГРН 1025700787200; Лицензия на осуществление образовательной деятельности Серия 57Л01 №0000374 рег.№250 от 09 марта 2016 г;  
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-57-01-0009635, выдана Департаментом здравоохранения Орловской области 03 марта 2016 г.

г. Орёл, 302043, ул. Автовокзальная, 22. Тел/факс (486-2) 77-22-97. E-Mail: [ppms.orel@mail.ru](mailto:ppms.orel@mail.ru)

Утверждаю:  
Директор БУ ОО «ППМС-центр»  
Красова Е.Н.



Принята  
Решением педагогического совета  
ППМС- центра  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г  
(протокол № 5)

Психологическая коррекционно-развивающая программа  
для подростка «Поверь в себя»

Автор: Ю. Зарицова

Исполнитель: Красотина О.В., педагог-психолог

Орел, 2021



## **Индивидуальная коррекционно-развивающая программа для подростка «Поверь в себя»**

### **Пояснительная записка**

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Например, потеря близкого человека, развод родителей, тяжелые заболевания, техногенные, природные катастрофы и др. Дети оказываются наиболее уязвимыми и беззащитными перед лицом трагедии. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда.

В. Оклендер отмечает, что очень часто требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют ребенка или, напротив, скрыты и выступают как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. Иногда травмирующая ситуация глубоко затрагивает ребенка, даже если она воспринимается окружающими как относительно незначительная (например, присутствие во время несчастного случая, переезд на новое место жительства, переход в новую школу, появление в семье новорожденного или утрата животного). Иногда переживания имели место много лет назад, и кто-то тогда пытался защитить ребенка, не обсуждая их откровенно. Бывает, что сам ребенок, поскольку он не готов встретиться с переживаниями лицом к лицу, вытесняет их из сознания, но потом они всплывают вновь. В таких ситуациях необходима психологическая помощь.

В работе с подростками лучше использовать групповую форму. Групповые дискуссии и упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожным.

Специалисты выделили четыре группы детей по характеру реагирования на травмирующие события:

1. Дети с эмоциональными нарушениями — гипертрофированные страхи, агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональной блокады, общее обеднение чувств.

2. Дети с нарушениями в познавательной сфере — снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудности в учебе.

3. Дети с соматическими нарушениями — боли в животе, груди, голове, повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия и др., обострения хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойственных данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма.

4. Дети с поведенческими нарушениями — трудности общения, отстраненность от других людей, усиление вредных привычек, развитие дезадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее.

С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально-личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма работы предпочтительна в данной ситуации, так как именно она позволяет ребенку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

**Ф.И. подростка:**

**Возраст:**

**Характеристика:**

**Цели программы:**

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

### **Задачи программы:**

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

**Сроки реализации:** сентябрь-январь

**Временная организация занятий:** цикл включает в себя 16 занятий продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Исполнитель:** педагог-психолог Красотина О.В.

**Научным обоснованием** разработки программы является работа автора: Ю.Зариповой Программа для подростков «Поверь в себя»

### **Методы и приемы работы**

Игровая терапия и арт-терапия (с использованием сенсорных и массажных мячей, сухого бассейна и другого специального оборудования); музы-котерапия (с использованием специальной релаксационной музыки, проекторов направленного света, акриловых панелей, комплекта кресел-трансформеров); когнитивно-поведенческая терапия; ролевая терапия; терапия, ориентированная на формирование адекватной самооценки; ароматерапия (набор ароматических масел); развитие сенсорики (использование музыкального кресла и др.); цвето- и светотерапия.

- Использование техники работы с фобиями; техники позитивной психотерапии; групповая дискуссия; психогимнастика; методы релаксации (с использованием специального релаксационного оборудования) и др.

### **Этапы работы**

Первичная диагностика; психокоррекционный этап; этап закрепления полученных знаний и навыков; анализ эффективности работы: контрольное тестирование (исследование динамики состояния ребенка). Используемые методы — тестирование, беседа (с детьми, их родителями, учителями, воспитателями школы).

### **Психодиагностический мониторинг**

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагностических процедур, направленных на выявление эмоциональных, поведенческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств подростка. Диагностика в полном объеме проводится до начала занятий и в конце года обучения по программе.

### **Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Программа предназначена для индивидуальной коррекционно-развивающей работы с подростком.

### **Кадровое обеспечение:**

Важным моментом реализации программы коррекционной работы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа по программе Ю.Зариповой осуществляется специалистом соответствующей квалификации, имеющим специализированное образование и опыт работы с детьми подросткового возраста.

<b>Кадровое обеспечение</b>	<b>Образование</b>	<b>Опыт работы</b>
Педагог-психолог Красотина О.В.	Высшее, по специальности: Психолог-дефектолог. (1996г.)	Педагогический стаж: 27 лет Профессиональный стаж: 23 года Категория: высшая



<p><b>друзей»</b></p> <p>6.Как завязать дружбу</p> <p>7.Как поддерживать дружеские отношения.</p>	<p>установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, вызвать интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства общения. Невербальные — улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные комплименты, «ритуальные» фразы («какая хорошая погода»), открытые и закрытые вопросы.</p>	<p>0,2ч 0,8</p>	<p>1.Выбираем друзей 2.Объявление 3.Друзья</p>	<p>Задания, игры, упражнения</p>
<p>0,2ч 0,8</p>			<p>1.Дискуссия 2.Испуганный ежик 3.Верный друг</p>	
<p><b>Блок 4. «Агрессия»</b></p> <p>8.Эмоции</p> <p>9.Как справиться с гневом?</p>	<p>Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят? Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не является приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.</p>	<p>0,2ч 0,8</p>	<p>1.Цвет моего настроения 2.Имена чувств 3.Притча о змее</p>	<p>Задания, игры, упражнения</p>
<p>0,2ч 0,8</p>			<p>4.Выставка 5.Эмоции в моем теле 6.Место покоя</p>	
<p><b>Блок 5. «Страх, тревожность»</b></p> <p>10.Преодолеваем тревожность</p> <p>11.Преодолеваем страхи</p>	<p>Отработка техник, помогающих бороться с тревожностью и страхами.</p>	<p>0,2ч 0,8</p>	<p>1.Беседа о страхах 2.Рисунок страха</p>	<p>Задания, игры, упражнения</p>
<p>0,2ч 0,8</p>			<p>3.Способы преодоления страха 4. Морское царство</p>	
<p><b>Блок 6. «Уверенность»</b></p> <p>12.Уверенность и неуверенность в себе</p>	<p>Отработка того, по каким признакам подросток поймет, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Подросток должен знать признаки уверенного и неуверенного поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение. Более приемлемый тип поведения.</p>	<p>0,2ч 0,8</p>	<p>1.Размышляем об уверенности 2.Сила языка 3.Уверенный-неуверенный-грубый 4.Сильные стороны</p>	<p>Задания, игры, упражнения</p>
<p><b>Блок 7</b></p>	<p>Показать, что</p>			



- совершенствование навыков саморегуляции;
- снижение уровня тревожности;
- снятие мышечных зажимов;
- развитие эмоциональной сферы;
- повышение самооценки.

### **Реализация программы психологической коррекции для ребенка подросткового возраста в дистанционном режиме.**

Программа может быть реализована в дистанционной и электронной форме. Выбор формы реализации программы зависит от технических возможностей родителей (законных представителей) и содержания реализуемой программы.

**Дистанционная форма** предполагает организацию занятия в режиме реального времени с использованием аудио и видеотрансляции.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием 1 раз в неделю. Продолжительность занятий (в соответствии с нормами САНПИН по каждому возрасту).

Форма организации занятия – индивидуальная.

Этапы реализации программы в дистанционной форме соответствуют этапам реализации программы в очной форме.

Для организации аудио и видеотрансляции используются платформы Skype, Zoom. Техническое обеспечение занятий для ребенка: наличие компьютера с выходом в интернет, устройство для распечатки файлов.

Техническое обеспечение занятий для специалиста: наличие персонального компьютера с выходом в интернет.

Взаимодействие с родителями заключается в обеспечение родителями своевременного подключения ребенка к занятиям.

Предварительная подготовка к занятию: для некоторых тем программы требуется распечатка бланков выполнения заданий, которые заблаговременно рассылаются родителю.

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в дистанционной форме - Д и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.

**Электронная форма** предполагает передачу в цифровом формате материалов занятия.

Для размещения материалов занятия используются файлообменники «ЯндексДиск», «ГуглДиск», электронная почта родителей.

Подготовка к занятию в электронном формате заранее специалист размещает на файлообменниках материалы к занятию: инструкции по проведению заданий, задания, памятки по выполнению заданий, «Электронные рюкзаки», видеоролики и т.п. Задания могут быть объединены в тематические папки в соответствии с изучаемой темой.

Для подбора материалов для занятия могут быть использованы следующие интернет-ресурсы:

Взаимодействие с родителями заключается в своевременном информировании родителей о размещении заданий и материалов посредством электронной почты или мессенджеров: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте, Фейсбук. Обсуждение с родителями возможных форм обратной связи о результатах выполнения заданий (фото, скриншот, анкетирование, тестирование и др.).

В журнале учета посещаемости коррекционно-развивающих занятий делается отметка о проведении занятия в электронной форме - Э и указывается тема занятия в соответствии с календарно-тематическим планированием.



## Первый блок «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ЗАНЯТИЕ»

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

### *Вводная часть*

Объяснение понятия индивидуальной работы, ее целей и задач.

Выяснение общего настроения и самочувствия подростка.

Обсуждение ритуала приветствия и прощания с подростком.

Выработка правил общения.

### *Правила*

Конфиденциальность — личная информация, полученная на занятиях от подростка, за пределы не выносятся.

Уважение к чужому мнению.

Стремление понять другого человека.

Добровольность участия.

## Занятие 1. Знакомство

### **Упражнение 1. «Снежный ком»**

Подросток называет свое имя. Добавляет к имени что-нибудь о себе, например: мое увлечение, хобби.

### **Упражнение 2. «Что значит ваше имя?»**

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

— Нравится ли мне мое имя?

— Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

— Знаю ли я, что обозначает мое имя?

— Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

— Есть ли мои тезки среди известных людей?

— Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Подросток сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

### **Упражнение 4. Совместный рисунок**

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

## Занятие 2. Наши особенности

### **Упражнение 1. «Встреча»**

Подросток представляется и делает при этом какое-либо движение, жест, принимает ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом он делает шаг вперед. После представления идет анализ ситуации.

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

Задание — распределить себя на шкале по следующим критериям:

— по росту,

— по длине волос,

— по размеру обуви,

— по количеству съеденного шоколада за последние три дня,

— по количеству братьев и сестер у каждого,

— по ширине улыбки. Анализ шкалы.

### **Упражнение 3. «Орехи»**

Количество орехов 3. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

*Обсуждение.* Что помогло найти свой орех?

**Ведущий.** В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, приглядеться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить пословицу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

#### **Упражнение 4. «Уникальность каждого»**

У подростка наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (я выиграл в лотерею);
- кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
- интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);
- особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попугаях).

Подростку написать новую характеристику, которая подчеркивает его индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

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

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

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

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

После выполнения задания подросток зачитывает свою надпись. Психолог во предоставлении участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

#### **Упражнение 2. «Бинго!»**

Выбери то, что подходит тебе из таблицы, обоснуй свой выбор.

#### **«Бинго»-формуляр**

Играет на музыкальном	Регулярно занимается	Единственный ребенок в семье	Никогда не лежал в больничной	Левша
Терпеливо переносит дождливый день	Имеет веснушки	В последний год менял место	Не курит	Умеет играть в шахматы
Любит математику	Мечтает прыгнуть с парашютом	Летал на самолете	Имеет домашнее животное	Спит по воскресеньям до 10 часов
Ведет дневник	Любит загорать на солнце	Есть родственники в Санкт-Петербурге	Может свистеть	Умеет плавать

#### **Упражнение 3. «Двадцать Я»**

Подростку даются бумага и карандаш.

**Инструкция.** «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Затем обсуждение.

#### **Упражнение 4. Релаксация «Полет белой птицы»**

*Ведущий.* Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

#### **Упражнение 5. «Легкие пути ведут в тупик»**

Разговор-рассуждение на указанную тему

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

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

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

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

##### **Беседа**

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

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

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

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

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

##### **Упражнение 2. «Паровозики»**

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

### Упражнение 2. «Объявление»

**Инструкция.** «Ты знаешь, что сегодня большинство газет публикуют различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей, увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями. Попробуйте составить текст газетного объявления «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

### Упражнение 3. «Друзья»

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

- Настоящий друг (подруга) всегда \_\_\_\_\_
- Настоящий друг (подруга) никогда \_\_\_\_\_
- Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга) \_\_\_\_\_
- Я всегда бы мог рассказать моему другу (подруге) \_\_\_\_\_
- Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге) \_\_\_\_\_
- Я — хороший друг (подруга), потому что \_\_\_\_\_

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

### Упражнение 1. «Групповая дискуссия»

**Темы для обсуждения:**

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

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

**Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»**

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

### Упражнение 2. «Испуганный ежик»

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

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

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать.

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

Затем ежиками становятся другие участники группы.

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

### **Упражнение 3. «Верный друг»**

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

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

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

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

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

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

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

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение ...

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

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

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

## Четвертый блок «АГРЕССИЯ»

### Занятия 8-9 «Эмоции. Как справиться с

#### гневом?»

#### **Беседа**

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

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

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

Подросток называет цвет, ассоциирующийся у него с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает подростка, что общего у всех этих понятий? Ответ: это — эмоции. Ведущий предлагает участнику попытаться дать определение понятию «эмоция»

Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

#### **Упражнение 2. «Имена чувств»**

Подросток записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Затем участник зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске.

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

Подростку предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Попросите подростка описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Таблица «имен» чувств

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улиц	В школ	В новой компании	Среди друзей	В других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1 Злос						
2. Радо						
3. Уны						
4.						
5.						
<i>Сегодня</i>						
1 Скук						
2 Стра						
3 Вост						
4.						
5.						

В завершение упражнения можно задать несколько вопросов: «Какие чувства испытывал ты, когда в последний раз писал контрольную работу? Что ты чувствовал, когда в последний раз что-нибудь сломал? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?»

#### **Упражнение 3. «Притча о змее»**

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

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

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

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

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

#### **Упражнение 4. «Выставка»**

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

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

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

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

*Инструкция.* «Представь, что ты сейчас очень сильно злишься на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайся всем телом почувствовать свою злость. Может быть, тебе будет легче представить, если ты вспомнишь недавний случай, когда ты был зол на кого-то. Почувствуй, где в теле находится твоя злость. Как ты ее ощущаешь? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у тебя чешутся кулаки? Заштрихуй эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представь, что ты вдруг испугался чего-то. Что тебя может напугать? Представил? Где находится твой страх? На что он похож? Заштрихуй черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите участнику обозначить синим карандашом части тела, которыми он переживает грусть, и желтым — радость.)*

Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

#### **Упражнение 6. «Место покоя»**

Релаксационное упражнение с использованием оборудования релаксационной комнаты — ковра «Млечный путь», «пузырьковой колонны», кресла-трансформера, ароматерапии.

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.  
*Инструкция.* «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

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

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

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

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

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

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

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

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

Можно:

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

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

- написать письмо своему страху;

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

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

*Инструкция.* «Мы с тобой сейчас будем рисовать подводное царство. Представь себе, что перед тобой океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — ты можешь придумать сам».

После окончания рисования попросите подростка дать название своему рисунку и описать его.

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

## **Шестой блок «УВЕРЕННОСТЬ»**

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

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

Ведущий предлагает участнику представить, что он смотрит фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам он поймет, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Участник должен назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

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

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

#### **Упражнение 2. «Сила языка»**

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

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

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

Ведущий представляет участнику трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»).



ренный», «Грубый»). От имени этих персонажей участнику предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

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

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

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

### Сравнительная таблица

Признаки	Неуверенный	Грубый	Уверенный
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исполнителен	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные, быстрые	Спокойные, плавные, нет лишних, неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации	Нарочито громкий, интонации	Спокойный, интонации доброжелательны
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

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

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

Подросток зачитывает признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участник разыгрывает вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

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

Участник завершает фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность: способы, которые использует участник, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

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

#### Упражнение 4. «Сильные стороны»

Подросток должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий

следит по секундомеру). После того как подросток высказался, обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

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

## **Седьмой блок «ПРОРАБОТКА ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

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

#### **Беседа**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнение 1. «Герб»**

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

— в верхнем левом углу напишите свое имя, затем нарисуйте, как вы себя представляете или с чем ассоциируете;

— в правом верхнем углу нарисуйте то, чем или кем вы гордитесь;

— в левом нижнем углу нарисуйте какой-либо секрет о себе; это может быть информация, о которой никто из присутствующих не знает;

— в правом нижнем углу нарисуйте самую большую ценность для вас.

<b>1. Имя. Как я себя представл яю или с чем ассоциру юсь</b>	<b>2. Чем или кем я горжусь</b>
<b>3. Мой секрет</b>	<b>4. Что я ценю</b>

Ведущий заполняет свой герб вместе с участником. Содержание отдельных клеток таблицы можно изменить в зависимости от тематики курса.

Когда участник закончит, ведущий обсуждает изображенное.

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

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

— «Если ты подаришь цветы, то сейчас...»

— «Если ты подаришь цветы, то через неделю...»

— «Если ты подаришь цветы, то через месяц...»

— «Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...»

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

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

#### *Схема решения проблемы*

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

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

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

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

#### **Упражнение 4. «Внушение»**

*Инструкция.* «Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.

Поймай себя на мысли: «Я не могу», «Я не сделаю», «Я не буду». Поменяй их на: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду».

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

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

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

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

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

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

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

## **Занятие 14. Наши ресурсы**

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

Участник сидит в креслах и получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем рассказывает о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

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

Предлагается подростку вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда его окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное произошло в жизни. Важно, чтобы он нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием.

## **Восьмой блок**

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

## **Занятие 15. Навыки учения**

#### **Упражнение 1. «Дождик»**

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

на него.

Первый круг он, например, потирает ладони, второй — щелкает пальцами, третий — хлопает в ладоши, четвертый — топает ногами, затем в обратном порядке. Упражнение выполняется молча.

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

*Инструкция*

1. Партнеры самостоятельно решают, кто из них будет А, а кто Б.

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

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

3. В следующем раунде игроки меняются ролями.

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

### **Упражнение 3. «Точки»**

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

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

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

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

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

Перебравшись через препятствия, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом...

Когда будете готовы, откройте глаза».

## **Девятый блок «РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ»**

### **Занятие 16. «Я и мир вокруг меня»**

#### **Упражнение 1. «Я и мой мир»**

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

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

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

Участнику предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Он

записывает всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

### **Упражнение 3. «Ресурсы»**

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

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

### **Упражнение 4. «Строим город»**

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

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

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

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

Предложите подростку подумать над тем, что он приобрел, работая на занятиях, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

### **Упражнение 6. «Пожелание»**

Участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и отдает его ведущему.



## **Индивидуальная коррекционно-развивающая программа для подростка «Поверь в себя»**

### **Цели программы:**

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

### **Задачи программы:**

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

**Временная организация занятий:** цикл включает в себя 16 занятий

**Исполнитель:** педагог-психолог Красоткина О.В.

**Научным обоснованием** разработки программы является работа автора: Ю.Зариповой Программа для подростков 13-16 лет «Поверь в себя»

