



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28 e-mail: [pms-novoshahat@mail.ru](mailto:pms-novoshahat@mail.ru), сайт: [pmsnov.ucoz.ru](http://pmsnov.ucoz.ru)

Рассмотрена:  
На МО узких специалистов  
МБУ Центр «Успех»  
(протокол № 1 от  
«27» 08 2018 г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ Центр «Успех»  
(протокол № 1 от  
«28» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ Центр «Успех»  
Н.Ю.Рекаева  
Приказ № 74/3 от «28» 08 2018 г.



**Дополнительная образовательная коррекционно-развивающая программа, направленная на улучшение социальной адаптации**

**«Окна в мир ребенка»**



Составитель:  
Рекаева Н.Ю.  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории

Новошахтинск 2018 г.

## Содержание

Паспорт дополнительной образовательной коррекционно-развивающей программы .....	3
Пояснительная записка .....	6
Учебно-тематический план программы «Окна в мир ребенка» .....	18
Список литературы .....	20
Содержание программы «Окна в мир ребенка» .....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	61

## Паспорт

### дополнительной образовательной коррекционно-развивающей программы

Название ДОП	Дополнительной образовательной коррекционно-развивающая программа, направленная на улучшение социальной адаптации «Окна в мир ребенка»
Сведения о составителе	Рекаева Наталья Юрьевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Телефон служебный: 8(86369)32255
	Должность: педагог – психолог высшей категории
Нормативно-правовая база	Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
Материально-техническая база	Просторное помещение (около 12 м <sup>2</sup> )- стол, стулья, музыкальное оборудование, записи с музыкой для релаксации, медиа ресурс, материалы для изобразительного творчества
Год разработки, редактирования	Разработана в 2006.г; Редактирование проводилось 2018г.
Структура программы	Программа состоит из 23 встреч. Реализация программы предусматривает занятия 1-2 раза в неделю, продолжительность занятий 60-90 минут. Диагностический блок – 3 встречи. Коррекционно-развивающий блок– 18 встреч. Консультационный блок – 2 встречи.
Направленность	Коррекционно-развивающая
Направление	Программа направлена на профилактику стрессовых расстройств, сниженного фона настроения, коррекцию эмоционально- волевой сферы.
Возраст участников	от 7 до 18 лет и их родители.
Срок реализации	3-6 месяцев
Этапы реализации	1. Диагностический 2. Коррекционно-развивающий 3. Консультационный 4. Диагностика по завершению.
Актуальность	Психическое здоровье ребенка является предпосылкой эмоционального благополучия и физического здоровья, хорошей школьной успеваемости, а также последующей успешной социализации, решения вопроса о выборе

	жизненного пути. Арттерапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом.
Цель	Достижение относительно устойчивых равновесий в отношениях между собой, другими людьми и миром в целом, формирование у школьников позитивной адаптации, общая гармонизация личности
Ожидаемые результаты	<p>Решая задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния и отреагирование актуальных состояний.</li> <li>2. Коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров.</li> <li>3. Обучение способам конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.</li> <li>4. Обучение анализу своего внутреннего состояния и отреагированию негативных переживаний.</li> </ol> <p><i>Формируются следующие личностные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выражать свое отношение к поставленной проблеме;</li> <li>- понимание значимости приобретенных знаний и умений и использование их;</li> <li>- умение понимать причины успеха/неуспеха, способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> </ul> <p><i>Формируются регулятивные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к мобилизации сил и энергии;</li> <li>- способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</li> <li>- снижение уровня тревожности, стресса, проявления открытого агрессивного поведения;</li> <li>- формирование навыков саморегуляции;</li> </ul> <p><i>Формируются коммуникативные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешение конфликта, принятие решения и его реализация;</li> <li>- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</li> <li>- планирование сотрудничества– определение целей, функций участников, способов взаимодействия.</li> </ul>

	<p>5. Поощрение позитивных форм активности, таких как творчество, развитие воображения, инициативы в решении задач.</p> <p>6. Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.</p> <p>7. Гармонизация внутрисемейных отношений.</p> <p><i>Формируются следующие личностные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоопределение - личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;</li> <li>- приобретение навыков позитивного восприятия жизни;</li> <li>- наличие адекватной самооценки, отсутствие суицидальных тенденций, улучшение социальной адаптации.</li> </ul> <p><i>Формируются коммуникативные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</li> <li>- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</li> <li>- планирование сотрудничества – определение целей, функций участников, способов взаимодействия.</li> <li>- гармонизация семейных отношений, улучшение социальной адаптации.</li> </ul>
<p>Формы занятий</p>	<p>Индивидуальные занятия. Подгруппы (от 2-х до 4-х человек).</p>
<p>Режим занятий</p>	<p>Занятия проводятся 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятий от 60 до 90 минут, время занятия варьируется в зависимости от психофизиологических способностей ребенка, а так же от формы занятий</p>
<p>Формы подведения итогов реализации</p>	<p>Диагностика по окончании реализации программы. Анализ эффективности реализации программы.</p>

## **Дополнительная образовательная коррекционно-развивающая программа, направленная на улучшение социальной адаптации «Окна в мир ребенка»**

### **Пояснительная записка**

Проблема здоровья школьников становится в настоящее время все более актуальной. Мониторинг психического и психосоматического здоровья школьников, проведенный под руководством профессора Ананьева В. А. (2006), результаты диспансеризации, проведенной Министерством здравоохранения в 2002 г., выявили наиболее часто встречающиеся соматические заболевания школьников: нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения. Общий вывод гласит о том, что физическое состояние учащихся оставляет желать лучшего, а школьные успехи не компенсируют отставания в физическом развитии. Обследование влияния информационной нагрузки на состояние здоровья показало, что «даже под влиянием кратковременной информационной нагрузки у школьников наблюдаются выраженные изменения регуляторных возможностей, свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации» (Ананьев В. А., 2006, с. 33).

Медицинские психологи тоже считают обучение зоной опасности для психического здоровья. В частности, многочисленные исследования А. И. Захарова (Захаров А. И., 2004) свидетельствуют о том, что число страхов, а затем и невротических страхов, связанных со школой, наблюдается у учеников, начиная с 1 класса и заканчивая выпускными. Меняются его конкретные источники, но психическое состояние тревоги и напряженности остается. Сегодня ученик вместо положенных шести занимается на уроках 8 часов. Дома его тоже ждут уроки. И как следствие - нервные расстройства и низкая успеваемость. Начинает страдать психическое здоровье ребенка, которое является важнейшей составляющей высокого качества жизни и позволяющее людям считать свою жизнь полноценной и значимой.

Обобщенный «портрет» психически здорового человека – это, прежде всего, творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией человек. Он полностью принимает самого себя и, при этом, признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда, довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психического здоровья является слово гармония или баланс. И, прежде всего, это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, а также это гармония между человеком и окружающими людьми и природой.

Основная функция психического здоровья - это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Для здоровья ребенка важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям. Психическое здоровье ребенка является предпосылкой не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, но и хорошей школьной успеваемости, а также последующей успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненного пути.

Критерии психического здоровья личности:

1. Понимание себя.
2. Позитивное самовосприятие.
3. Способность к самоуправлению.
4. Включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками.
5. Способность к сопереживанию и принятию других.
6. Сформированность жизненных ценностей и планов.
7. Стремление к гуманистическим ценностям.
8. Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту).
9. Отсутствие заболеваний.
10. Отсутствие вредных привычек.

Одним из методов достижения психического здоровья является арттерапевтический подход в работе психолога. Арттерапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арттерапевтические методики позволяют погружаться в проблему настолько, насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит. Арттерапия по своей природе радикальна. Она связана с раскрытием внутренних сил человека и позволяет:

- развивать в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление (когнитивные навыки);
- изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
- научиться общаться на экзотическом уровне (используя изобразительные, средства);
- самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
- развивать ценные социальные навыки;
- освоить новые роли и проявлять латентные качества личности, а так же наблюдать, как изменения собственного поведения влияет на окружающих;
- повышать самооценку, что ведет к укреплению личной идентичности;
- развивать навыки принятия решений;
- расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

На первом плане арттерапии – вера в творческую основу человека. Но задача её не сделать всех людей художниками или актерами, а возбудить у индивида активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей с целью решения проблемы.

**Цель программы.** Достижение относительно устойчивых равновесий в отношениях между собой, другими людьми и миром в целом, формирование у школьников позитивной адаптации, общая гармонизация личности.

**Задачи программы:**

1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния и отреагирование актуальных состояний.
2. Коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров.
3. Поощрение позитивных форм активности, таких как творчество, развитие воображения, инициативы в решении задач.
4. Обучение способам конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.
5. Обучение анализу своего внутреннего состояния и отреагированию негативных переживаний.
6. Гармонизация внутрисемейных отношений.
7. Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Адресная группа.**

Программа направлена на детей и подростков, у которых проявляется:

- негативная «Я - концепция», дисгармоничная, искажённая самооценка, низкая степень самопринятия;
- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессивные и суицидальные тенденции;
- неадекватное поведение, нарушение отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях;
- нарушение социальной адаптации, снижение саморегуляции;
- ранний детский аутизм;
- последствия деструктивного стиля семейного воспитания.

**Возрастной и количественный состав.**

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

**Формы занятий.**

- Индивидуальные занятия;



- подгруппы, от 2-х до 4-х человек (подгруппа комплектуется по общим проблемам детей, выявленным в результате диагностического обследования).

### **Условия проведения занятий:**

Работа по программе происходит на добровольной основе, с учетом проблем, имеющих у детей. Три занятия проводятся вместе с родителями или одним из родителей.

Реализация программы предусматривает занятия 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятий от 60 до 90 минут. Время занятия зависит от психофизиологических способностей ребенка и от формы проведения занятий.

### **Нормативно-правовые основания программы**

Программа составлена в соответствии с:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_2875/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/)

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал «Гарант». <http://base.garant.ru/>

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система КонсультантПлюс.

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/12183577/>

5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70083566>

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства

8. Положение о работе МБУ Центр «Успех» города Новошахтинска.
9. Должностная инструкция педагога-психолога.

### **Научно-методологические основания программы:**

Программа опирается на следующие принципы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности предполагает учёт психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
4. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих снижению агрессивности у детей дошкольного возраста.

### **Методические основания программы:**

Методологической и теоретической основой программы послужили работы отечественной и зарубежной психологии по арттерапии: Бетенски Мала, А И Копытина, Л.Д. Лебеденва, Л.Мардер, Б,А.Базыма.

### **Основные методы и технологии используемые в программе.**

1. Методы арттерапии.
2. Психогимнастика.
3. Приёмы релаксации.
4. Направленное фантазирование.

### **Диагностический инструментарий.**

В таблице 1, представлены методики диагностики, используемые в программе, разделенные возрастными аспектами.

**Таблица 1: «Диагностический инструментарий»**

<b>Для младших школьников:</b>	<b>Для подростков:</b>	<b>Для родителей</b>
- тест М. Люшера; - Тест Руки; - Методика «Оцени себя»; - Тест явной тревожности СМАС; - Проективная методика: тест «Несуществующее животное»; - Проективная методика: тест «Рисунок семьи»;	- тест М. Люшера; - Тест Руки; - Проективная методика: тест «Несуществующее животное»; - Проективная методика: тест «Рисунок семьи»;	- Методика АСВ.

## **Краткое описание используемых методик:**

**1. Тест цветowych выборов Люшера** направлен на определение психоэмоционального состояния учащихся: определение наличия тревоги, стресса, склонность к психосоматическому реагированию, наличие внутриличностных конфликтов, уровень непродуктивности нервно-психического напряжения, доминирование симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. а также способы их компенсации. В данном исследовании определялся уровень стрессового расстройства.

Обследование протекает следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из предложенных восьми цветов наиболее предпочитаемый. После первого выбора предлагается повторить процедуру – выбрать наиболее предпочитаемый из оставшихся семи цветов, шести, пяти и т.д. Через одну-две минуты процедуру следует повторить, предварительно изменив в случайном порядке расположение цветов.

**2. Тест Руки** - проективная методика исследования личности. В нашей стране адаптирована Т.Н.Курбатовой. Тест помогает выявить уровень проявления агрессивного поведения, личностной дезадаптации и возможности формирования психопатологии.

### **3. Тест «Рисунок семьи».**

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

Инструкция: «Нарисуй свою семью». При этом не рекомендуется объяснять, что означает слово «семья», а если возникают вопросы «Что нарисовать?», следует лишь еще раз повторить инструкцию. При индивидуальном обследовании время выполнения задания обычно длится 30 минут.

**4. Шкала явной тревожности СМАС** предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет. Методика состоит из 53 вопросов.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М. Прихожан. Методика может проводиться как индивидуально, так и в группе. Для детей 7-8 лет предпочтительнее индивидуальное обследование.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную или «сырую» оценку, первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

### **5. Тест «Несуществующее животное».**

Цель - исследование самооценки, агрессивности, тревожности, истощения.

Метод построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики, рисующей доминантной, правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М.Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим

представлением, заканчивается движением (буквально – «Всякая мысль заканчивается движением»).

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем».

**6. Тест для родителей АСВ** - состоит из 130 вопросов для родителей, касаемых стиля семейного воспитания. На бланке регистрации подсчитывается количество обведённых номеров по каждой шкале, расположенной в одной строке. Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется тот или иной тип отклонения воспитания.

### **Принципы отбора содержания его организации и реализации программы.**

Цели и задачи программы достижимы при условии: органического сочетания обучения с воспитанием; развивающего характера обучения, который предполагает активное использование метода моделирующих действий; эмоционально-деятельностный подход и совместной деятельности педагога-психолога и детей; практическую направленность занятий и их привлекательность для школьников; всесторонний учет возрастных и психофизиологических особенностей детей.

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

- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими аллергические реакции на изобразительные материалы;
- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими кожные заболевания, при которых необходим ограниченный контакт с водой.

### **Сроки и этапы реализации программы:**

Программа состоит из 23 встреч, из которых три встречи проводятся вместе с родителями или одним из родителей, что позволяет не только скорректировать стиль семейных взаимоотношений, но и научиться сотрудничать со своими детьми. Реализация программы предусматривает занятия 1- 2 раза в неделю, продолжительность занятий от 60 до 90 минут. Этапы реализации программы указаны в таблице 2. Время занятия зависит от психофизиологических способностей ребенка и от формы проведения занятий. Продолжительность реализации программы 3 – 6 месяцев.

**Таблица 2: «Направления реализации программы»**

<b>№ п/п</b>	<b>Этапы</b>	<b>Количество встреч</b>	<b>Время</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1	Диагностический	2 встречи	60-90 минут каждая	Первые две встречи сопровождения.	Педагог-психолог
2	Коррекционно-развивающий	18 встреч	60-90 минут каждая	По мере реализации поставленных задач	Педагог-психолог

3	Консультационный	2 встречи	60-90 минут каждая	В начале и по окончании сопровождения.	Педагог-психолог
4	Итоговое диагностическое обследование	1 встреча	60-90 минут	Последняя встреча сопровождения	Педагог-психолог
	Всего на полную реализацию программы	23 встречи	1380-2070 мин. (23-34,5 ч)		

Коррекционно-развивающий блок включает в себя четыре этапа, представленных в таблице 3:

**Таблица 3: «Структура коррекционно-развивающего блока»**

№	Этапы	Количество встреч	Время	Ответственный
1	Ориентировочный.	2 встречи	60- 90 минут (каждая)	Педагог-психолог
2	Психокоррекционный.	6 встреч	60- 90 минут (каждая)	Педагог-психолог
3	Коррекционно- развивающий.	7 встреч	60- 90 минут (каждая)	Педагог-психолог
4	Обобщающе –закрепляющий.	3 встречи	60- 90 минут (каждая)	Педагог-психолог
	Всего	18 встреч	от 18 до 27 часов	

### **1. Ориентировочный.**

Задача: знакомство с основными принципами работы методом арттерапии; исследование основных изобразительных материалов;

### **2. Психокоррекционный.**

Задача: проработка негативных эмоциональных переживаний; научение социально приемлемым навыкам отреагирования чувств; работа со стрессовыми расстройствами, страхами, посттравматическими стрессовыми переживаниями.

### **3. Коррекционно - развивающий.**

Задача: формирование позитивного образа «Я»; развитие навыков конструктивного взаимодействия и позитивного восприятия в семье.

### **4. Обобщающе – закрепляющий.**

Задача: подведение личных итогов.

### **Структура занятий**

Каждое занятие (встреча) из коррекционно-развивающего блока, состоит из 3 взаимосвязанных частей, представленных в таблице 4.

**Таблица 4: «Структура занятия»**

Части занятия		Продолжительность занятия	
		Индивидуальное	Подгруппы
1	Подготовительная часть	5 - 10 минут	5 - 10 минут
2	Основная часть	50 -70 минут	50 - 70 минут
3	Заключительная часть	5 - 10 минут	5 - 10 минут

### **Подготовительная часть.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

На этом этапе работы: свободная активность перед собственно творческим процессом — непосредственное переживание. проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние с которым он начинает работать.

### **Основная часть.**

**Цель:** решение задач заявленных в программе. В основной части идёт процесс творческой работы — создание феномена, визуальное представление. Затем выполняется дистанцирование, процесс рассматривания, направленный на достижение интенционального видения.

### **Заключительная часть.**

**Цель:** подведение итогов, получение обратной связи в виде вербализации чувств, мыслей, возникших в результате рассматривания творческой работы.

### **Ресурсы специалиста, необходимые для эффективной реализации программы:**

1. Высшее психологическое или педагогическое образование.
2. Соблюдение правил для специалиста (арттерапевта):
  - в арттерапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения;
  - в арттерапии принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы, эстетического вида;
  - в арттерапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания.

### **Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы.**

Материально – технический ресурс заключается в обеспечении специально оборудованных мест для проведения занятий:

- постоянное помещение или школьный класс должен быть достаточно просторным, состоять из нескольких условных зон;
- «Рабочая зона»: места (стол и стул) для индивидуального творчества, во время групповых занятий столы, и стулья по количеству участников программы; общий стол (шкаф) для разнообразных изобразительных средств и материалов;
- «Чистая зона»: круг из стульев (кресел) — пространство для групповой коммуникации и обсуждения изобразительной продукции;
- свободное от мебели пространство с подходящим напольным покрытием для движения и танцев, игр, театрализации;
- персональное место для арт-терапевта, по возможности, вне прямого поля зрения участников, в стороне;

- место для организации выставок творческих работ, например, стена — для изобразительных работ; столы, стеллажи, полки — для композиций из глины, природного материала. Кроме того стены используются и для развешивания изобразительной продукции перед обсуждением;

- хранилище — надежное место для хранения индивидуальных папок с изобразительной продукцией участников.

### ***Используемые материалы:***

Арттерапевтическая работа предполагает большой набор различных изобразительных материалов:

1. акварельные и гуашевые краски, карандаши, восковые мелки, пастель;  
2. для создания коллажей или объемных композиций используются журналы, газеты, обои, бумажные салфетки, цветная бумага, фольга, пленка, коробки от конфет, открытки, тесьма, веревочки, текстиль;

3. природные материалы — кора, листья и семена растений, цветы, перышки, ветки, мох, камешки;

4. бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон;

5. кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч.

Качество материалов по возможности должно быть достаточно высоким, так как в противном случае может снизиться ценность самой работы и ее результатов в глазах клиентов.

### **Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы.**

Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы утверждены локальным актом МБУ Центр «Успех» (приказ №74/3 от 28.08.18)

Отношения между участниками и специалистом (ведущим программы) строятся на основе доверия и взаимного уважения.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

#### **Ведущий группы имеет право на:**

- свободу выбора и использования методик в соответствии с основной тематикой программы;

- доведение до сведения родителей результатов реализации программы, касающихся их ребенка и другой информации выявленной в ходе занятий, если она угрожает психологическому или физиологическому здоровью их ребенка.

#### **Ведущий группы обязан:**

- соответствовать требованиям квалификационных характеристик;

- выполнять требования Устава МБУ Центр «Успех» г.Новошахтинска.. , должностных инструкций;

- обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы;

- соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации.

### Участники программы имеют право на:

- добровольное участие в программе;
- уважение человеческого достоинства, на свободное выражение собственных мыслей;
- отказаться от участия в программе при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому и физическому здоровью.

### Участники программы обязаны:

- уважать честь и достоинство других участников программы;
- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
- соблюдать режим посещения занятий.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Решая задачи программы:

1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния и отреагирование актуальных состояний.

2. Коррекция тревожности, негативных установок, социальных барьеров.

3. Обучение способам конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

4. Обучение анализу своего внутреннего состояния и отреагированию негативных переживаний.

*Формируются следующие личностные умения и навыки:*

- умение выражать свое отношение к поставленной проблеме;
- понимание значимости приобретенных знаний и умений и использование их;
- умение понимать причины успеха/неуспеха, способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

*Формируются регулятивные умения и навыки:*

- способность к мобилизации сил и энергии;
- способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

- снижение уровня тревожности, стресса, проявления открытого агрессивного поведения;

- формирование навыков саморегуляции;

*Формируются коммуникативные умения и навыки:*

- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

- планирование сотрудничества – определение целей, функций участников, способов взаимодействия.

5. Поощрение позитивных форм активности, таких как творчество, развитие воображения, инициативы в решении задач.

6. Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.



## 7. Гармонизация внутрисемейных отношений.

*Формируются следующие личностные умения и навыки:*

- самоопределение - личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- приобретение навыков позитивного восприятия жизни;
- наличие адекватной самооценки, отсутствие суицидальных тенденций, улучшение социальной адаптации.

*Формируются коммуникативные умения и навыки:*

- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- планирование сотрудничества – определение целей, функций участников, способов взаимодействия.
- гармонизация семейных отношений, улучшение социальной адаптации.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

*Качественными критериями являются:*

- формирование навыков саморегуляции;
- развитие личностных ресурсов;
- приобретение навыков позитивного восприятия жизни.

*Количественными критериями являются:*

- снижение уровня стресса;
- снижение уровня тревожности;
- снижение проявления открытого агрессивного поведения;
- формирование адекватной самооценки;
- гармонизация семейных отношений;
- улучшение социальной адаптации.

### **Система организации контроля за реализацией программы:**

- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений.
- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы.

## Учебно-тематический план программы

### «Окна в мир ребенка»

№ п/п	Тема занятия	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1.	<b>«Сказка о трёх красках»</b> Цель: Знакомство с цветом, умение взаимодействовать с цветом, анализировать воздействия цвета на эмоциональное состояние; отреагирование негативных переживаний.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
2.	<b>«Мир цвета»</b> Цель: Преодоление затруднений (нередко отмечаемые у ребёнка в начале арттерапевтического процесса) в изобразительной работе, стимулирование спонтанности, развитие воображения и творческих способностей.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
3.	<b>«Коллаж моей жизни».</b> Цель: Осознание ребёнком или подростком своего места в мире, обозначение целей и жизненных перспектив.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.	<b>«Страх».</b> Цель: Работа со страхом; отреагирование негативных эмоциональных состояний; обучение детей самостоятельно избавляться от страхов.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
5.	<b>«Монотипии».</b> Цель: Формирование и закрепление адекватной самооценки; развитие творческой активности; снятие эмоционального напряжения.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
6.	<b>«Куст роз».</b> Цель: Осознание собственной эмоциональной сущности и связи со своей семьей; определение уровня успешности во взаимодействии с социумом; улучшение социальной адаптации.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
7.	<b>«Мандала».</b> Цель: Сенсорно-перцептивное развитие; снижение эмоционального напряжения; формирование своей целостности; развитие креативности, уверенности.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
8.	<b>«Мандала из соли».</b> Цель: Снижение уровня тревожности, импульсивности развитие саморегуляции, повышение концентрации внимания, формирование целостности, творческой активности.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
9.	<b>«Рисуем руками».</b> Цель: Избавление от стереотипности мышления, восприятия; особенности осознания себя в новой роли. Стимулирование тактильных ощущений; отреагирование негативных эмоциональных переживаний.	60-90 мин	10 мин	50-80 мин	Наблюдение, рефлексия.
10.	<b>«Линии конфликта».</b> Цель: Актуализация конфликтной ситуации;	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.

	исследование своего поведения в ней; осознание собственных чувств, переживаний; отношение к конфликту и его исходу.				
11.	<b>«Портрет во весь рост».</b> Цель: Постижение своего «Я», принятие самого себя; укрепление психической идентичности; способности к самоутверждению.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
12.	<b>«Семейный портрет».</b> Цель: Исследование семейных взаимоотношений.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
13.	<b>«Совместный коллаж с родителями».</b> Цель: Исследование семейных взаимоотношений; овладения навыками сотрудничества в семье.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
14.	<b>«Семейный конфликт».</b> Цель: Исследование семейных взаимоотношений и поиск способов разрешения конфликтных ситуаций в семье.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
15.	<b>«Совместный рисунок »</b> Цель: Овладения навыками безусловного принятия и сотрудничества в семье.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
16.	<b>«Безопасное убежище».</b> Цель: Поиск ресурсного состояния; овладение навыками саморегуляции эмоциональных состояний.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
17.	<b>«Три желания».</b> Цель: Осознание жизненных целей и желаний; умение отличить реальные цели от нереальных	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.
18.	<b>«Свободное рисование» Заключительное занятие.</b> Цель: Подведение итогов психокоррекционного процесса; обращение к своим надеждам и мечтам.	60-90 мин	-	60-90 мин	Наблюдение, рефлексия.

## Список литературы

1. Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты.-М.: «КСП»,1997,320с
2. Арт-терапия / Сост. и ред. А.И. Копытина. - СПб.: Питер, 2001.-320с., ил.-(Серия «Хрестоматия по психологии»)
3. Астапов В.М.. Тревожность у детей. 2-е издание- С Пб.: Питер,ю2004.-224с.: ил.-(Серия «Детскому психологу»)
4. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика.-СПб.: Речь,2007.-205с., илл.
5. Бетенски Мала. Что ты видишь? Новые методы арт – терапии.- Эксмо- Пресс 2002г.
6. Браэм. Г. Психология цвета/ Гаральд Браэм; пер с нем. М.В.Крапивкиной.-М.: АСТ: Астрель, 2009.-158, [2]с.
7. Грегг М. Ферс Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. Пер. с англ. –СПб. ДЮеметра., 2003-176с. ил
8. Джон Дилео. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. – Апрель-пресс, 2001.
9. Диагностика здоровья. Психологический практикум/ под ред. Проф. Никифорова.- СПб.: Речь.- 950с.
10. Журнал Исцеляющее искусство. – 2002, №1,2,3,4.
11. Л.М.Костина Методы диагностики тревожности. Практикум по психодиагностике. – СПб.: Речь, 2002г.- 198 с.
12. Курбатова Т.Н., Муляр О.И. Проективная методика исследования личности «Hand-test» . Методическое руководство. СПб, ГМНПП «ИМАТОН», 2001-64с.
13. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт – терапии.-СПб.: Речь.-336с.
14. Любимов А.Ю. Рисунок , исполняющий желания. Как заставить подсознание работать на вас / Александр Любимов.-М.: Центрполиграф, 2009.-159, [1]с., ил.
15. Мардер Л.д. Цветной мир.групповая арт- терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.-М.:генезис, 2007.-143с., ил.
16. Минина В.В. Проективный рисунок в гештальте ( в метафоре животного).-СПб.: Речь, 2010.-96с.
17. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие/ под ред Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко.-СПб.:Речь,2008.-688с.:ил.
18. Собчик Л.Н. МЦВ- метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство.- СПб., Изд. Речь, 2001.-112с.
19. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. - СПб.: Питер, 2001.
20. Практикум по арт-терапии. / Под ред. Копытина. – СПб., 2000 - 443с.
21. Серов Н.В. Светоцветовая терапия .- СПб.: Речь, 2002.

22. Фурманова И.А. Психология депривированного ребёнка: пособие для психологов и педагогов / И.А.Фурманова.- М.: Гуманитар.изд. центра.ВЛАДОС, 2004.-319с- (Библиотека психолога).
23. Хрестоматия арт-терапии. – СПб., 2001.
24. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Методическое пособие / Серия: "Психодиагностика: педагогу, врачу, психологу (Вып. 1). Под общей редакцией д.м.н; проф. Л.И. Вассермана. – М.: "Фолиум", 1996. – 48 с.

## ЗАНЯТИЕ №1 «СКАЗКА О ТРЁХ КРАСКАХ».

### 1. Начало работы.

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

Установление контакта.

«Здравствуй, меня зовут ....., я психолог. Мне очень приятно с тобой познакомиться. Я работаю с разными детьми, помогаю им в разных ситуациях. Как тебя зовут? Я буду обращаться так, тебе как ты этого захочешь. Итак, мы знаем друг друга. Теперь нам следует подумать, как мы будем приветствовать друг друга на каждой встрече. Какие будут предложения? (Беремся за руки, хлопаем в ладоши, поднимаем руку ладонью вперед и др.) Замечательно. Выбираем. Попробуем сейчас сделать любое из приветствий.

Теперь нам следует выбрать правила работы. Я расскажу сейчас некоторых, а ты можешь добавить:

- ты имеешь право отказаться что-либо сделать;
- ты имеешь право выбирать то, чем мы будем работать: акварельными или гуашевыми красками, восковыми мелками, карандашами, с песком;
- ты имеешь право высказать свое мнение;

Обсуждение:

- Давай теперь подумаем, как мы будем прощаться.
- На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

### 2. Задание «Угадай – ка».

**Цель:** Умение анализировать мимические признаки эмоций.

**Используемые материалы:** Пиктографические изображения эмоций (методика К.Изарда).

**Ход выполнения задания:** Ребёнку предъявляются пиктограммы (Приложение 1, рис. 1). Психолог просит ребёнка отгадать изображённые эмоциональные состояния и затем дорисовать их:

По окончании работ предлагается ответить на следующие вопросы:

- А когда ты испытываешь такие эмоции?
- Что должно произойти твоей жизни, что бы ты испытал радость, удивление, злость, обиду?

### 3. Задание «Сказка о трёх красках».

**Цель:** Знакомство с цветом. Умение взаимодействовать с цветом. Умение анализировать воздействия цвета на эмоциональное состояние. Отреагирование негативных переживаний

**Используемые материалы:** Гуашевые краски, мягкая плоская кисть (№16 фирмы «Галерея») или круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, таз с водой и широкая кисть, салфетки.

**Ход выполнения задания:** психолог просит ребёнка открыть гуашевые краски и выбрать себе жёлтую, синюю, красную. Когда ребёнок выбрал краски, психолог начинает рассказывать следующую сказку:

**Сказка:** «Жила была жёлтая краска (ребёнок открывает краску), посмотри в баночку... какие чувства ты испытываешь? А теперь напой её водичкой (ребёнок наливает в баночку немного воды) и обратным кончиком кисточки размешай краску, что бы её было можно вылить на лист. Что теперь с твоими чувствами, как они изменились когда краска стала более сочной (то же самое следует сделать с синей и красной). А теперь скажи на что похожа жёлтая краска ( синяя, красная ) ( ребёнок называет, на что похожа краска : на солнце, воду, огонь..). И вот жёлтая краска пошла гулять и очень воображала, что была похожа на солнце (одуванчик, цветок ...), она воображала, нос задирала, под ноги не смотрела, спотыкнулась и упала. (Здесь психолог показывает ребёнку как «краска упала», т. е он её выплёскивает на лист (то же самое следует сделать с синей и красной)).»

Затем психолог предлагает ребёнку смешать эти краски, не используя кисть, т.е. взять в руки лист и смешать краски, поворачивая лист в разные стороны, что бы краска не только смешалась, но и заполнила большую часть листа, при этом не одна капелька «не убежала с листа»

По окончании работ предлагается ответить на следующие вопросы:

А когда ты испытываешь такие эмоции?

Что должно произойти твоей жизни, что бы ты испытал радость, удивление, злость, обиду?

На что похоже полученное изображение?

Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь?

Какая часть работы тебе нравится больше всего?

Какая часть работы тебе не нравится больше всего?

Затем психолог предлагает ребёнку отложить работу. Взять новый лист и сделать то же самое, но цвета он выбирает сам, при этом неважно сколько цветов выберет ребёнок один или двенадцать. Работа выполняется по вышеизложенному алгоритму.

Когда второй лист закончен, то ребёнку предлагается выбрать работу которую он хотел бы дорисовать. При этом психолог сообщает ребёнку, что дорисовать работу можно как кистью, так и пальцами или ладонью, при этом используются все краски.

Вопросы:

✓ На что похоже полученное изображение?

✓ Какие чувства ты испытываешь, когда смотришь?

✓ Когда в жизни ты испытываешь такие же чувства?

✓ Какая часть работы тебе нравится больше всего?

✓ Какая часть работы тебе не нравится больше всего?

✓ Если тебе что-то не нравится, то это можно исправить. ( психолог может предложить методы исправления, например: зарисовать другой краской, вырезать часть работы, которая не нравится, смыть и перерисовать...) (для смывания краски с листа используется таз с водой и широкая кисть)

#### **4. Заключительный этап.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствовал до начала работы, что – после?
- Какая часть работы вызывает симпатию, приятные чувства, а какая – нет?
- Как часто в жизни ты испытываешь эти чувства?
- Что бы ты хотел сделать с этой работой? (подарить кому-нибудь, оставить у меня, или уничтожить) если ребёнок выбирает уничтожить, то психолог может предложить различные варианты: разрезать, порвать, сжечь и т.д.

#### **5. Анализ результатов работы.**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

#### **6. Домашнее задание.**

Вместе с родителями вырезать из журналов людей, которые испытывают различные чувства и подписать какие чувства ты узнал.

### **ЗАНЯТИЕ №2 « МИР ЦВЕТА ».**

#### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать. Психолог просит выбрать лицо, которое соответствует настроению ребёнка (Приложение 2, рис. 2) 4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка разложить вырезанные картинки по чувствам: радость, злость, тревога, удивление и т.д.

#### **2. Упражнение « Волшебный шарик ».**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение. Оценить собственные ощущения.

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно



и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - «надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

**Информация для психолога:** Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче. Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние

### **3. Упражнение с цветами.**

**Цель:** преодоление затруднений (нередко отмечаемые у ребёнка в начале арттерапевтического процесса) в изобразительной работе, стимулировать спонтанность, развить воображение и творческие способности.

**Используемые материалы:** акварельные краски, мягкая плоская кисть (№16 фирмы «Галерея») или круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, салфетки или ветошь.

Используя один цвет, попытайтесь, изображая им разные формы и линии, исследовать его смысловые значения. Выберите цвета, которые вам наиболее и наименее предпочтительны в данный момент.

- Выберите два или три цвета, составляющие гармоничную группу, либо цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния.

- Выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания.

- Создайте изображение, используя лишь два или три цвета.

- Выберите два цвета — один симпатичный вам, другой несимпатичный — и создайте с их помощью изображение.

- Создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой — из неприятных, а затем сравните оба рисунка.

- Используя большую кисть, с закрытыми глазами закрасьте всю поверхность листа. Открыв глаза, попытайтесь увидеть образ или оценить особенности изображения. Затем сделайте то же самое, используя другой цвет.

- Создайте серию рисунков на бумаге разных оттенков. Перед тем как рисовать, попытайтесь вызвать у себя ассоциации с цветом бумаги для формирования исходного образа.

### **4. Заключительный этап.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Какое состояние было легче всего изобразить, негативное или позитивное?

- Какой образ у вас получился, на что это похоже?

- Какие чувства у вас это вызывает?

- Что вы чувствовали по окончании работы?

- Какой из этих рисунков вам хочется повесить в своей комнате?

- Что хочется сделать с рисунком, который не нравится?

## **5. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

## **6. Домашнее задание.**

Нарисуйте дома цвет настроения.

## **ЗАНЯТИЕ №3 «КОЛЛАЖ МОЕЙ ЖИЗНИ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать работы с цветом настроения и рассказать, что это было за настроение и когда чаще всего оно возникает.

### **2. Задание «Коллаж моей жизни».**

**Цель:** Осознание ребёнком или подростком своего места в мире, обозначение целей и жизненных перспектив

**Используемые материалы:** Ножницы, старые журналы, клей, краски, кисти, остатки пестрой ткани.

Вырежьте из журналов фигуры людей, животных, архитектурные сооружения, пейзажи и т.д. Из разных тканей вырежьте различные формы. Из всего этого материала создайте композицию, которая соответствует теме: «Мое прошлое, настоящее, будущее».

**Информация для психолога:** Во время всего занятия звучат музыкальные произведения (для пробуждения философского отношения к жизни и осознания себя частью Вселенной): Т. Альбиони «Адажио», К. Глюк «Мелодия», И.С. Бах «Итальянский концерт», А. Вивальди, Л. Бетховен Соната № 14 «Лунная».

### **3. Заключительный этап .**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствовал до начала работы, что – после?
- Какая часть коллажа вызывает симпатию, приятные чувства, а какая – нет?
- Как часто в жизни ты испытываешь эти чувства?

- А кому бы ты хотел подарить эту работу?

#### **4. Анализ результатов работы.**

- Рефлексия: - Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

#### **5. Домашнее задание.**

Составьте дома общий семейный коллаж. Желательно, что бы все члены семьи приняли в этом участие.

### **ЗАНЯТИЕ №4 «СТРАХ».**

#### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1)

2. Правила работы (см. Занятие №1)

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать семейный коллаж и рассказать где, чья картинка и кто наклеил больше всего картинок.

**Информация для психолога:** это задание является диагностическим, можно узнать, особенности внутрисемейного взаимодействия.

#### **2. Задание «Страх».**

**Цель** – Работа со страхом. Отреагирование эмоциональных состояний. Обучение детей самостоятельно избавляться от страхов.

**Используемые материалы:** Гуашевые или акварельные краски, мягкая плоская кисть (№16 фирмы «Галерея») или круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, таз с водой и широкая кисть, салфетки, термостойкая емкость для сжигания бумаги, подставку под горячее, кувшин с водой.

2. Проведение диагностик страхов по методу А.И.Захарова. ( Приложение 3)

#### **I ВАРИАНТ- ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Психолог:** «Страшилка хотел напугать детей и разбросал фотографии, на которых изображено то, чего можно испугаться. Рассмотрите их и выберите фотографии, на которых есть действительно что-то пугающее».

**Информация для психолога:** В качестве потенциально пугающих ситуаций или мест предлагаются пожар, наводнение, война, чаща леса, темнота, тесное замкнутое пространство, большие улицы, встреча с животными, дорога и

автомобили, самолет, травма, болезнь, укол, визит врача, ответ у доски, опоздание, одиночество, драка, наказание, сказочные и мистические персонажи, колдуны, чудовища, кладбище, мертвецы, смерть, оружие, кровь, страшные сны. Наиболее полный перечень страхов, присущих дошкольникам и младшим школьникам, приведен в книге А. И. Захарова «Как помочь нашим детям избавиться от страха». Фотографии должны включать ситуации, выявленные вами как источники страхов конкретных детей на этапе беседы с родителями и психодиагностической процедуры.

**Психолог:** «Найдите испуганного человечка (дети рассматривают и выбирают пиктограммы, затем описываются мимические проявления страха). Изобразите лицо испуганного человека. Найдите испуганное лицо среди этих фотографий».

**Психолог:** «Вы можете сами испугать Страшилку. Нарисуйте страшные маски, наденьте их и прогоните Страшилку!»

#### **Информация для психолога:**

По окончании рисования лишнюю бумагу надо обрезать ножницами или оборвать по контуру маски, сделать отверстия для глаз, рта (вырезать или прорвать). Маска с рваными краями получается особенно впечатляющей. Ребёнку помладше помогает взрослый. С левого и правого боков маски степлером крепятся веревочки. Теперь маска готова к примерке. Ребёнок надевает маски, и дается возможность сначала «покривляться» перед зеркалом и «попугать» психолога (а детям непременно захочется сделать это). Психолог отслеживает момент, когда ребёнок начинает шалить сильнее, и в это время направляет его энергию на Страшилку. Игрушка «пугается» и исчезает из комнаты. Ребёнок переключаются на следующее задание.

**Психолог:** «Вы победили Страшилку, и теперь у вас есть силы, чтобы победить свои страхи. Первый шаг к победе над страхом вы сделаете, если нарисуете его. Это очень трудно, но я уверена, что теперь вы справитесь».

#### **Информация для психолога:**

Иногда задание вызывает сопротивление. Если ребенок убеждает, что не боится ничего, предложить нарисовать то, чего боятся другие люди.

Стимулом к рисованию зачастую служит дальнейший «ритуал уничтожения страхов». По ходу рисования и по его окончании происходит работа с рисунком.. При поддержке психолога ребенок изменяет рисунок так, чтобы его содержание стало безопасно: вокруг страшной собаки изображает клетку, в руку человека, стоящего на кладбище, вкладывает яркий фонарь, а сюжет про больного ребенка перерисовывает вовсе. Особенно детям нравится, когда рисунки рвутся на мелкие кусочки и сжигаются. Для этого надо иметь термостойкую емкость для сжигания бумаги, подставку под горячее, спички, кувшин с водой. Со школьниками можно устроить маленький костерок на улице.

Ритуал уничтожения страхов увлекает детей. Они начинают рисовать страхи еще и еще. Некоторые дети сильно возбуждаются, топчут рисунки ногами, кричат, бранятся. Не надо им запрещать это делать, но важно следить, чтобы они не мешали остальным и не «заражали» их этим поведением. Необходимо позитивно прокомментировать такие действия другим детям, чтобы избежать шуток или недоумения (например, «Олег нашел свой способ победы над страхом, когда он

закончит свой ритуал, он к нам вернется»). Обычно после таких действий происходит разрядка, и, начиная со следующего занятия, поведение этих детей постепенно меняется в конструктивную сторону, становится значительно спокойнее.

**II ВАРИАНТ - ДЛЯ ПОДРОСТКОВ** (предварительно предлагаем подростку заполнить тест Захарова на выявление страхов.)

**Психолог:** Сегодня мы будем работать со страхом. Расскажи мне о своём страхе.

Когда он появляется. Что с тобой происходит? В каком месте в теле ты его чувствуешь? Когда подросток ответил на вопросы, психолог предлагает нарисовать страх.

**Информация для психолога:**

По ходу рисования и по его окончании происходит работа с рисунком. При поддержке психолога ребенок изменяет рисунок так, чтобы его содержание стало безопасно: вокруг страшной собаки изображает клетку, в руку человека, стоящего на кладбище, вкладывает яркий фонарь, а сюжет про больного ребенка перерисовывает вовсе. Особенно детям нравится, когда рисунки рвутся на мелкие кусочки и сжигаются. С подростками можно устроить маленький костерок на улице. При этом важно всё время быть с ребёнком, т.к. при соприкосновении со страхом ребёнку требуется поддержка взрослого.

**Информация для психолога:**

Примерные вопросы, которые можно задавать на различных стадиях работы со страхом:

До начала и для «разогрева» можно использовать модифицированный тест Люшера: попросить ребенка проранжировать свои цветные карандаши (фломастеры) по степени привлекательности. Каждым карандашом ребенок рисует последовательно кружок в верхней части рисунка. Могут быть варианты (выбор цвета фиксирует психолог, используя стандартный набор карточек). Такую же процедуру стоит проделать в конце сессии. Тест Люшера является лишь одним из индикаторов изменения эмоционального состояния, можно использовать любые другие, предпочитаемые специалистом и адекватные методы диагностики.

– О ком сегодня будет наша сказка? Кого ты хочешь нарисовать?

– Как его зовут? Чем он питается? Где он живет? В лесу, в море, в пустыне? На другой планете? Есть ли у него друзья?

Нарисуй их. Как их зовут? Что они делают? Может быть, им надоело играть и они решили погулять? Куда они пошли?

– Есть ли кто-нибудь, кого боится персонаж? Или кто-нибудь, кто ему не нравится? Кто? Нарисуй его. Почему он не нравится персонажу? Что можно сделать, чтобы этого не было? Может быть, нам понадобится волшебная палочка? У кого она может быть? Покажи, как персонаж (или персонаж, символизирующий добрые силы) держит волшебную палочку. Персонаж хочет что-нибудь сказать? Ведь теперь у него есть волшебная палочка! Он все может! Он сильнее всех! Он может, к примеру, превратить Злодея во что угодно! Или уменьшить его! А потом уже поговорить.

Альтернатива:

– А может быть, персонажу не нравится то, что его окружает? Что именно? Как бы ему хотелось это изменить, чтоб понравилось? (в том случае, если отсутствует персонификация негативной эмоции).

### 3. Стадия завершения

Сессию можно заканчивать, если удалось выйти на позитивные переживания в ходе развития сюжета. Например, Баба Яга превратилась в вазу с цветами, добрую девочку и т.п. Можно сказать:

– Ну, теперь у них все хорошо. И что же они стали делать? (Играть, пить чай...)

В конце каждой сессии (а она длится 30-60 минут, в зависимости от возможностей ребенка, при этом, если психолог чувствует, что ребенок переутомляется, а конца работе не видно, можно завершить развитие сюжета на промежуточном этапе. Например: «И тогда они сели отдохнуть...») проводится экспресс-диагностика эмоционального состояния ребенка.

Следует особо подчеркнуть, что невозможно описать четкий алгоритм работы психолога, поскольку каждая новая сессия совершенно не похожа на другие. Выше приведены вопросы, наиболее часто задаваемые психологом. Стоит особо отметить, что в случае повторения сюжета (что само по себе является диагностическим признаком), нужно настойчиво изменять, шаг за шагом, составные элементы сюжета, предлагая версии самому ребенку. При этом ребенок может принять или отвергнуть изменения. В любом случае, задачей психолога является организация «встречи» и взаимодействия персонажа с фигурой, которая вызывает страх, а также предложение ребенку в ходе развития сюжета ресурсов, которые помогут переработке страха. В ходе возможных «переговоров» персонажа с фигурой, вызывающей страх, можно разыграть действие по ролям, при этом роли полезно менять.

Не следует ускорять процесс: если ребенок не чувствует достаточно ресурсов, чтобы преодолеть основной страх, полезно проработать «периферийные» страхи: рано или поздно, в том или ином обличье «коренной» страх проявит себя в рисунке.

### 3. Заключительный этап.

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы: «Что ты чувствовал до начала работы, что – после?»

### 4. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- Что ещё можно придумать, что бы избавляться от страхов?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### 5. Домашнее задание.

Вместе с родителями придумайте варианты как ещё можно победить страх.

## ЗАНЯТИЕ №5 «МОНОТИПИИ».

### 1. Начало работы.

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка рассказать, какие варианты работы со страхом были придуманы семье. Что можно использовать каждый день?

### 2. Упражнение «Лебедь».

**Цель:** обучение навыкам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и ... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы влетели... Вдох-выдох (3 раза). Вдох-выдох... Можно свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое, голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох-выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!... Вдох-выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательный был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!

**Информация для психолога:** это упражнение не только позволяет обучиться навыкам саморегуляции, но и ощутить уверенность в своих силах. Это упражнение можно выполнять по спокойную, фоновую музыку.

### 3. Задание «Монотипии».

**Цель:** Формирование и закрепление адекватной самооценки. Развитие творческой активности. Снятие эмоционального напряжения.

**Используемые материалы:** Зеркальце (чем больше, тем лучше или стекло с обработанным краем формата А3), гуашевые, круглая натуральная

кисть № 12, бумага для акварели формата А3, ветошь, картон для изготовления рамки, клей.

### **Алгоритм работы:**

#### **1. Изготовление монотипий.**

- положите зеркало или стекло на стол;
- возьмите кисточки и заполните зеркало капельками красок;
- возьмите листок бумаги, накройте им зеркало и прижмите пальцами;
- уберите лист с зеркала, монотипия готова;
- изготовьте несколько монотипий (можно от 3 до 6) и выберите те, которые вам особенно понравились.
- из картона вырежьте рамку и оформите понравившиеся монотипии.

#### **2. Вопросы, на которые отвечает ребёнок или подросток по окончании занятия:**

- Выберите те монотипии, какие вам особенно нравятся?
- Какие чувства у вас вызывают те работы, которые вам не нравятся?
- Кому бы вы подарили понравившиеся работы?

**Информация для психолога:** во время работы может звучать фоновая музыка (хотя это и не обязательно) следующих композиторов: И.С. Бах «Прелюдия», И.С. Бах «Скерцо», П.И. Чайковский «Па-де-де» из балета «Щелкунчик», В.А. Моцарт «Фантазия», В.А. Моцарт «Симфония № 40. Финал», С. Прокофьев Вальс из оперы «Война и мир», Глинка «Вальс – фантазия».

#### **4. Заключительный этап.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствовал до начала работы, что – после?

#### **5. Анализ результатов работы.**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

#### **6. Домашнее задание.**

Научите работе с монотипиями своих маленьких друзей или братьев и сестёр.

## **ЗАНЯТИЕ №6 «КУСТ РОЗ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).
2. Правила работы (см. Занятие №1).



3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребенок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребенка рассказать, кого из маленьких друзей он научил, что получилось, что он при этом чувствовал.

**Информация для психолога:** это задание позволяет ребенку ощутить свою значимость и уверенность в себе.

## **2. Задание «Куст роз».**

**Цель:** Осознание собственной эмоциональной сущности и связи со своей семьей. Определение уровня успешности во взаимодействии с социумом. Улучшение социальной адаптации.

**Используемые материалы:** Удобное кресло для проведения направленного фантазирования, гуашевые или акварельные краски, круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, ветошь.

Занятие состоит из трех этапов: релаксация с использованием мысленных образов, рисование, опрос после рисования.

**Психолог:** устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется Вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их, не шевелитесь.

Текст направленной фантазии:

«Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете в них пульсацию. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта вода не простая, а волшебная. Она омывает вашу правую кисть и расслабляет ее. Вода поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся рука погружается в приятную теплоту и расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, исходящее от камина. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... Мышцы ног расслабляются — от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко и ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он в районе солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы, дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, шейном отделе, нижней части затылка... Вы чувствуете, как оно растворяется и исчезает... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр — этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха

А теперь представь себя кустом роз: «Какой ты куст роз? Ты очень маленький? Ты большой? Ты пышный? Ты высокий? На тебе есть цветы? Если есть, то какие? (Они не обязательно должны быть розами.) Какого цвета твои цветы? Много ли их у тебя или только несколько штук? Полностью ли распустились твои цветы или у тебя только бутоны? Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядят твои стебель и ветки? Как выглядят твои корни?.. Или, может быть, у тебя их нет? Если есть, какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они? Есть ли у тебя шипы? Где ты находишься? Во дворе? В парке? В пустыне? В городе? За городом? Среди океана? Находишься ли ты в каком-нибудь сосуде или растешь в земле, или пробиваешься сквозь асфальт? Ты снаружи или внутри чего-либо? Что окружает тебя? Есть ли там другие цветы или ты в одиночестве? Есть ли там деревья? Животные? Люди? Птицы? Есть ли вокруг тебя что-нибудь наподобие изгороди? Если да, то на что это похоже? Или ты находишься на открытом месте? На что это похоже — быть кустом роз? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Какая погода сейчас: благоприятная или нет?

А теперь откройте глаза и, нарисуйте куст роз.

«Не беспокойтесь о том, хорошо ли вы нарисуете: главное, чтобы вы сумели объяснить мне то, что вы нарисовали. Затем, когда ребенок описывает куст роз в настоящем времени, так, как будто он сейчас и есть этот куст.

### **3. Заключительный этап.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Каким кустом роз ты являешься и как ты выглядишь?
- Расскажи мне о своих цветах.

- Расскажи мне о своих листьях.
- Расскажи мне о своих стеблях и ветвях.
- У тебя есть шипы? Если да, то расскажи мне о них. Если нет, тогда расскажи, как ты защищаешься. Ты добрый или злой куст?
- Расскажи мне о своих корнях.
- Расскажи мне, где ты живешь. Какие предметы окружают тебя? Тебе нравится жить в том месте, где ты находишься?
- Ты думаешь, что ты похож на розовый куст или на что-то иное? Если да, то на что ты похож?
- Кто ухаживает за тобой? Тебе это нравится? Каким образом они ухаживают за тобой?
- Как ты относишься к нынешней погоде? Что происходит с тобой при смене времен года?
- Как ты чувствуешь себя в роли куста роз? Как тебе живется в роли куста?
- Что бы тебе хотелось изменить или исправить в работе?

#### **4. Анализ результатов работы.**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

#### **5. Домашнее задание.**

Научите работе с монотипиями своих маленьких друзей или братьев и сестёр.

### **ЗАНЯТИЕ № 7 «МАНДАЛА».**

#### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1)

2. Правила работы (см. Занятие №1)

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

#### **2. Задание «Мандала».**

**Цель:** сенсорно-перцептивное развитие; снятие эмоционального напряжения, формирование своей целостности, развитие креативности, уверенности.

**Используемые материалы:** гуашь; небольшие емкости (500 мл), количество которых должно быть равно количеству цветов изготавливаемой краски; растительное масло; мука; клей ПВА; крупная соль; картон прессован-

ный или любой другой очень плотный, из которого заранее следует вырезать круги; ветошь для вытирания рук.

«Волшебная краска» изготавливается самими рисующими. Единицей измерения послужит ладошка изготавливающего краску. В емкость следует насыпать пригоршню муки, развести ее водой до состояния густой сметаны. Положить пригоршню или чуть меньше мелкой поваренной соли (она придаст работе сверкание). Затем налить в ладонь несколько граммов подсолнечного масла и добавить его к остальным компонентам. Отмерить несколько граммов клея и добавить его в емкость. Красящий пигмент — гуашь — смешать с получившейся массой. Каждый выбирает любимый цвет краски.

При добавлении нового компонента в основу краски меняются сенсорные ощущения. В процессе смешивания компонентов можно попросить прокомментировать свои чувства.

**ВАРИАНТ 1: «Создание мандалы в технике «волшебных красок».**

**Ход работы:** изготовленными красками следует разукрасить свою мандалу, причём разукрашивание должно быть из центра наружу. Процесс разукрашивания ограничен по времени: для детей — по степени пресыщения работой. Психолог фиксирует состояние напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.

**ВАРИАНТ 2: «Создание мандалы с помощью трафарета».**

**Цель:** Данное занятие позволяет снизить уровень тревожности, импульсивности позволяет развить саморегуляцию.

**Используемые материалы:** Различные трафареты мандал, акварельные или гуашевые краски, акварельная бумага формата А-3, мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок), простой карандаш, ластик.

**Алгоритм работы:**

Выбрать понравившийся трафарет, расположить на листе, обвести его простым карандашом, (рис. 1)

Получившиеся рисунки посредством трафаретов можно разрисовать, выбирая предпочитаемые цвета, структурируя их, тем самым приводя в порядок собственные мысли и чувства на символическом уровне.

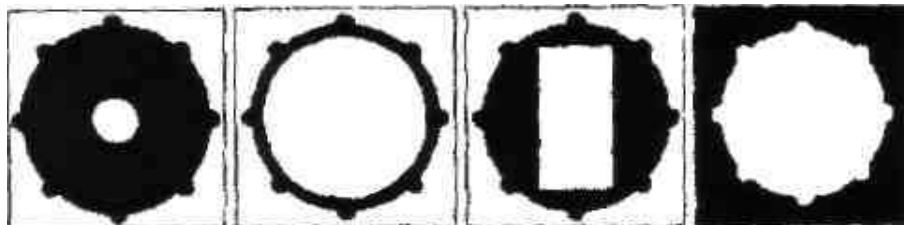


Рис 1.

После разукрашивания ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях. Если он самостоятельно не может начать рассказ, допускаются наводящие вопросы со стороны психолога.

- Какой образ у вас получился, на что это похоже?
- Какие чувства у вас это вызывает?
- Что вы чувствовали по окончанию работы?
- Дай название своей мандале?

- Давай посчитаем сколько изображено символов на твоей мандале. Что означает каждый символ, как он связан с твоими чувствами?

- А когда ты испытываешь в жизни такие же чувства?

- Что хочется сделать с мандалой?

На протяжении всего занятия звучит музыка для пробуждения философского отношения к жизни и осознания себя частью Вселенной: Т. Альбиони «Адажио», К. Глюк Мелодия, И.С. Бах «Итальянский концерт», А. Вивальди, Л.Бетховен Соната № 14 «Лунная».

**Информация для психолога:** мандала является отражением Самости. Самость воплощает полноту психической жизни и включает в себя как сознание, так и бессознательное. В христианской традиции разновидностью Мандала можно считать изображение нимба, а в языческой - солнца. Создавая мандала, мы творим наше личное жизненное пространство, то пространство, в котором мы чувствуем себя защищенными и которое служит концентрацией нашей психической энергии.

Работая с ассоциациями ребенка, психолог может определить его конкретную проблему.

В случае необходимости предлагается повторная встреча с ребенком для продолжения психодиагностической и терапевтической работы. На повторной встрече психолог предлагает повторный выбор мандал для уточнения стадии, на которой находится ребенок, и вероятной фиксации психологических изменений ребенка.

**Основные правила работы психолога с ребенком при использовании мандалы:**

1. Выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно. В случае когда ребенок задает дополнительные вопросы, психолог просто повторяет инструкцию.

2. На одном занятии можно работать только с одной мандалой.

3. Допускается использование музыкального сопровождения (например, «Мандала» Китаро).

4. Материалы для работы (карандаши, фломастеры, краски, пастель) ребенок выбирает самостоятельно.

5. Процесс разукрашивания ограничен по времени: для детей — по степени пресыщения работой.

6. Психолог фиксирует состояние напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.

7. После разукрашивания ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях. Если он самостоятельно не может начать рассказ, допускаются наводящие вопросы со стороны психолога.

8. Затем проводится беседа психолога с ребенком о процессе работы и результате:

- психолог спрашивает о чувствах и переживаниях ребенка по поводу работы над мандалой и его отношения к результату;
- ребенок должен дать название своей мандале;
- психолог выясняет ассоциации ребенка на каждый цвет мандалы и значение, которое придает ребенок символам в рисунке мандалы.

Подсчитывается число символов, элементов мандалы (например, сколько кругов, звезд, секторов и т.д.).

Работая с ассоциациями ребенка, психолог может определить его конкретную проблему.

В случае необходимости предлагается повторная встреча с ребенком для продолжения психодиагностической и терапевтической работы. На повторной встрече психолог предлагает повторный выбор мандал для уточнения стадии, на которой находится ребенок.

### **3. Анализ результатов работы.**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **4. Домашнее задание.**

Вместе со своими друзьями сделайте «волшебные краски» и нарисуйте на листе формата А4 рисунок на тему «Цвета моего счастья».

## **ЗАНЯТИЕ №8 «МАНДАЛА ИЗ СОЛИ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать работы выполненные в технике «волшебных красок» и рассказать, от чего что в жизни ребёнок чувствует счастье и в какой части тело «оно живёт»?

### **2. Задание «Создание мандалы из соли».**

**Цель:** Данное занятие позволяет снизить уровень тревожности, импульсивности позволяет развить саморегуляцию, повышение концентрации внимания, формирование целостности, творческой активности.

**Используемые материалы:** различные трафареты мандал, соль окрашенная акварельными красками, клей ПВА, кисть для нанесения клея., простой карандаш, ластик.

#### **Алгоритм работы:**

1. Используя трафареты, ребёнок из картона вырезает понравившуюся мандалу.

2. Затем он может нанести рисунок простым карандашом. Или возможно начать работу без использования карандаша.

3. Когда рисунок нанесён, ребёнок начинает заполнять его клеем и посыпать соль нужного цвета.

4. затем следует прижать соль к листу и остатки стряхнуть с листа.

После выполнения работы психолог просит ответить на вопросы:

-Какой образ у вас получился, на что это похоже?

-Какие чувства у вас это вызывает?

-Что вы чувствовали по окончании работы?

- Дай название своей мандале?

- Давай посчитаем, сколько изображено символов на твоей мандале. Что означает каждый символ, как он связан с твоими чувствами?

-А когда ты испытываешь в жизни такие же чувства?

-Что хочется сделать с мандалой?

- Если тебе понравилась твоя работы, то ты можешь забрать её домой и где-нибудь повесить на стене. Скажи, где она будет у тебя висеть?

**Информация для психолога:** соль предварительно окрашивается в разные цвета акварелью, а затем высыпается на картон, смазанном клеем ПВА, или на чистый картон. Эта техника также напоминает ритуальное создание мандал из песка тибетскими монахами. Она требует высокого сосредоточения, тишины, четкости в концентрации и моторной силы движений, особенной регуляции дыхания, что полезно для детей активных, у которых имеются проблемы с саморегуляцией и самоконтролем.

Любой из этих сеансов создания мандалы можно закончить медитацией под музыку. Если работа проводится в группе, мандалы всех участников стоит поместить в определенное место для всеобщего обозрения, чтобы все могли увидеть рисунки других участников группы, посмотреть, как разнообразны внутренние миры других, чем отличаются они Медитировать — значит познавал свою сущность. Наше «я», обращаясь к цвету и форме, создает зрительные образы, связанные с нашим внутренним миром. Мы сосредотачиваемся на игре линией, цветом и формой и не только получаем удовлетворение от процесс творчества, но и занимаемся своего рода медитацией. Новые непривычные возможности игры с малым числом элементов упорядочивают мысли, выстраивают их в ровный ряд, помогают работе интуиции, активизируют фантазию воображение. Почти неизбежное очарование цвета и форм приводит к определенному выводу: формы узоры рисунка отображают глубинные структур внутреннего мира человека. А мы сами придаем им точное значение».

Если ребенку его работа не нравится, необходимо помочь ему осознать, что данный момент его творческое самовыражение важнее, чем эстетика работ! Осознание ребенком того, что в следующий раз он может создать другую мандалу, что сам процесс создания мандалы — просто увлекательная игра, будут способствовать появлению уверенности в себе, обретению спокойствия и согласия с миром и с самим собой, возникновению желания снова поиграть «волшебным» кругом, который преображает и вдохновляет.

### **3. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

- Что нового узнал для себя на занятии?

- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

#### 4. Домашнее задание.

Из предложенных готовых трафаретов мандал выбери две и возьми домой. Когда тебе будет грустно или ты будешь злиться, то ты можешь разукрасить одну из мандал, только помни, что разукрашивать нужно от центра, т.е. как раскрывающийся цветок.

### ЗАНЯТИЕ №9 «РИСУЕМ РУКАМИ».

#### 1. Начало работы.

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1)

2. Правила работы (см. Занятие №1)

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

#### 2. Задание «Волшебные ладошки».

**Цель:** Избавление от стереотипности мышления, восприятия. Особенности осознания себя в новой роли. Стимулирование тактильных ощущений. Отреагирование негативных эмоциональных переживаний.

**Используемые материалы:** гуашевые краски, круглая натуральная кисть № 12, бумага для акварели формата А3, ветошь.

#### **ВАРИАНТ 1: «Рисование руками».**

Алгоритм занятия:

1. Для работы следует взять четыре баночки гуашевых красок: красную, жёлтую, синюю, зелёную.

2. Затем ребёнок наливает в баночку немного воды и обратным кончиком кисточки размешивает краску, что бы её было можно вылить на лист.

3. На лист выливают две краски (жёлтую и красную или синюю и зелёную). Затем нужно эту краску развести руками на весь лист (при необходимости краску добавить).

4. Дальше можно делать отпечатки ладошек на чистом листе бумаги и дорисовать до законченной работы.

**Информация для психолога:** когда ребёнок погружается в цвет, его органы через ощущение перерабатывают цвет и происходит уход от стереотипов. Затем подросток сам выбирает те цвета, с которыми он хотел бы работать, уже используя всю гамму красок.

Гиперактивному ребенку лучше начать с желтым и красным цветами → получается оранжевый, а затем на другом листе смешать синий и зелёный цвет, Аутичному наоборот – сине-зеленые краски, а потом желтый и красный.



## **ВАРИАНТ 2: «Рисование на ладонях».**

Алгоритм занятия:

Психолог : «Давай себе представим, что твоя ладонь это полотно на котором можно рисовать картины. Я попрошу тебя взять кисть и гуашевые краски и нарисовать картину как с внутренней части ладони, так и с тыльной»

**Информация для психолога.** При анализе работы следует особое внимание уделить тому, сочетаются ли между собой рисунки на внутренней и тыльной части ладоней. Если есть кардинальное несоответствие, т.е. совершенно различная цветовая гамма или рисунок (внутренняя часть ладони символизирует внутренние переживания, а внешняя часть ладони, то, что ребёнок готов демонстрировать в социум). Чрезмерное несоответствие частей говорит о невротизации личности.

### **3. Анализ результатов работы .**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **4. Домашнее задание.**

Дома вместе с родителями (отдельно с мамой и отдельно с папой) сделайте общий рисунок из цветных ладошек.

## **ЗАНЯТИЕ №10 «ЛИНИИ КОНФЛИКТА».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1.Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3.На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать рисунок их ладошек и рассказать, где, чей отпечаток ладошки. Психолог просит ребёнка показать список, которые написал он и его родители. ( Эти списки обязательно должны быть сохранены для совместных занятий родителей и ребёнка).

### **2. Задание «Линии конфликта».**

**Цель:** помочь ребёнку актуализировать конфликтную ситуацию, исследовать свое поведение в ней, осознать собственные чувства, переживания, отношение к конфликту и его исходу.

**Используемые материалы:** листы белой бумаги формата А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), которые легко скользят по поверхности бумаги.

**Информация для психолога:** в научном понимании источником душевных травм является нарушенное общение и, соответственно, конфликты как результат отсутствия согласия между двумя или более сторонами. Стороны могут быть представлены людьми, группами, социальными общностями, а также мыслями, чувствами и взглядами отдельно взятой личности. Это отражается в различных типах конфликтов: межличностном, между личностью и группой, межгрупповом, социальном или внутриличностном. Неразрешенные конфликты остаются в нашем бессознательном и могут оказывать негативное влияние на личность. Снижается эмпатия, нарушаются контакты, неудовлетворенность поглощает весь внутренний мир человека. Моделирование конфликтной ситуации позволяет если не решить, то, по крайней мере, взглянуть на нее по-новому.

**Психолог:** «Вспомните конфликтную ситуацию, участником которой вы являлись. Выберите два фломастера (карандаша, мелка), обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). Возьмите лист и поставьте на нем цифру 1.

1. В рабочую руку возьмите фломастер (карандаш, мелок), обозначающий вас, в нерабочую — фломастер (карандаш, мелок), обозначающий вашего оппонента. Изобразите конфликтную ситуацию с помощью линий, не отрывая фломастеров (карандашей, мелков) от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его.

2. На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры (карандаши, мелки) в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения.

**Психолог:** «Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ от лица каждой линии, а затем какого-либо элемента: петли, закорючки, точки и др. О чем говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения?» (Листы бумаги необходимо закрепить так, чтобы они не скользили в процессе работы.)

Вопросы:

- Что ты чувствовал (а) в процессе рисования?
- Что ты чувствуешь сейчас?
- Как развивался конфликт и разрешился ли он?
- Изменилось ли твое понимание причин и последствий конфликтной ситуации?
- Как ты теперь видишь свою роль и роль твоего оппонента в конфликте?

**Информация для психолога:** Этот этап ставит ребёнка в активную позицию, он берет на себя ответственность, пытаясь понять природу своих переживаний, их роль в собственной жизни и во взаимоотношениях с другими людьми. Важно создать атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и

адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

Психолог предлагает участникам занятия поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось. Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, сжечь, смять рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе.

**Информация для психолога:** По мнению известного американского арт-терапевта М. Бетенски, линия — один из основных элементов символического выражения в искусстве, наряду с формой и цветом. С ее помощью человек может выразить свои переживания, отобразить внутренний мир. Рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах или сущностях, не просто создавая образ или картинку, а выражая свои эмоции и чувства. Большую роль здесь играет бессознательное. И только на этапе вербализации происходит осознание значимости линий. Линия может символизировать жизненный путь в целом или определенный его этап. В упражнении «Линии конфликта» участники рисуют одну и ту же ситуацию дважды. С чем это связано?

Многие психологи и психотерапевты сходятся во мнении, что нерабочая рука ассоциируется с бессознательным. Поэтому, когда человек рисует нерабочей (как правило, левой) рукой, он менее подвержен контролю со стороны сознания, а значит, более импульсивен, эмоционален, «правдив». Правая рука ассоциируется с сознанием. По мнению Аммана, левая рука представляет внутренний мир, а правая — внешний мир, реальность и жизненные цели человека. Следовательно, меняя положение фломастеров (карандашей, мелков) на первом и втором рисунках, мы имеем возможность сравнить реальное (бессознательное) с желаемым (сознание).

### **3. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

Рефлексия:

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

## **ЗАНЯТИЕ №11 «ПОРТРЕТ ВО ВЕСЬ РОСТ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

## **2.Задание «Портрет во весь рост».**

**Цель:** Постигание своего «Я», принятие самого себя. Укрепление психической идентичности. Способности к самоутверждению.

**Используемые материалы:** Для первого варианта: цветные мелки;

Для второго варианта: Гуашевые или акварельные краски, мягкая плоская кисть (№16 фирмы «Галерея») или круглая натуральная кисть № 12, рулон бумаги не менее 2,5 метра и шириной 60-90 см. (можно использовать остатки обоев с гладкой внутренней поверхностью), простой карандаш.

### ***ВАРИАНТ1***

Психолог: «Вы когда-нибудь рисовали свой портрет в полный рост? Может, у вас просто не было подходящего листа бумаги? Мы обойдемся без бумаги — будем рисовать мелом на полу!»

Ребенок выбирает пространство пола, на котором хочет нарисовать себя и ложится на пол. Психолог или родитель обводит его силуэт мелом. Когда контуры готовы, предлагается дополнить собственный силуэт любыми деталями (можно пририсовать лицо, волосы, одежду, украсить рисунками), чтобы автопортрет получил законченный вид.

**Информация для психолога:** Автопортреты получаются разными, в них ярко прослеживается индивидуальный стиль автора:

- рисунки робкого ребенка, как правило, состоят из тонких, едва заметных линий, в некоторых местах стертых от случайных прикосновений, но потом не подправленных, не восстановленных;
- гиперактивные дети часто широкими густыми меловыми штрихами закрашивают весь контур;
- дети, склонные к демонстративности, украшают свой портрет множеством деталей: бантиками, пуговицами, карманами и пр.;
- дети с очень низкой самооценкой и негативным отношением к себе не прорисовывают лицо, даже после обращения внимания на это;
- тревожные дети (часто из семей с гиперсоциализированным стилем воспитания) обычно выправляют контуры, тщательно прорисовывают элементы, делая изображение аккуратным.

Данное задание, с одной стороны, известный всем рисунок человека, но с другой — это необычная ситуация рисования, для которой у ребенка нет привычных изобразительных способов, что делает проективными и процесс, и результат.

Как правило, в группе бывает ребенок, который беспокоится о чистоте пола, интересуется, кто будет убирать и мыть комнату. Это связано с определенными личностными особенностями (тревожностью, страхами). Надо объяснить, что после занятия, мел можно легко смыть мокрой тряпкой и детям этого делать не придется.

С младшими школьниками это упражнение можно проводить, используя куски старых обоев и маркеры. В этом случае после завершения рисования автопортреты прикрепляются кнопками к стене. С дошкольниками автопортреты на обоях рисовать не рекомендуется, так как это займет значительно больше времени, вызовет утомление, снижение или потерю интереса к работе. Это

связано с тем, что, рисуя мелом, дети делают более широкие и сильные движения руками, нежели рисуя фломастерами, штрихи от мела более толстые, графика менее четкая; требования к качеству изображения мелом ниже, и как следствие — сильнее эффект и получаемое удовольствие.

Во время выполнения задания психологу следует быть рядом с детьми, чтобы помочь им получить удовлетворение и от рисования, и от его результата — ребенку должен понравиться его портрет. Если этого достичь не удалось, психолог получает материал для дальнейшей коррекционной работы.

### **ВАРИАНТ 2:**

**Цель:** Данное занятие позволяет человеку отразить свой жизненный опыт и систему отношений с людьми (включая отношения к самому себе). Способности к рефлексии.

Прикрепите на стене большой лист бумаги во весь свой рост. Психолог или родитель обводит силуэт фигуры, ребёнка.

- Выполняется аналогично предыдущему, но необходимо лечь на лист бумаги, расстеленный на полу, психолог человек обводит ваш силуэт.

Психолог: «А теперь, когда ваш силуэт готов, изобразите то, как вы себя чувствуете в разные части тела. Изобразите с помощью красок или коллажа энергетические потоки в теле или то, что происходит «внутри» вас. Нарисуйте в натуральную величину, что значит, для вас быть самим собой».

### **3. Заключительный этап.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствуешь, когда смотришь на свой портрет?
- Давай попробуем поговорить со своим изображением.
- Давай определим, с какой частью изображенной вами фигуры связаны ваши роли ученика, сына (дочери), одноклассника.
- Что бы тебе хотелось исправить в этой работе?
- Куда бы ты хотел его повесить?

### **4. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

Рефлексия:

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **5. Домашнее задание.**

Дома ответь на вопросы: «Я люблю себя за ...»

## **ЗАНЯТИЕ №12 «СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).
2. Правила работы (см. Занятие №1).
3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.
4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать и рассказать те качества, за которые он себя любит.

## **2. Задание «Семейный портрет».**

**Цель:** исследование семейных взаимоотношений.

**Используемые материалы:** акварельные краски или гуашевые краски, акварельная бумага формата А-3, мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок).

**Психолог:**

- изобразите членов семьи в виде животных или предметов;
- изобразите членов семьи и составьте диалоги между ними;
- подберите иллюстрации из журналов, напоминающие о семье и об отношениях между её членами;
- создайте трёхмерное изображение членов семьи.

## **3.Рефлексия.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что ты чувствуешь, когда смотришь на свой портрет своей семьи?
- Давай попробуем установить диалог между членами семьи.
- А что чувствует себя каждый из членов твоей семьи?
- Что бы тебе хотелось исправить в этой работе?
- Куда бы ты хотел его повесить?

## **4.Релаксация «Избавление от тревог».**

**Цель:** снижение уровня эмоционального напряжения овладение навыками саморегуляции.

Для проведения релаксации используется любая спокойная музыка («Солнечная поляна»). Ребёнок садится в удобное кресло и закрывает глаза.

**Психолог:**

Примите удобное положение. Ничто не должно Вас стеснять.

Сделайте глубокий вдох и задержите ненадолго дыхание.

Выдохните.

Снова глубоко вдохните и задержите дыхание.

На этот раз вдох сопроводите звуком хаааааа...

Сейчас дышите нормально.

Затем сосредоточьтесь на Ваших сенсорных каналах, (то, что видите, слышите, ощущаете). И в удобной Вам последовательности – зрительном, слуховом, кинестетическом отражении мира, произносите себе по три, два и одному предложений. После каждой группы предложений, на выдохе говорите

себе, - «я расслаблен», «некуда спешить», позвольте каждой частице Вашего тела расслабиться и опуститься под воздействием силы тяжести.

Напряжение и огорчения постепенно Вас покидают ...

При каждом вдохе воображайте, что вбираете в себя восхитительную прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от очередной «порции» напряжения, усталости и печалей.

Вас омывает ощущение покоя и умиротворения...

Все так тихо, так спокойно... Тишина рождает чувство уюта, тепла, исцеления... Вы расслаблены и пребываете в состоянии полного согласия с самим собой и всем окружающим, с целой Вселенной...

### **5. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

- Что нового узнал для себя на занятии?
- Чему научился?
- Что удалось тебе лучше всего?
- Что не получилось?
- С каким чувством и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **6. Домашнее задание.**

Дома попросить родителей ответить на вопросы: «Я люблю своего ребёнка за ...»

## **ЗАНЯТИЕ №13 «СОВМЕСТНЫЙ КОЛЛАЖ С РОДИТЕЛЕМ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка показать и рассказать те качества, за которые он себя любит.

### **2. Задание «Коллаж с мамой или папой».**

**Цель:** исследование семейных взаимоотношений, овладения навыками сотрудничества в семье.

**Используемые материалы:** акварельные краски, лист акварельной бумаги формата А-3 или остатки обоев. Мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок), клей, ножницы, различные иллюстрированные журналы, карандаши, фломастеры, восковые мелки, т.е. различные художественные материалы, на усмотрение клиентов.

**Психолог:** «Вместе с мамой (или папой) следует создать на одном совместный коллаж. Вырежьте из газет и журналов любые иллюстрации, заголовки и тексты, имеющие отношение к вашей жизни, а затем объедините их

в коллаж. Разместите находящиеся под рукой личные предметы так, чтобы их положение отражало их эмоциональную значимость для вас и ваши отношения с ними. Нарисуйте или вырежьте из журналов и расположите на листе определенным образом изображения основных предметов своих интересов и устремлений.

### **3.Рефлексия.**

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, когда смотрите на общий коллаж? (здесь и далее каждый член семьи отвечает отдельно)
- Чьих картинок на коллаже больше?
- Что ты чувствовал, когда начал работать? После завершения работы? А сейчас?
- Какие ты испытываешь чувства, когда смотришь на работу?
- Что бы тебе хотелось исправить в этой работе?
- А как вы хотите назвать свой коллаж?
- Куда бы ты хотел его повесить?

### **4. «Клеевой дождик».**

**Цель.** Развитие умения чувствовать партнёра, умения сотрудничать и быть ведомым и ведущим.

**Психолог:** « Я попрошу вас встать друг (ребёнок и родитель) за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении вам следует преодолеть препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть «широкое озеро»,
- пробраться через «дремучий лес»,
- прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера. Далее поменяться местами.

### **5. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

Что нового узнали для себя на занятии?

Чему научились?

Что удалось вам лучше всего?

Что вам помогло правильно сделать упражнение?

Что не получилось?

С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

**Информация для психолога:** после этого занятия можно провести индивидуальную консультацию для родителей, где будут проанализированы результаты совместной работы и даны практические рекомендации для конструктивного взаимодействия с ребёнком. Здесь можно использовать



ответы на вопросы домашнего задания «Я люблю своего ребёнка за ...» Примерное направление консультации для родителей (Приложение 4)

## **6. Домашнее задание.**

Дома каждый из вас (родитель и ребёнок отдельно) попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выберите кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию.

## **ЗАНЯТИЕ №14 «СЕМЕЙНЫЙ КОНФЛИКТ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок и родитель определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит ребёнка и родителя показать и рассказать те разукрашенные человечки и определить, какое это настроение и как часто оно бывает.

### **2. Задание «Семейный конфликт».**

**Цель:** исследование семейных взаимоотношений и поиск способов выхода из конфликтных ситуаций в семье.

**Используемые материалы:** акварельные краски, лист акварельной бумаги формата А-3, мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок), клей, ножницы, различные иллюстрированные журналы. Изобразительные средства также выбираются по желанию.

**Психолог:** представьте, что на свете есть такая же семья, похожая на вашу. В этой семье такая же мама (папа) как у тебя, у них есть сын (дочь), него такое же имя, такая же одежда, такой же дом, игрушки. Все очень-очень похоже. Однажды случилось так, что они поссорились. Закройте глаза и подумайте, какая это могла бы быть история? (*Родители и дети рисуют отдельно один и тот же конфликт*). Возьмите каждый по листу бумаги, карандаши или фломастеры или краски нарисуйте «Историю одной ссоры картинках». Постарайтесь создать серию рисунков, из которых было бы видно, как поступил мальчик (девочка), мама (папа) почему это произошло, какова была реакция взрослых, детей что думал и чувствовал «автор» событий.

На последнем рисунке изобразите, как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится.

**Информация для психолога:** Дополнительно психолог может уточнить, что необходимо нарисовать серию картинок, отражающих цепочку событий: создать своеобразный мультфильм. Однако на вопросы о содержании, деталях,

способах изображения и тому подобные надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

Нет необходимости в строгой регламентации размеров листа бумаги. Участник вправе изображать события на нескольких листах бумаги (А4) или работать на одном листе формата А3, предварительно расчертив его на нужное количество прямоугольников. Важно как можно точнее изобразить события, выразить свои чувства, мысли, переживания, последствия.

Особенную ценность представляет последний рисунок серии как обобщенный результат рефлексии какой-либо тревожащей ребенка проблемы. Именно поэтому для заключительного рисунка предлагается задание прогностического характера:

«Как будет вести себя этот человек, если ситуация повторится»? («Нарисуй, как можно вести себя в подобной ситуации». «Нарисуй, как бы ты поступил в данной ситуации».) Эта творческая работа способствует осознанию альтернативных вариантов развития событий, с иными, возможно, менее травматическими последствиями.

Таким образом, завершающая картинка — не просто итог психотерапевтического процесса, а своеобразное послание окружающим, потенциал самосовершенствования, основа для нового этапа в жизни.

**После того, как работа закончена психолог задаёт вопросы:** (на вопросы отвечают отдельно родитель и ребёнок).

- А теперь расскажите, и покажите на рисунке по очереди, что произошло, что явилось причиной разногласий?
- Что вы чувствовали во время конфликта?
- Что чувствуете сейчас?
- Что помешало решить проблему без ссоры?
- Как можно было бы решить проблему без ссоры?
- Какой вопрос ты бы хотели задать маме (папе)?
- Какой вопрос вы бы хотели задать ребёнку?
- Как вы поступите в дальнейшем, если у вас будут возникать разногласия?
- Что бы вам сейчас хотелось сделать со своей работой?

Приоритет интерпретации рисунков должен принадлежать их авторам.

**Информация для психолога:** Участники занятия обмениваются впечатлениями, рассказывают о позитивном опыте разрешения конфликтных ситуаций подобных их «Историям».

Поскольку в картинках воспроизводятся, как правило, глубокие травматические переживания, участники в процессе занятия испытывают сильные эмоции. Поэтому на завершающем этапе занятия полезно поиграть со стилизованными меховыми игрушками или подержать в руках кусочки натурального меха. Доказано, что поглаживание меха (в реальности или воображении) производит заметный психотерапевтический эффект. Тактильное ощущение меха тесно связано на бессознательном уровне с базовыми чувствами тепла и близости, из которых (при благоприятных обстоятельствах развития в раннем детстве) вырастает чувство безопасности. Желательно предложить каждому участнику посредством свободных ассоциаций описать

субъективную реакцию, пока он гладит мех. При этом важно наблюдать за невербальным поведением, эмоциональными реакциями.

### **3. Упражнение «Море любви».**

**Цель:** способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком. расширение внутрисемейной коммуникации, эмоциональное принятие ребенка в семье.

**Инструментарий:** 6 – 7 стульев, расставленные по помещению, помещение размером не менее 3 х 4 метра.

**Психолог:** «Представьте себе, что перед вами море любви. Стулья – это островки взаимопонимания и принятия. Сейчас вы по очереди будете путешествовать от острова к острову (присев на каждый стул). Задача второго участника, подойти к острову-стулу (на котором сидит ребенок или родитель), и выказать ему любовь и принятие при помощи слов, жестов, прикосновений (ладонь в ладонь), объятий, ласкового имени («Зайчик», «Солнышко» и т.д.), пожеланий и др. Важно, первому участнику, при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок». Потом поменяться местами».

### **4. Анализ результатов работы (3 – 5 минут.)**

- Что нового узнали для себя на занятии?
- Чему научились?
- Что удалось вам лучше всего?
- Что вам помогло правильно сделать упражнение?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **5. Домашнее задание**

Родителям. Напишите дома десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными.

## **ЗАНЯТИЕ №15. « СОВМЕТНЫЙ РИСУНОК».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок и родитель определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит родителя теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен

только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

## **2. Задание «Рисуем с мамой или папой».**

**Цель:** Овладения навыками безусловного принятия и сотрудничества в семье.

**Используемые материалы:** акварельные краски, лист акварельной бумаги формата А-3, мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок).

**Психолог:** « Вместе с мамой (или папой) следует создать на одном листе совместный рисунок. При этом вы можете говорить о чём угодно, но только не о рисунке. Материалы для работы, каждый выбирает самостоятельно.

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, когда смотрите на общий рисунок? (здесь и далее каждый член семьи отвечает отдельно)
- Чей рисунок занял больше места на листе?
- Что ты чувствовал, когда начал работать? После завершения работы? А сейчас?
- Какие ты испытываешь чувства, когда смотришь на работу?
- Что бы тебе хотелось исправить в этой работе?
- А как вы хотите назвать ваш рисунок?
- Куда бы ты хотел его повесить?

## **3. Задание «Налаживание взаимоотношений».**

**Цели:** Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

**Психолог:** (Звучит спокойная музыка). «Сядьте, пожалуйста, на ковёр спиной друг к другу (ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу), закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется. (В конце упражнения, дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить)).

## **4. Анализ результатов работы (3 – 5 минут)**

- Что нового узнали для себя на занятии?
- Чему научились?
- Что удалось вам лучше всего?
- Что вам помогло правильно сделать упражнение?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

## **5. Домашнее задание.**

Подумайте и запишите вместе с родителями слова, которыми можно поддержать и выразить любовь и понимание родным близким.

## ЗАНЯТИЕ №16 «БЕЗОПАСНОЕ УБЕЖИЩЕ».

### 1. Начало работы.

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №1).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояния (положительные или отрицательные). Затем ребёнок и родитель определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит прочитать список слов, которыми можно поддержать и выразить любовь и понимание родным близким и рассказать где и в каких ситуациях вы можете использовать их в общении со своими близкими.

### 2.Задание «Безопасное убежище».

**Цель:** Поиск ресурсного состояния, овладения навыками саморегуляции эмоциональных состояний.

**Используемые материалы:** любые изобразительные материалы по выбору ребёнка, акварельная бумага формата А-3, мягкая натуральная кисть №9 (белка, колонок) или №14 (фирмы «Галерея»).

**Информация для психолога:** детям, как и взрослым, порой нужно место, где они могут почувствовать себя в безопасности и восстановить хорошее настроение. В повседневной жизни, когда мы теряем внутреннее равновесие, чувствуем волнение или обиду, не менее важно создавать подобное место в своем воображении, чтобы почерпнуть там свежих сил. В этом упражнении дети могут нарисовать такое место.

**Психолог:** «Иногда нам хочется оказаться в таком месте, где нам никто не мешает, где от нас никто ничего не хочет, где мы в безопасности, где мы не испытываем никаких неприятных переживаний. Ты можешь сам придумать себе такое место.

Закрой глаза и представь себе комнату, где тебе хорошо, где ты чувствуешь себя в безопасности. Эта комната — только твоя. Никто не может там тебя обидеть, войти туда без твоего разрешения. Что находится в этой комнате? Есть ли там кровать, занавески, ковер? Есть ли в комнате стол или уголок с игрушками? Есть ли стулья? Окно? Можно ли в него посмотреть или оно занавешено? Есть ли в комнате шкаф или полки? Что в них? Есть ли книги или журналы, мягкие игрушки, игры? Какое в комнате освещение? Там темно или светло? Не открывая глаз, осмотришь еще раз в своем уютном убежище».

«Теперь открой глаза и нарисуй свою комнату со всеми подробностями, которые ты там видел».

После того как работа закончена, психолог предлагает ответить на следующие вопросы:

- Каких людей и предметов не должно быть в этой комнате?
- Что я чувствую, находясь в этом месте?
- Есть ли у меня дома место, в котором я могу уединиться?

- Почему детям и взрослым важно иметь возможность иногда побыть в одиночестве?

- О чем ты мечтаешь в своем убежище? Это воспоминания о чем-то хорошем или мечты о будущем?

**Информация для психолога:** Поговорите с детьми о возможности создать такое место в своем воображении, к которому они могут обратиться, когда слишком взволнованы или раздражены.

### **3. Анализ результатов работы (3 – 5 минут).**

- Что нового узнали для себя на занятии?
- Чему научились?
- Что удалось вам лучше всего?
- Что вам помогло правильно сделать упражнение?
- Что не получилось?
- С каким чувством, и настроением мы заканчиваем наше занятие?

### **4. Домашнее задание.**

Спросите у своих родных (и запишите ) их заветные желания, не больше 3-х.

## **ЗАНЯТИЕ №17 «ТРИ ЖЕЛАНИЯ».**

### **1. Начало работы.**

**Цель:** создание положительного настроения на работу и мотивации на выполнение заданий.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).

2. Правила работы (см. Занятие №2).

3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок и родитель определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

4. Анализ домашнего задания: психолог просит прочитать список заветных желаний родных ребёнка.

### **2. Задание «Три желания».**

**Цель:** Осознание своих жизненных целей и желаний. Умение отличить реальные цели от нереальных.

**Используемые материалы:** лист акварельной бумаги формата А-3, мягкая натуральная кисть, ручка, тетрадь.

**Психолог:** Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.

2. Выберите одно, наиболее важное для вас.

3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.

4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3—5 для оставшихся двух желаний.
7. Нарисуйте одно желание так, как будто оно уже исполнилось

**Информация для психолога:** по мере выполнения упражнения следует задавать уточняющие вопросы по поводу реалистичности желаний, это важный момент в формировании зрелой личности, т.е. умение отделить реальные цели от нереальных

Вопросы, на которые отвечает ребёнок после окончания задания:

- Что изображено на рисунке?
- Почему именно это?
- Какие чувства ты испытывал, когда рисовал?
- Что хорошего произойдёт в твоей жизни, если желания исполнятся?
- Что может произойти нежелательного в твоей жизни, если желания исполнятся?

## **ЗАНЯТИЕ №18 «СВОБОДНОЕ РИСОВАНИЕ».**

### **Заключительное занятие.**

#### **1. Начало работы.**

**Цель:** Подведение итогов психокоррекционного процесса. Обращение к своим мечтам и надеждам. Овладение навыками саморегуляции эмоциональных состояний.

**Используемые материалы:** любые предметы по выбору, использование любой техники.

1. Ритуал приветствия (см. Занятие №1).
2. Правила работы (см. Занятие №1).
3. На этом этапе работы проводится беседа о прошедших событиях, которые вызвали различные эмоциональные состояний (положительные или отрицательные). Затем ребёнок и родитель определяет актуальное эмоциональное состояние, с которым он начинает работать.

#### **2. Тема «Последний рисунок».**

**Цель:** Подведение итогов психокоррекционного процесса. Обращение к своим надеждам и местам.

**Психолог:** «Сегодня у нас последнее занятие, поэтому я попрошу тебя нарисовать всё, что тебе захочется. При этом ты можешь выбирать все предметы изобразительной деятельности, которые захочешь».

**Информация для психолога.** Во время занятия может звучать фоновая музыка: И.С. Бах «Прелюдия», И.С. Бах «Скерцо», П.И. Чайковский «Па-деде» из балета «Щелкунчик», В.А. Моцарт «Фантазия», В.А. Моцарт «Симфония № 40. Финал», С. Прокофьев Вальс из оперы «Война и мир», Глинка «Вальс - фантазия».

Вопросы, на которые отвечает ребёнок подросток:

- Что изображено на рисунке?
- Почему именно это?
- Какие чувства ты испытывал, когда рисовал?

- Какие из работ тебе хочется забрать домой?
- Что мне делать с теми работами, которые останутся?
- Хотелось бы тебе продолжить работу в группе твоих сверстников?

### 3. Нервно-мышечная релаксация.

**Информация для психолога.** Давно известно, что мышечное напряжение может приводить к стрессу и тревоге, поэтому, если вы научитесь снимать чрезмерное мышечное напряжение, вы уменьшите стресс и тревогу. То, что вы будете делать, заключается в расслаблении основных мышечных групп вашего тела. Вы сможете сделать это просто посредством сосредоточения внимания на каждой группе мышц, которую я назову. Исследования показали, что терпение практика вам помогут научиться достигать состояния глубокого расслабления всего лишь путем концентрации на расслаблении каждой из различных групп мышц вашего тела. Во-первых, вы должны отыскать тихое, затемненное место, где вам не мешали бы заниматься. В качестве опоры найдите удобное кресло или кровать. Не стесняйтесь поправить мешающую вам одежду, если хотите, можете снять очки и контактные линзы.

**Психолог:** «Закройте глаза и устройтесь как можно удобнее.

Грудь и живот. Начните с того. Что сделайте глубокий вдох. Готовы? Начали (*пауза 3 сек.*), а сейчас на выдохе ощущайте, как напряжение покидает вашу грудь и живот. Повторим еще раз. Готовы? Начали (*пауза 3 сек.*), а сейчас расслабьтесь и выдохните - напряжение уходит, грудь и живот расслабляется.

Голова. Сконцентрируйте внимание на мышцах головы. Теперь начинайте ощущать, как мышцы расслабляются по мере того, как теплая волна расслабления начинает спускаться с головы. Сосредоточьтесь на мышцах лба. Теперь позвольте этим мышцам стать тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек.*). Теперь переместите внимание на мышцы глаз и щек и дайте им стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьтесь внимание на том, как глаза и щеки становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек.*). Теперь обратите внимание на мышцы рта и челюсти. Позвольте этим мышцам стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьтесь внимание на том, как рот и челюсти становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек.*).

Шея. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления опускается к мышцам шеи. В то время, как вы сейчас переводите внимание на шейные мышцы, голова остается расслабленной. Позвольте мышцам шеи стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьтесь внимание на том, как шея становится тяжелой и расслабленной.

Плечи. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к мышцам плечевого пояса. В то время, как вы смещаете внимание на мышцы плечевого пояса, мышцы головы и шеи остаются расслабленными. Позвольте мышцам плечевого пояса стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьтесь внимание на том, как плечи становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек.*).

Руки. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к рукам. В то время, как вы перемещаете внимание на обе руки, голова, шея и плечи остаются расслабленными. Сосредоточьтесь внимание на том,



как руки становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек*). Кисти рук. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к кистям рук. В то время, как вы обращаете внимание на мышцы обеих кистей, голова, шея, плечи и руки остаются расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как кисти рук становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек*).

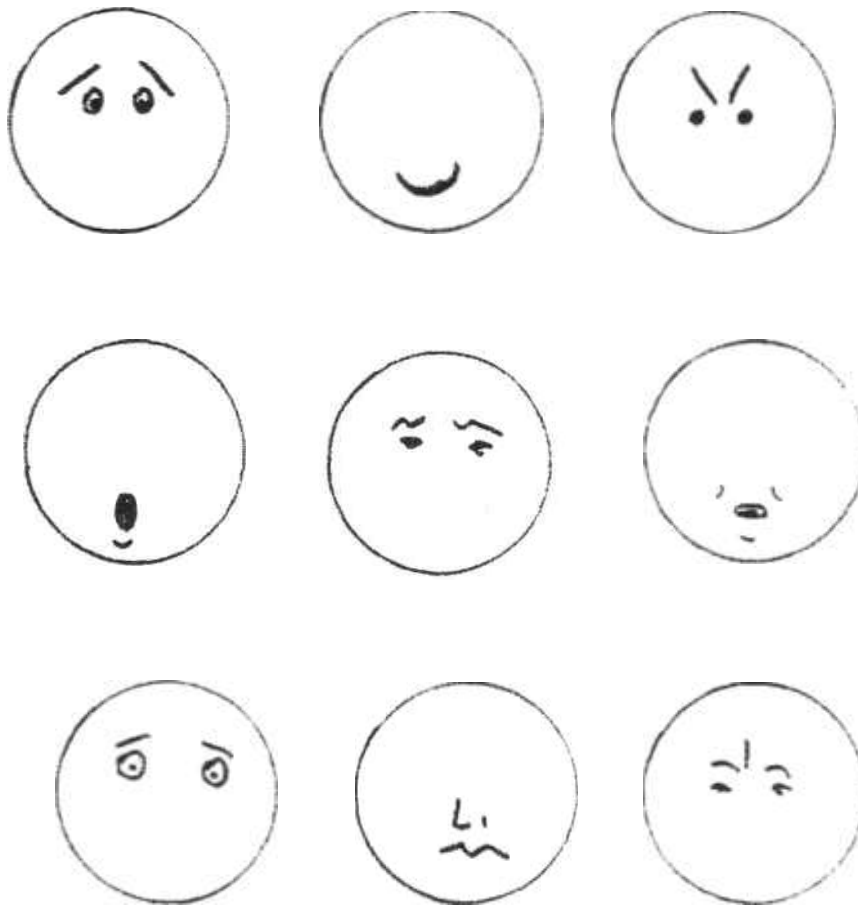
Бедра. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к бедрам. В то время, как вы переведете внимание на мышцы бедер, голова, шея, плечи, руки и кисти рук остаются расслабленными. Сосредоточьтесь на том, как бедра становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек*).

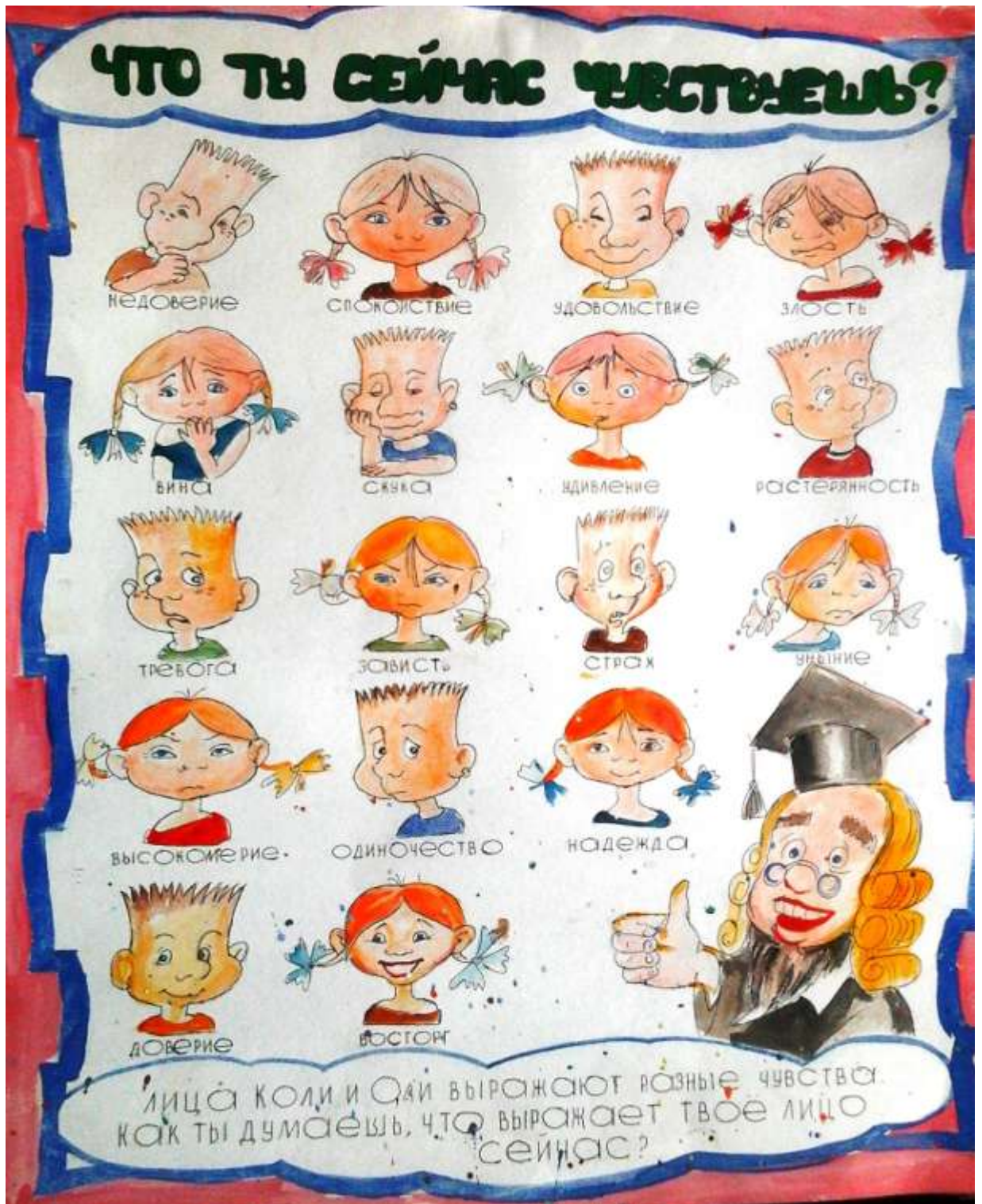
Голени. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к икрам. По мере того, как вы смещаете внимание на обе икроножные мышцы, голова, шея, плечи, руки, кисти рук и бедра остаются расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как икры становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек*).

Стопы. Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления опускается к стопам. В то время, как вы обращаете внимание на обе стопы, голова, шея, плечи, руки, кисти рук, бедра и голени остаются расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как обе стопы становятся тяжелыми и расслабленными (*пауза 10 сек*).

Заключительная часть. Все основные мышцы вашего тела сейчас расслаблены. Чтобы помочь себе оставаться расслабленным, просто повторяйте про себя на выдохе: «Я расслаблен». Теперь в течение нескольких минут продолжайте расслабляться, повторяя про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен... Я расслаблен...» (*пауза примерно 5 минут*).

Переход к бодрствованию. Теперь верните внимание к миру вокруг вас. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом вы будете чувствовать, как ваш ум становится все более и более послушным и отдохнувшим. Когда я дойду до 10, вы откроете глаза и будете чувствовать себя лучше, чем когда-либо за сегодняшний день. Вы ощутите себя бодрым, освеженным, полным энергии и готовым к возобновлению вашей привычной деятельности. Давайте начнем: 1, 2 - вы становитесь бодрее; 3, 4, 5 - вы все более и более пробуждаетесь; 6, 7 - теперь потянитесь кистями рук и ступнями; 8 - потянитесь руками и ногами; 9, 10 - сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя оживленным и бодрым. Ваш ум стал ясным, а тело – свежим.





Опросник для выявления страхов (Захаров)

Ф.И.О \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

"Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься":

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения, бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников к чудовищам добавляются невидимки, скелеты, Черная рука и Пиковая дама (страхи сказочных персонажей));
- 10) опоздать в школу;
- 11) перед тем, как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в маленькой, тесной комнате, помещении, туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;

### Примерное направление консультации для родителей

Глубокий постоянный психологический контакт с ребенком - это универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Основа для сохранения контакта - искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским, пусть самым пустяковым и наивным проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Вполне естественно, что конкретные формы и проявления этого контакта широко варьируют в зависимости от возраста и индивидуальности ребенка. Но полезно задуматься и над общими закономерностями психологического контакта между детьми и родителями в семье.

Контакт никогда не может возникнуть сам собой, его нужно строить даже с младенцем. Когда говорится о взаимопонимании, эмоциональном контакте между детьми и родителями, имеется в виду некий диалог, взаимодействие ребенка и взрослого друг с другом.

**Диалог.** Как строить воспитывающий диалог? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога - это совместное устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, общность в направлении совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точка зрения взрослых и детей различна, что вполне естественно при различиях опыта. Однако первостепенное значение имеет сам факт совместной направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним. Ребенок, даже в самом малом возрасте, должен становиться не объектом воспитательных воздействий, а союзником в общей семейной жизни, в известном смысле ее создателем и творцом. Именно тогда, когда ребенок участвует в общей жизни семьи, разделяя все ее цели и планы, исчезает привычное единогласие воспитания, уступая место подлинному диалогу.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком весьма трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого - это позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью - ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к установлению равенства.

Равенство позиций означает признание активной роли ребенка в процессе его воспитания. Человек не должен быть объектом воспитания, он всегда

активный субъект самовоспитания. Родители могут стать властителями души своего ребенка лишь в той мере, в какой им удастся пробудить в ребенке потребность в собственных достижениях, собственном совершенствовании.

Требование равенства позиций в диалоге опирается на тот неоспоримый факт, что дети оказывают несомненное воспитывающее воздействие и на самих родителей. Под влиянием общения с собственными детьми, включаясь в разнообразные формы общения с ними, выполняя специальные действия по уходу за ребенком, родители в значительной степени изменяются в своих психических качествах, их внутренний душевный мир заметно трансформируется.

По этому поводу обращаясь к родителям, Я.Корчак писал: «Наивно мнение, что, надзирая, контролируя, поучая, прививая, искореняя, формируя детей, родитель, зрелый, сформированный, неизменный, не поддается воспитывающему влиянию среды, окружения и детей».

Равенство позиций отнюдь не означает, что родителям, строя диалог, нужно снизойти до ребенка. Нет, им предстоит подняться до понимания «тонких истин детства».

Равенство позиций в диалоге состоит в необходимости для родителей постоянно учиться видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей.

Контакт с ребенком, как высшее проявление любви к нему, следует усвоить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности. Постоянное тактичное всматривание, вчувствование в эмоциональное состояние, внутренний мир ребенка, в происходящие в нем изменения, в особенности его душевного строя - все это создает основу для глубокого взаимопонимания между детьми и родителями в любом возрасте.

**Принятие.** Помимо диалога для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется принятием ребенка. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей. Принимать ребенка - значит утверждать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами. Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказывают родители в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз объяснять, бестолочь!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует усвоить, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни вызывалось, наносит серьезный вред контакту с ребенком,

нарушает уверенность в родительской любви. Необходимо выработать для себя правило не оценивать негативно самого ребенка, а подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, необдуманный поступок. Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия - это не «люблю, потому что ты - хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой есть».

Но если хвалить ребенка за то, что есть, он остановится в своем развитии. Как же хвалить, если знаешь сколько у него недостатков? Во-первых, воспитывает ребенка ни одно только принятие, похвала или порицание, воспитание состоит из многих других форм взаимодействия и рождается в совместной жизни в семье. Здесь же речь идет о реализации любви, о созидании правильного эмоционального фундамента, правильной чувственной основы контакта между родителями и ребенком. Во-вторых, требование принятия ребенка, любви к такому, какой есть, базируется на признании и вере в развитие, а значит, в постоянное совершенствование ребенка, на понимание бесконечности познания человека, даже если он совсем еще мал. Умению родителей общаться без постоянного осуждения личности ребенка помогает вера во все то хорошее и сильное, что есть в каждом, даже в самом неблагополучном, ребенке. Истинная любовь поможет родителям отказаться от фиксирования слабостей, недостатков и несовершенств, направит воспитательные усилия на подкрепление всех положительных качеств личности ребенка, на поддержку сильных сторон души, к борьбе со слабостями и несовершенствами.

Контакт с ребенком на основе принятия становится наиболее творческим моментом в общении с ним. Уходит шаблонность и стереотипность, оперирование заимствованными или внушенными схемами. На первый план выступает созидательная, вдохновенная и всякий раз непредсказуемая работа по созданию все новых и новых «портретов» своего ребенка. Это путь все новых и новых открытий.

Оценку не личности ребенка, а его действий и поступков важно осуществлять, меняя их авторство. Действительно, если назвать своего ребенка недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит изменить его свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок при полном признании личности ребенка и утверждении любви к нему, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы. Он может ошибиться и в следующий раз или по слабости воли пойти по более легкому пути, но рано или поздно «высота будет взята», а ваш контакт с ребенком от этого никак не пострадает, наоборот, радость от достижения победы станет вашей общей радостью.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникновения в мир

глубоко личностных переживаний детей, появление ростков «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность - таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

**Независимость ребенка.** Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма. Без этой связи невозможно развитие, а слишком раннее прерывание этой связи представляет угрозу для жизни. Человек принадлежит к наиболее сложным биологическим организмам, поэтому никогда не станет полностью независимым. Человек не может черпать жизненные силы только из самого себя. Человеческая жизнь, как говорил психолог А.Н.Леонтьев, - это разделенное существование, главным признаком которого является потребность сближения с другим человеческим существом. Вместе с тем связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, все более приобретают желание отдаления этой связи, родители стараются как можно дольше ее удержать. Родители хотят уберечь молодежь перед жизненными опасностями, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнать мир. Этот внутренний конфликт способен порождать множество проблем, причем проблемы независимости начинают проявляться довольно рано, фактически с самого рождения ребенка. Действительно, избранная дистанция в общении с ребенком проявляется уже в той или иной реакции матери на плач младенца. А первые самостоятельные шаги, а первое «Я - сам!», выход в более широкий мир, связанный с началом посещения детского сада? Буквально каждый день в семейном воспитании родители должны определять границы дистанции.

Решение этой задачи, иными словами, предоставление ребенку той или иной меры самостоятельности регулируется, прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром. Вместе с тем, многое зависит и от личности родителей, от стиля их отношения к ребенку. Известно, что семьи весьма сильно различаются по той или иной степени свободы и самостоятельности, предоставляемой детям. В одних семьях первоклассник ходит в магазин, отводит в детский сад младшую сестренку, ездит на занятия через весь город. В другой семье подросток отчитывается во всех, даже мелких, поступках, его не отпускают в походы и поездки с друзьями, охраняя его безопасность. Он строго подотчетен в выборе друзей, все его действия подвергаются строжайшему контролю.

Необходимо иметь в виду, что устанавливаемая дистанция связана с более общими факторами, определяющими процесс воспитания, прежде всего с мотивационными структурами личности родителей. Известно, что поведение взрослого человека определяется достаточно большим и сложным набором разнообразных побудителей, обозначаемых словом «мотив». В личности человека все мотивы выстраиваются в определенную, индивидуальную для каждого подвижную систему. Одни мотивы становятся определяющими,



главенствующими, наиболее значимыми для человека, другие - приобретают подчиненное значение. Иными словами, любая человеческая деятельность может быть определена через те мотивы, которые ее побуждают. Бывает так, что деятельность побуждается несколькими мотивами, иногда одна и та же деятельность вызывается разными или даже противоположными по своему психологическому содержанию мотивами. Для правильного построения воспитания родителям необходимо время от времени определять для самих себя те мотивы, которыми побуждается их собственная воспитательная деятельность, определять, что движет их воспитательными условиями.

Дистанция, которая стала преобладающей во взаимоотношениях с ребенком в семье, непосредственно зависит от того, какое место занимает деятельность воспитания во всей сложной, неоднозначной, подчас внутренне противоречивой системе различных мотивов поведения взрослого человека. Поэтому стоит осознать, какое место в родительской собственной мотивационной системе займет деятельность по воспитанию будущего ребенка.