УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»
_____ Л.Н. Максимова
Приказ № __168_____
от «__31__»_____08___2021г.

Программа
по подготовке воспитанников детского дома к помещению в замещающую семью «Дорога к дому»

муниципального казенного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Верх-Чебулинский районный детский дом»

на 2021-2022 учебный год

Разработала:
Матыщина Е.В., педагог-психолог

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»
Протокол № __1__
от «__31__»_____08___2021г.

Пояснительная записка

Воспитание детей-сирот очень непростая для обсуждения тема: и по масштабности, и по значимости проблемы. В последние несколько лет общество и государство, наконец, повернулись лицом к проблемам детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Специалисты осознали возможность проведения серьезных научных исследований по этой проблематике. Дети, которые попадают в печальную «сиротскую» статистику - это дети педагогически запущены, у них нарушена психика, а диагнозы «задержка психического развития», «задержка психоречевого общения» не так уж и редки. И самая страшная характеристика: практически все они – «социальные сироты», то есть сироты при живых родителях или, как их называют официально, «дети, оставшиеся без попечения родителей».

В настоящее время в РФ в соответствии с Семейным кодексом введены многочисленные формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей. По мнению специалистов, наиболее предпочтительной формой устройства ребенка при невозможности возврата в биологическую (кровную) семью является помещение его в замещающую семью. Разнообразные формы передачи детей в семьи граждан (опекунские, приемные, патронатные) базируются на психологии неформального, ответственного отношения друг к другу в семье, на погружении ребенка в более привычную для воспитания сферу чувств, привязанности, что приводит к самоидентификации ребенка, формированию ответственного отношения к себе и другим. Жизнь в семье дает возможность адекватной социализации (переживание различных ролей в семье), наблюдения за образцами детско-родительских, супружеских отношений и, конечно, чувство «тыла» в самостоятельной жизни. Для обеспечения защиты прав ребенка при создании замещающей семьи, следует исходить из приоритета соблюдения прав и потребностей ребенка (семья подбирается для ребенка, а не ребенок для семьи); профессионализма родителей-воспитателей (достигается через отбор и обучение, с учетом критериев и показателей деятельности); наличия системы социальной помощи такой семье и обеспечения психолого-педагогического сопровождения ребенка и всей семьи специалистами.

Семья – одна из величайших ценностей, созданных человечеством за всю историю своего существования. Это первый и наиболее значимый институт в жизни человека. Но важно рассматривать семью как объект социальной действительности, носитель многовекового опыта, традиций, обычаев. Целый ряд факторов повлиял на ослабление внутрисемейных связей: характерный признак последних лет – распространение социального сиротства, определяемого ухудшением жизни российских семей, падением нравственных устоев, изменением отношения к детям вплоть до отказа от воспитания и полного вытеснения их из семьи. Сиротство для любого общества – проблема, которую достаточно трудно решить. Одна из причин этого заключается в том, что практически у всех детей, попадающих в детский дом, нет и не было положительной биологической семьи. Дети с раннего детства имели перед собой исключительно асоциальные примеры того, как не должна жить семья. И каковы бы ни были причины разрушения семей, изъятие ребенка из семьи оказывает на него тяжелое, травмирующее воздействие. Дети детского дома, потеряв биологическую семью, не видя, не зная позитивного примера

семьи, настороженно воспринимают окружающий мир и людей, с которыми им приходится сталкиваться. Результаты исследований говорят о том, что больше шансов на усыновление у здоровых детей раннего возраста. Больные дети и дети, перешагнувшие порог дошкольного возраста, остаются невостребованными и продолжают жить в интернатных учреждениях. Практика показывает, что, попадая из интернатного учреждения в семью, ребенок теряется, не знает, как жить ему в новом для него социальном пространстве. Один из выходов из создавшейся ситуации напр-шивается сам собой: ребенка-сироту, необходимо готовить к проживанию в замещающей семье.

В нашем учреждении с 2009 года успешно реализуется программа подготовки лиц, выразивших желание принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей в «Школе приемных родителей». В ходе этой работы мы пришли к выводу о необходимости подготовки воспитанников детского дома к переходу в замещающую семью. Специально организованное социальное, психолого-педагогическое сопровождение ребенка до помещения в семью, которое опосредовано спецификой переходного периода, адаптацией к новой социальной ситуации развития и реабилитации негативного прошлого опыта, и стрессогенных факторов помогает нивелировать (минимизировать) «трудное» поведение ребенка в семье.

Программа может быть использована как в работе с детьми, имеющими конкретные перспективы быть принятыми в семью, так и с остальными воспитанниками государственных учреждений. Во втором случае Программа в большей степени ориентирована на формирование позитивных представлений о семейной жизни, готовности к созданию семьи в будущем.

Целью программы является психолого-педагогическая подготовка ребенка к проживанию в приемной семье, предотвращение повторного сиротства.

Задачи:

1. Определить степень готовности ребенка к устройству в приемную семью,
2. Выявить особенности его представлений о семье; сформировать у ребенка позитивный образ будущей (приемной) семьи и семейных отношений;
3. Сформировать готовность ребенка к принятию семейного уклада жизни, новых особенностей быта, правил, традиций семьи и т.п.;
4. Развить эффективные способы коммуникации ребенка с приемными родителями, другими членами семьи, социумом;
5. Способствовать развитию у ребенка навыков эмоциональной саморегуляции, созданию идентичности и самопринятия;
6. Создать условия для благоприятного прохождения периода адаптации ребенка через организацию психологического сопровождения семьи;
7. Учитывать интересы ребенка, оставшегося без попечения родителей, на всех этапах семейного жизнеустройства.

Принципы психолого-педагогического сопровождения ребенка, оставшегося без попечения родителей:

- принцип комплексного сопровождения командой специалистов ребенка и его семейного окружения;
- принцип единства целей и задач специалистов, работающих с ребенком в отношении его жизнеустройства;
- принцип создания равных возможностей для самореализации каждого ребенка;
- принцип приоритета общения ребенка с родителями, кровными родственниками;
- принцип поощрения ребенка к расширению своих социальных связей;
- принцип приоритета интересов ребенка в процессе принятия решений, влияющих на его судьбу, учет мнения ребенка при подборе семьи.

Критерии оценки психологической готовности ребенка к жизни в семье:

- ребенок имеет адекватные представления о причинах его изъятия из кровной семьи;
- у ребенка сформирован позитивный образ семьи, модель будущей семьи и семейных отношений, он имеет желание жить и воспитываться в семье, а не в интернатном учреждении;
- в структуре идентичности ребенка значимое место занимают семейные роли;
- у ребенка развиты представления об особенностях жизни в семье, распределении обязанностей, правилах взаимодействия; развиты коммуникативные умения, необходимые для эффективного взаимодействия с членами семьи и обеспечивающие успешное прохождение периода адаптации;
- развиты элементы совладающего поведения, навыки эмоциональной саморегуляции.

Для детей, имеющих конкретные перспективы устройства в приемную семью и знакомых с принимающими родителями выделены дополнительные критерии оценки психологической готовности ребенка к устройству в принимающую семью:

- ребенок имеет представление о том, как будут организованы его контакты со значимыми для него людьми (кровные родственники, друзья и т.д.);
- ребенок положительно относится к факту устройства в конкретную семью.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Длительность курса и частота занятий. Предполагается, что данная программа будет осуществляться достаточно длительное время — как минимум в течение 10 недель (2,5 месяца), если ребенку не представится возможность в более ранние сроки быть устроенным в семью. Оптимальным режимом можно считать 2 встречи в неделю, поскольку в этом случае ребенок получает возможность приноровить новый опыт к своей повседневной жизни и сумеет втянуться в занятия. Длительность и частота занятий определяются состоянием ребенка, его способностью формировать полноценную привязанность.

Максимальное количество занятий зависит от опыта семейной жизни ребенка, срока пребывания в учреждении, состояния ребенка.

Формы работы. Форма работы – групповая или индивидуальная – выбирается на основе особенностей эмоционального состояния ребенка, специфики его развития. Оптимальным решением является сочетание групповых и индивидуальных форм работы. Часто успешным решением вопроса в пользу групповой или индивидуальной работы становится работа с парой детей.

В рамках данной программы мы видим следующие возможности сочетания индивидуальных и групповых форм работы:

Состав группы: максимальное количество детей в группе может достигать 10 человек. Качественный состав группы по возрасту рекомендуется разделять на три группы: дошкольники, младшие школьники, подростки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Этапы подготовки ребенка к устройству в приемную семью

1. Диагностика готовности ребенка к устройству в приемную семью, особенностей преставления ребенка о семье, включающее в себя медицинское обследование и психолого-педагогическое обследование ребенка. Данная деятельность осуществляется в рамках осуществления индивидуального плана развития и жизнеустройства ребенка, воспитывающегося в МКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Верх-Чебулинский районный детский дом»

Перечень методик, направленных на диагностику психолого-педагогической готовности ребенка к устройству в приемную семью, представлен в приложении 1.

Кроме первичной диагностики ребенка, ориентированной на выявление его трудностей, ресурсов, составление его психологического портрета, необходимой частью программы выступает повторная (контрольная) диагностика, нацеленная на выявление достигнутых изменений. Чтобы не перегружать ребенка диагностическими процедурами, важно использовать и метод наблюдения в первичной и контрольной диагностике. Критерии наблюдения, которые могут быть использованы для проведения мониторинга, а также обобщенное описание возможного направления деятельности специалистов, представлены в приложении 3.

2. Подготовка ребенка к жизни в семье

- отреагирование травматичного опыта изъятия из семьи;
- формирование позитивной идентичности с включением семейных ролей;
- формирование позитивного образа семьи, адекватных представлений о семейных ролях, функциях и т. п.;
- развитие коммуникативных навыков и элементов совладающего поведения.

Подготовку воспитанника детского дома к жизни в семье можно представить в виде пирамиды, основанием которой является восстановление у ребенка способности к привязанности на сенсорном уровне, а вершиной – готовность к исполнению семейных ролей на уровне социальном. Структурно она состоит из 4 блоков, последовательно

отражающих уровни формирования и компенсации депривационных нарушений в развитии у детей (Й. Лангмейер, З. Матейчик):

- сенсорный,
- когнитивный,
- эмоциональный,
- социальный.

Подготовка ребенка к жизни в семье требует изменений на каждом из перечисленных уровней.

Сенсорный блок – связан с восстановлением глубинных, наиболее ранних нарушений в развитии ребенка, которые затрудняют его взаимодействие с окружающими и первыми проявляются в приемной семье, вызывая серьезные конфликты и отторжение. По данным последних исследований, эти нарушения начинаются у ребенка еще в утробе матери, когда она отрицательно относится к своей беременности, не изменяет своих привычек, особенно тех, которые связаны со злоупотреблениями алкоголем или другими психоактивными веществами. Отказ от младенца и помещение его в дом ребенка или психологическое неприятие его после родов катастрофически снижают количество телесных, слуховых, зрительных контактов с матерью или замещающим ее лицом. Ребенок пропускает такой важный этап в развитии способности к адекватной привязанности, как эффективный телесный контакт с близким человеком: матерью или замещающим ее лицом. Это вызывает у него постоянное состояние психологического дискомфорта, способствует нарушению ритма сна и бодрствования, формированию аффективной неустойчивости, чрезмерно беспокойному, плохо управляемому поведению.

На сенсорном уровне у ребенка из детского дома начинает формироваться первичное ощущение собственной неуспешности и склонность к переживанию постоянного психологического дискомфорта, внешней опасности, нестабильности, страха и обиды.

В особых условиях группы детского дома ребенок плохо чувствует границы своего «я», поэтому становится либо малоизбирательным в контактах, либо пытается от них отказаться. В первом случае ребенок начинает липнуть ко всем без разбору, лишь бы почувствовать телесный контакт, во втором – всячески пытается отказаться от него. Плохо осознавая собственные границы, ребенок не чувствует границ другого человека. Нарушение границ становится одной из основных причин появления девиаций в его поведении.

В рамках первого блока психолого-педагогическое воздействие направлено на выработку ребенком осознания собственных границ и границ другого человека, на повышение общего энергетического потенциала, вследствие чего идет повышение уровня базового доверия к себе и другим, уровня первичной мотивации деятельности, формирование более адекватных реакций на стресс и способов его преодоления.

На уровне индивидуальных встреч с ребенком можно прорабатывать травматический опыт, связанный с разрывом связей с кровной семьей.

Когнитивный блок связан с особенностями интеллектуальной обработки информации ребенком. При подготовке воспитанников детского дома к жизни в семье мишенями психолого-педагогического воздействия на когнитивном уровне становятся неверные, травмирующие развитие ребенка представления о себе. Во-первых, как о беспомощном маленьком неудачнике, инициатива которого может иметь негативный результат для всех, представления о других как о беспощадной и враждебной силе, управляющей его жизнью. Преодолевается его склонность к выстраиванию катастрофических моделей жизни, когда будущее представляется неопределенным и потому угрожающим. Мишенью, куда направляется психологическая помощь, также являются знания ребенка о семье, ее функциях, правилах, семейных ролях и т.д.

Эмоциональный блок. Воспитанник детского дома живет в своеобразном эмоциональном мире. Пережив раннее отделение от матери, ребенок испытывает трудности при вступлении с другим человеком в близкие эмоциональные отношения. Он боится доверять, боится боли утраты, пытается защитить себя от нее, закрываясь от мира агрессивными переживаниями. Эти переживания он склонен проецировать на других. В его восприятии окружающие люди относятся к нему агрессивно, т.е. являются носителями тех его чувств, импульсов, которые он зачастую в себе не осознает. Нередко он просто плохо понимает значение мимики окружающих его людей и модус их поведения, склонен интерпретировать их как преимущественно враждебные. Воспитанник детского дома, пытаясь защитить себя от тяжелых для него переживаний, старается уйти от своих чувств, не говорить о них, зачастую он и не умеет этого делать. В связи с этим ребенку трудно сопереживать другому человеку. Попадая в семью, где должны быть эмоционально открытые, близкие отношения, ребенок напротив – замыкается в себе.

В процессе подготовки к жизни в семье психолого-педагогическое воздействие на уровне данного блока должно быть направлено на формирование адекватной социальной перцепции у детей, на развитие у них эмоциональной эмпатии. Крайне важной является работа над составлением толкового словаря чувств, в котором приводится интерпретация значения слов, обозначающих эти чувства.

Социальный блок отражает проблемы социального уровня депривационных нарушений у детей-сирот. Ребенок из семьи, особенно благополучной, признает свою идентичность или принадлежность своей семье, роду. По каналам подражания у него формируются одобряемые обществом модели поведения, способность выполнять положительные социальные роли. Например, роль прилежного ученика, сына, профессионала, родителя и т.д. Ребенок, воспитывающийся в депривационных условиях, особенно в сиротском учреждении, с трудом осознает свою идентичность. Ему необходимо хотя бы в игровой форме пережить опыт идентификации (отождествления) с семьей3.

3. Непосредственная подготовка к устройству в семью

- знакомство с потенциальными родителями;
- организация гостевого режима;
- индивидуальные консультации психолога;
- знакомство с нормами и традициями семьи
- подготовка ребенка к расставанию с детским учреждением.

На данном этапе можно выделить два содержательных блока.

Мотивационный блок связан с формированием позитивного восприятия у ребенка перспектив жизни в конкретной семье, готовности покинуть детский дом. Этот блок может включать как индивидуальные консультации психолога, так и встречи с потенциальными родителями.

Организационный блок предполагает решение вопросов о гостевом режиме, подготовку рекомендаций приемным родителям.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Раздел программы	Блок программы	Темы занятий / направление деятельности специалистов	Количест-во часов	Форма работы
Диагностика готовности ребенка к жизни в семье	Первичная диагностика	Медицинское обследование ребенка	по необходимости	индивидуальная, групповая
		Психолого-педагогическое обследование ребенка	по необходимости	
		Коррекция индивидуального плана жизнеустройства		
	Контрольная диагностика	Медицинское обследование ребенка	по необходимости	индивидуальная, групповая
		Психолого-педагогическое обследование ребенка	по необходимости	
		Коррекция индивидуального плана жизнеустройства		
Подготовка ребенка к жизни в семье	Сенсорный	Отреагирование травматичного опыта жизни в семье (индивидуально)	по необходимости	групповая, индивидуальная (по необходимости)

		Проектирование позитивных представлений о прошлом (индивидуально)		
		1.Формирование чувства защищенности	2	
		2.Осознание личных границ	2	
		3.Формирование адекватных реакций на стресс	2	
	Когнитивный	4.Формирование позитивных представлений о себе	2	
		5.Формирование представлений о семье	2	
	Эмоциональный	6. Развитие социальной перцепции	2	
		7. Развитие способности к эмпатии	2	
	Социальный	8. Формирование семейной идентичности	2	
		9. Формирование представлений о семейных ролях и функциях	2	
		10. Формирование	2	

		социально-бытовых представлений		
Непосредственная подготовка к помещению в семью	Мотивационный	1.Заочное знакомство ребенка с членами семьи	4	
		2. Очное знакомство ребенка с членами семьи	2	
		3.Совместные занятия (встречи) ребенка с членами семьи: - Учимся понимать друг друга - Личное пространство - Наша новая семья	6	
	Организационный	Организация гостевого режима Организация обследования ребенка Подготовка рекомендаций родителям по результатам обследования Подготовка ребенка к расставанию с учреждением (прощальный праздник, подарки, фотографии, альбом на память, пожелания) Передача приемным родителям пакета	По необходимости	

		документов.		

Тематическое планирование занятий в старшей дошкольной группе

№ п\п	Название занятия	Дата реализации	Ответственные за проведение
1 2	Знакомство Привет, мальчики и девочки	1 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
3 4	Мишуткина семья Автопортрет	2 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
5 6	Чаепитие в семье Мишутки Разноцветные домики	3 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
7 8	Какая бывает семья? Рисунок моей семьи	4 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
9 10	Какой я? Тайна моего имени	5 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
11 12	Мой самый счастливый день Рассматриваем себя в зеркале	6 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
13 14	Царевна Несмеяна Мой внутренний мир	7 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
15 16	Бояться – это плохо или хорошо? Наши помощники – органы чувств	8 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
17	Смелые ребята	9 неделя	Соц. педагоги

18	Мой любимый сказочный герой		Педагог-психолог
19 20	Помоги себе сам Что делать, если ты злишься?	10 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
21 22	Пойми другого Разноцветные домики	11 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
23 24	Строим дом Мои поступки	12 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
25 26	Мой дом Мои друзья - животные	13 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
27 28	Моя семья Сюжетно – ролевая игра «Семья»	14 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог

Тематическое планирование в младшей школьной группе

№ п\п	Название занятия	Дата реализации	Ответственные за проведение
1 2	Общение – это здорово! Привет, мальчики и девочки	1 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
3 4	Я и моя семья Автопортрет	2 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
5 6	Кто я? Рассматриваем себя в зеркале	3 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
7 8	Какой я? Наши помощники – органы чувств	4 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
9 10	Эмоции – наши друзья или враги?	5 неделя	Соц. педагоги Педагог-

	Тайна моего имени		психолог
11 12	Что значит – владеть эмоциями? Мой любимый сказочный герой	6 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
13 14	К чему может привести конфликт? Добро и зло	7 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
15 16	Смелые ребята Мой внутренний мир	8 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
17 18	Что делать, если меня обидели? Я и мои чувства. Цена улыбки.	9 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
19 20	Как избежать конфликта? Учимся справляться с гневом.	10 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
21 22	Что значит – любить родителей? Разноцветные домики	11 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
23 24	Радости и огорчения в семье Учимся доброжелательности	12 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
25 26	Семейные узы Чувства одинокого человека	13 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог
27 28	Семья Играем в семью	14 неделя	Соц. педагоги Педагог-психолог

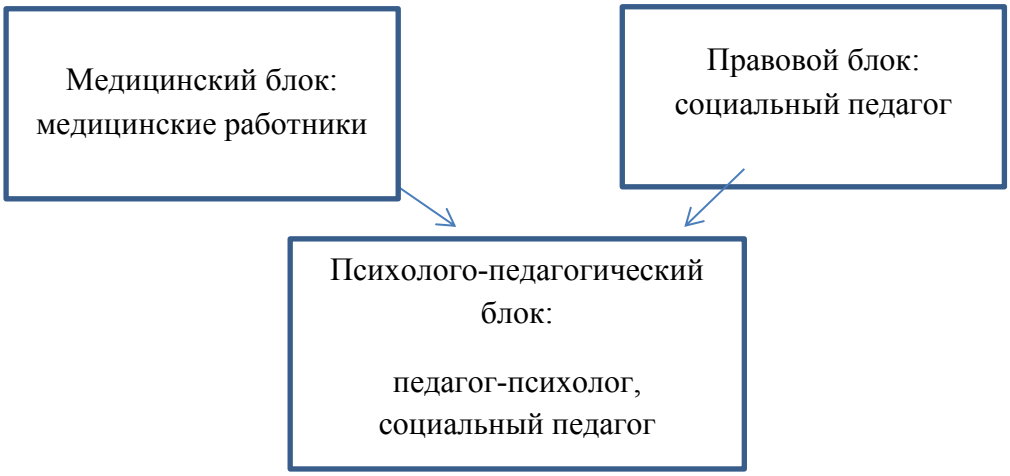
АЛГОРИТМЫ РАБОТЫ

специалистов по подготовке ребенка

к проживанию в принимающей семье

Подготовка ребенка к устройству в семью должна носить комплексный характер. Рассмотрим общий алгоритм деятельности специалистов в процессе подготовки ребенка к проживанию в принимающей семье.

Взаимодействие специалистов в процессе подготовки ребенка к устройству в приемную семью



Психолого-педагогический блок является центральным при подготовке ребенка к устройству в приемную семью, поскольку большая часть специфических проблем ребенка лежит в психологической сфере (несформированность представлений о семье, защитные реакции, страх жизни в новой семье и пр.) и педагогической сфере (несформированность социально-бытовых навыков, умений самоорганизации и пр.). Другими словами, именно в психолого-педагогической области обнаруживаются специфические проблемы ребенка при устройстве его в семью.

Медицинский блок, правовой блок и блок специальной подготовки ориентированы на решение важных задач в развитии ребенка, но их содержание является менее специфическим по отношению к ситуации семейного жизнеустройства ребенка.

Технология системы подготовки ребенка к жизнеустройству

Направления деятельности	Ответственные лица	Методы, техники, формы работы
Комплексная диагностика и реабилитация ребенка	Педагог-психолог, медицинские работники, социальный педагог	Диагностический инструментарий, анкетирование, тестирование
Работа по формированию психологической готовности ребенка к устройству в семью	Педагог-психолог, социальный педагог	Техники работы с психотравмой. Техники переживания ребенком горя и утраты семьи, близких людей (арттерапия, песочная терапия, сказкотерапия и т.д.)

		Техники принятия собственной истории, прошлого и осознание своего настоящего и будущего (книга жизни)
Работа по мотивации ребенка к жизни в замещающей семье	Педагог-психолог	Составление книги жизни, семейного альбома, генеалогического древа и т.д.
Работа по формированию адекватного восприятия будущей семьи и места ребенка в ней	Педагог-психолог, медицинские работники, социальный педагог, воспитатели	Беседы, просмотр телепередач, чтение литературы, встречи
Работа по формированию и развитию навыков самообслуживания и самостоятельности ребенка	Воспитатели, педагоги дополнительного образования, инструктор по труду и др.	Практические занятия,занятия в детских объединениях
Социально-правовая защищенность передаваемого ребенка	Социальный педагог, воспитатели, медицинские работники	Беседы по профориентации, правовому воспитанию, здоровому образу жизни, круглые столы
Организация совместной жизни с ребенком и принимающей семьей	Педагог-психолог, социальный педагог	Гостевая семья, организованные встречи
Подготовка ребенка к расставанию с детским учреждением	Педагог-психолог, социальный педагог, воспитатели	Ритуал расставания Прощальный праздник Альбом на память Подарки Фотографии Пожелания
Переезд ребенка в замещающую семью	Администрация детского дома, социальный педагог	Напутствие, передача пакета документов

Алгоритм работы социальной службы

1. Защита прав и интересов ребенка:

1.1.Сбор информации.

1.2.Уточнение или определение статуса ребенка.

1.3. Защита имущественных прав (принятие мер к охране движимого и недвижимого имущества).

2. Подготовка ребенка к проживанию в принимающей семье.

Правовое просвещение.
3. Подготовка родителей к приему ребенка.
3.1. Сбор документов и информации о принимающих родителях.
3.2. Анкетирование.
3.3. Беседы с родителями на социальные и юридические темы.

Алгоритм работы психологической службы

1. Комплексная диагностика
1.1. Наблюдение.
1.2. Беседа с ребенком.
1.3. Диагностика психического и эмоционального состояния ребенка, тревожности и наличия агрессивных тенденций, страхов.
1.4. Комплексная диагностика на исследование памяти, внимания, логиче-ского мышления, эмоционально-аффективной сферы («Штур», методики: «Нелепицы», «10 слов», «Доска Сегена»).
1.5. Определение уровня самооценки (тест «Ваша самооценка», рисунок «Автопортрет», типа темперамента).
2. Реабилитация ребенка. Использование техник по работе с психотравмой, переживанием ребенком горя и утраты семьи, близких людей (арт-терапия, сказкотерапия).
3. Работа по формированию психологической готовности ребенка к устройству в семью.
4. Работа по формированию мотивации ребенка к жизни в принимающей семье.
5. Работа по формированию адекватного восприятия будущей семьи и места ребенка в ней.
6. Организация совместной жизни с ребенком и принимающей семьей. Наблюдение (как ребенок взаимодействует с кровными детьми и взрослы-ми).
7. Подготовка ребенка к расставанию с детским учреждением

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перечень методик для диагностики готовности ребенка к устройству в приемную семью

Особенности представлений о семье					
1	В. Хьюлс, А.И. Заха-ров, Л. Корман	Методика «Рисунок семьи»	Выявление особенностей внутрисемейных отношений.	Начиная со старшего до-школьного возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
	Р. Бернс, С. Кауфман	Методика «Кинетически й рисунок семьи»	. Выявить особенности восприятия ребенком семейной ситуации, своего места в семье, а также его отношений к	Начиная со старшего дошкольног о возраста	Р. Бернс, С. Кауфман. Кинетический рисунок семьи. Спб., Смысл, 2000.

			членам семьи.		
	Рене Жиль	Методика «Исследовани е сферы межличностны х отношений ребенка»	Исследование социальной приспособленност и ребенка младшего школьного возраста, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения.	Младший школьный возраст	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006
	Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына	Тест «Подростки о родителях» (ADOR)	Изучение установок поведения и методов воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте	от 11–12 до 16–17 лет	Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. - СПб.: "Речь", 2004
	Е. Бене и Д. Антони	Тест «Диагностика эмоциональны х отношений в семье»	изучение эмоциональных отношений в семье глазами ребенка	для детей 4 – 6-8 лет; -для детей 6-8 – 10 лет и подростков	Бене Е. Детский тест "Диагностика эмоциональных отношений в семье" // Семейная психология и семейная терапия. 1999. № 2. С. 14 – 41. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006.
	Э.Г. Эйде-миллер	Семейная социограмма	выявление положения субъекта в системе межличностных отношений, определение	С подростков ого возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006

			характера коммуникаций в семье		
	Т. Геринг	Системный семейный тест	выявление представлений о структуре семейной системы, эмоциональной близости и гибкости семейной системы	С младшего школьного возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006
	Д. Олсон, Д. Портнер, И. Лави	Диагностика сплоченности и гибкости семейной системы	Выявление представлений о реальных и желаемых характеристиках семейной системы	С подростков ого возраста	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006
Конструирование жизненного пути и проектирование будущего					
	Т.Ю. Андрущенко	Графическая беседа «Радости и огорчения моей жизни»	Позволяет выявить меру устойчивости и типичности переживаний ребенка, степень благополучия на протяжении всех периодов его жизни, значимость событий жизни.	Старший школьный возраст	Андрущенко Т.Ю. Диагностические пробы в психологическом консультировании. М., Академия, 2002.
	Т.Ю. Андрущенко	Альбом моей жизни	Позволяет моделировать биографию и получить целостное представление о ситуации развития	Старший школьный возраст	Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. М.: Академия, 2006
Особенности эмоциональной сферы					
	А.И. За-харов, М. Панфилова	Методика «Страхи в домиках»	Выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у	Дети старше 3-х лет	Панфилова М.А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков // Школьный психолог.- 1999.- №8.- с.10-12.

			детей старше 3-х лет.		
	А.Уэссман, Д. Рикс	Методика «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс)	Самооценка эмоциональных состояний	Подростковый возраст – пожилой возраст	Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.94-96. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб., 2001.
	Ю. Л. Ханин	Методика «Тревожность и Депрессия» (ТиД)	Выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов.	Общий список вопросов для подрост-ков и взрослых.	Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина, том 1; М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
	А.Н.Лутошкин	Эмоциональная цветопись	Исследование эмоционального самочувствия детей старшего дошкольного возраста	Старший дошкольный возраст	Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / Г.В. Фадина. — Балашов: «Николаев», 2004. — 68 с.
	М.З. Друкаревич	Несуществующее животное	Диагностика эмоциональной сферы и особенностей личности	С младшего школьного возраста	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
	Дж. Бук	Методика «Дом – дерево – человек»	Исследование аффективной сферы личности, ее потребностях,	Дети, взрослые	Семенова З.Ф., Семенова С. В. Психологические рисуночные тесты.

			уровне психосексуального развития, интеллектуального развития и пр.		М., АСТ, 2009. Богомолов В. Тестирование детей. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
	Л. Беллак	Детский апперцептивн ый тест Беллака (САТ)	Используется для исследования детских конфликтов, помогает определить личностную позицию ребенка, его модус видения мира.	от 3 до 10 лет	Беллак Л. Руководство по тесту детской апперцепции (фигуры животных). ПАНЛтд, 1995.
	Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен	Тест тревожности	Выявить степень тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций; дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе	Для детей дошкольног о и младшего школьного возрастов (варианты для мальчиков и девочек)	Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Голо-вей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002.
	А.М.Прихож ан (модификац ия CMAS)	Детский вари-ант шкалы явной тревожности	Выявить тревожности как относительно устойчивого образования у детей	8-12 лет	Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Отреагирование травматичного опыта жизни в семье

Недирективная игровая терапия направлена на то, чтобы дети «проиграли» свои чувства и проблемы, точно так же как человек «выговаривает» свои трудности в некоторых типах терапии взрослых, ведь игра – это естественное средство самовыражения у детей. Игровая терапия позволяет достичь следующих целей:

• помогает в психодиагностике развития ребенка;
• способствует контакту между ребенком и взрослым;
• эффективно нейтрализует механизмы психологической защиты;
• помогает словесному выражению чувств;
• помогает ребенку выразить неосознаваемые конфликты и уменьшить эмоциональное напряжение;
• расширяет круг интересов ребенка.

Результатом игровой терапии должны стать умения ставить себя на место другого человека, устанавливать границы общения, раскрываться в общении, проявлять свои чувства, в том числе страхи, связанные с изменением ситуации жизни, управлять своим поведением, выполнять различные роли, связанные с социальным и семейным взаимодействием.

Предлагаем классификацию игрушек по видам решаемых ими психологических задач, разработанную И.И. Осиповой:

Тип игрового материала	Примеры игрушек	Психологическая задача игры
Игрушки из реальной жизни	Куклы, машины, дома, классная доска	Делают возможным непосредственное выражение чувств ребенка, позволяют безопасно передвигаться по комнате и являются переходным объектом для контакта с психологом, создают атмосферу некоторой вседозволенности, помогают наладить контакт
Игрушки, помогающие отреагировать агрессию	Игрушечные солдатики, ружья, пистолеты, игрушки – дикие животные, дартс	Могут использоваться детьми для выражения гнева, враждебности
Игровой материал для творческого самовыражения и снятия эмоциональной напряженности	Песок, вода, глина, пластилин, кубики, краски.	Позволяют ребенку узнать и прочувствовать, что такое созидание и разрушение, научиться безопасным способам выражения собственных эмоций
Изобразительные материалы	Акварель, кисти, карандаши, гуашь, краски для рисования руками, мелки, пастель; бумага разного качества, формата, формы, цвета	Для экспрессивного выражения чувств, желаний, потребностей; могут использоваться для выражения как ясных

		осознанных чувств, так и неясных, недифференцированных; являются средством символического выражения бессознательного, поэтому могут использоваться как в диагностическом, так и в терапевтическом процессах
Искусственные материалы	Стеклярус, различные бусинки, бижутерия, стеклянные шары, пуговицы, веревочки, тряпочки, кусочки оберточной бумаги, картон, целлофан, гофрированная бумага, искусственный мех, туалетная, пергаментная бумага, фольга, искусственные цветы, листья, деревья, трава, мох, ягоды, фрукты, овощи	Необходимы для создания композиций, коллажей, скульптур, используются в песочной терапии для создания песочных картин; имеют символическое значение «сокровищ» и часто используются детьми для создания ресурсных образов «секретиков», «тайного богатства» и т.п.
Фигурки, куклы, связанные с обыденной жизнью, миром человека	Фигурки детей, мужчин и женщин, разных профессий, с различным выражением эмоций, разного размера, возраста: важно, чтобы была возможность составить из них семью; куклы с анатомическими пропорциями; машины (по несколько штук из разного материала, разного размера, разной смысловой нагрузки: скорая помощь, пожарная машина, милиция, гоночный автомобиль, грузовик, военная техника); инструменты, домашняя утварь, поварские принадлежности, аптечка; кукольный дом и мебель, дома разного размера и конструкций для игры в песке; школьные фигурки	Для реалистического выражения ребенком своих потребностей, эмоций, желаний; дают возможность проекции; позволяют ребенку отыгрывать конфликтный материал, взаимоотношения в семье, школе, детском саду, наделяя фигурки определенным символическим смыслом; также используются для создания песочных композиций, отражения динамики внутреннего мира ребенка через символическое развитие «мира» внутри песочницы
Фигурки диких и домашних животных	Разной среды обитания: рыбы, обитатели подводного мира (море, пруд, река), насекомые	Позволяют отыгрывать инстинктивные импульсы, страхи, символически выражать конфликты и

	(пауки, бабочки, стрекозы, жуки, тараканы), червяки, змеи, ящеры, а также животные-хищники (львы, волки) и травоядные (олени, овцы), несуществующие животные (например, динозавры); желательно иметь по несколько животных каждого вида и разного размера, чтобы они могли составлять семью животных	проблемы через мир и взаимоотношения животных; позволяют ребенку косвенно отыгрывать конфликтный материал, играя в «семью животных» и создают для ребенка безопасную возможность выразить свои агрессивные чувства через «плохих зверей»; используются для создания песочных композиций, отражения динамики внутреннего мира ребенка через символическое развитие «мира» внутри песочницы
Куклы-марионетки, перчаточные куклы, куклы без лица, и мягкие игрушки	Важно, чтобы были куклы-люди, неопределенные куклы без лица, сказочные куклы, куклы-животные, причем как хищники, так и жертвы	Дают возможность ребенку проиграть свои фантазии и выразить потребности и эмоции косвенно и безопасно для себя: когда кукла надета на руку, создается видимость того, что кукла выражает что-то с помощью ребенка; куклы можно использовать для создания спектаклей, спонтанной игры, сочинения историй и в семейной терапии пары мать–ребенок
Куклы – сказочные и мифологические герои, религиозные персонажи		Для создания ребенком сказочных, мифологических и религиозных сюжетов; стимулируют фантазию, являются не-обходимыми символами для проекции архетипических содержаний индивидуальной психики; позволяют проецировать как негативные, так и позитивные чувства и переживания; позволяют работать с базовыми страхами: рождения, смерти; используются для создания песочных композиций, отражения

		динамики внутреннего мира ребенка через символическое развитие «мира» внутри песочницы
Материал для подвижной, шумной игры	Дартс, мешочки с крупой, молоток (деревянный и настоящий), гвозди и деревянные чурбаки, боксерская груша с перчатками, подушки, мячи, мечи, пистолеты, ружья, военная техника, пустые жестяные банки; шумовые игрушки: пищалки, бубны, барабаны; старые газеты и журналы	Помогают ребенку в выражении силы, злости, обиды, соперничества; необходимы для отреагирования агрессивных чувств; дают возможность выразить подавленные агрессивные чувства социально приемлемым способом
Материал, имитирующий домашнюю защищенность	Соски, бутылочки с соской, плед, «шалаш», подвесной мешок-качели, игрушечная и реальная еда (использование реальной еды зависит от установок терапевта)	Могут стимулировать проявление эмоциональных потребностей и зависимостей ребенка, позволяют обратиться к его наиболее ранним травматическим переживаниям; провоцируют регрессию, фантазии о рождении ребенка, позволяют проиграть инфантильные фантазии; особенно необходимы и эффективны в диагностике и работе с проблемами, которые обусловлены недостаточной родительской опекой; могут использоваться в работе с запущенными страхами и как игрушки-утешители при столкновении ребенка со сложными терапевтическими или реальными ситуациями
Кубики, конструкторы Лего, кубики мягкие, деревянные, пластиковые для строительства.		Позволяют ребенку создавать свои конструкции, которые могут иметь креативную направленность и быть ценными сами по себе (необычная модель автомобиля, самолет и т.д.)

		или создаваться в контексте игровой ситуации (например, ребенок строит дом для семьи, корабль для спасения животных и т.д.); конструирование располагает к анализу, креативности, самооценке, стремлению достичь результата, отработке принятия неудачи, ощущению самоценности, дает возможность разрушить и построить заново
Театральная одежда, бутафория	Шляпы, плащи, волшебные предметы, парашют, игрушечные телефоны, кошельки, деньги	Дают возможность детям примерить на себя различные роли и проиграть фантазии или сцены из реальной жизни; позволяют вживаться в социальные роли, отражающие стремление ребенка к зрелости и самостоятельности, либо в сказочные образы, отражающие потребность ребенка в чудесной силе и волшебстве для изменения ситуации; телефон позволяет ребенку вступать в непрямой контакт с терапевтом или другим лицом, и это дает дополнительную возможность самораскрытия и в тоже время отражает разнообразные социальные взаимодействия ребенка в семье и обществе
Специальные игры, групповые и семейные	«Лепешка», «Карточная игра для всей семьи», «Куча-мала», «Чудо-мешочек», «Хаос», «Семейная доска»	Особенно необходимы на диагностическом этапе терапевтического процесса, но используются также на последующих этапах терапии; направлены на развитие социально ориентированного интеллекта и эмоциональной

		компетенции, способствуют развитию терапевтических отношений, социализации, общению, укреплению личности; особенно важную роль играют в сопровождении детей латентного возраста (6-12 лет)

Песочная терапия – необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших игровых фигурок. В процессе игры ребенок может смешивать песок с водой, создавая холмы, влажные ландшафты.

Песочная игра – это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения. Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит. Преимущество песочной терапии в том, что возможность самовыражения в ней не ограничена словами. К тому же создание песочных композиций, в отличие от рисунка, например, не требует специальных умений.

Этот метод можно использовать в работе с детьми от трех лет со следующим спектром проблем:

• различные формы нарушений поведения;
• сложности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
• психосоматические заболевания;
• повышенная тревожность, страхи;
• сложности, связанные с изменениями в семейной и социальной ситуациях;
• неврозы.

1. **Проектирование позитивных представлений о прошлом**

«Семейные альбомы», «книги жизни», «карты социальных контактов», работающие с личной историей ребенка, рассчитаны на восстановление связей с кровными родственниками, осознание и принятие ребенком своего семейного прошлого.

Работа по составлению истории своей жизни дает ребенку возможность понять смысл того, что с ним происходит. Ребенку необходимо объяснить, для чего это нужно. Можно сказать, например: «Сейчас ты, конечно, многое знаешь и помнишь. А когда ты вырастешь, ты тоже все будешь помнить?»

При подготовке ребенка к жизни в семье важно выстроить его представления о прошлом, причинах перемещения из семьи в детский дом и перспективах на будущее. Важно объяснить ему, что произошло в его жизни и почему он не может сейчас жить со своими родителями.

Работе над составлением «книги жизни» можно уделить один-два часа в неделю. Некоторая информация хранится и передается из органов опеки и попечительства, откуда прибыл ребенок, но фотографии и всякие памятные мелочи часто приходится искать. Стоит найти биологическую семью или родственников и поговорить о ребенке с ними, с предложением подробно описать ребенка или вспомнить какие-то события из его жизни. Может быть, придется съездить в значимые для жизни ребенка места и сделать фотографии. Можно составлять с ребенком «семейное дерево» и альбом с фотографиями, или записывать его воспоминания, или навестить вместе с ним могилы его родственников. Все зависит от того, что хочет знать ребенок и как глубоко он готов исследовать свою жизнь.

Важно наполнять «книгу жизни» не только сухими фактами – должен получиться рассказ, включающий эмоциональное восприятие. «Книга жизни» должна отразить следующую информацию:

• имя ребенка, включая информацию, почему именно это имя было выбрано, если она известна;
• место и время рождения (обязательно включить детали);
• время и причины отделения от семьи (нельзя представлять биологических родителей в отрицательном свете);

• фотографии в раннем возрасте. Стоит предложить ребенку нарисовать самого себя в раннем возрасте, чтобы поощрить его к самопознанию (даже если не получится искренний «правильный» рисунок, тот факт, что ребенок начал представлять себя в раннем возрасте, является важным шагом в восстановлении истории его раннего детства);
• подробности о родителях, единокровных сестрах и братьях, родственниках и (если это возможно) их фотографии (на кого похож ребенок?);
• этапы развития ребенка (когда он первый раз сел, сделал первый шаг, впервые заговорил, научился есть ложкой);
• значимые моменты в жизни ребенка;
• рисунки и картинки ребенка, созданные им в разном возрасте, особенно те, которыми отмечены особые события или которые раскрывают личность ребенка: отпечатки рук, ног, автопортреты, изображения семьи ребенка, места жительства семьи, друзей и т. д
• детали детства: болезни, вакцинации и любые другие специальные медицинские потребности и потребности здоровья (включить имена врачей, которых посещал ребенок).
Создание «книги жизни» должно, насколько это возможно, быть совместной работой ребенка и педагога психолога, воспитателя или социального педагога.
Несомненно, при работе с детьми раннего возраста взрослые берут на себя большую часть работы, но ребенок тоже должен принимать в ней активное участие. При работе с подростками восстановление прошлого обычно намного сложнее из-за большого количества прошедшего времени и количества переездов, которые они пережили. Совместная работа над «книгой жизни» поможет сблизить специалиста с ребенком. Важно только следовать темпу, установленному самим ребенком, и не настаивать на тех контактах, которые могут быть некомфортны для него.
«Дорога жизни» – более простая по исполнению форма «книги жизни». На очень большом листе бумаги дети рисуют дорогу или реку, рисуют себя и родителей в самом ее начале, а дальше – места, где они жили, и людей, с которыми они жили. От дороги в разные стороны расходятся ответвления, для того чтобы показать уход различных людей из их жизни. Ребенка вовлекают в разговор о каждом месте, нравилось ли ему жить там, что хорошего и плохого с ним тогда случилось.
Создаваемая таким образом «книга жизни» – собственность ребенка, вы можете предложить ему хранить ее в недоступном для посторонних месте. Пусть сам ребенок решает, кому показывать ее.

Упражнение «Кирпичная стена»

Цель: символически представить жизнь ребенка и помочь преодолеть негативный опыт разлуки; создать у ребенка картину его прошлой жизни.
Педагог: «Сейчас мы вспомним с вами всю вашу жизнь и, вспоминая события, будем строить кирпичную стену. Каждый ряд кирпичей соответствует одному году в жизни. Стена строится, начиная с рождения и каждый кирпич – важное событие в жизни».
После работы нужно обсудить вместе с ребенком, что может случиться со стеной, если в ней не хватает кирпичей. В случае необходимости можно сравнить шатающуюся стену с проблемами ребенка, которые он испытывает в настоящее время. Вместе с ребенком необходимо обсудить, что необходимо сделать для того, чтобы стена стояла надежно и с запасом прочности. Можно предложить ребенку нарисовать кирпичную стену, раскрашивая кирпич и рассказывая, что за событие произошло. Пустыми остаются только те кирпичи, которые соответствуют переездам или разлукам с близкими людьми. Ребенок возвращается к пустым местам и начинает рассказывать о своих переживаниях при

переездах или разлуках. Это упражнение особенно важно, если до этого ребенок не осознавал, что с ним происходило в жизни, почему он живет без родителей. Отрицательные эмоции относительно своего прошлого смешиваются в сознании ребенка, и задача педагога – помочь разобраться в этих переживаниях. Это не может быть сделано за один раз.

Упражнение особенно полезно для детей, испытавших многочисленные переезды и изменения места жительства. Оно в простой форме представляет историю жизни ребенка и может проводиться одновременно с написанием «Книги жизни ребенка».

Небольшой рисунок законченной стены будет хорошим графическим дополнением к подобному описанию жизни.

Упражнение «Часы жизни»

Педагог: «Нарисуйте часы жизни. Отразите на часах основные вехи и события своей жизни. Это может быть рождение, детский сад, поступление в школу, спортивные достижения, отдых, поездки, и т.д.

Можете использовать разные цвета для разных событий. Не забудьте проставить год, когда эти события произошли»

Упражнение «Рисуем себя»

Ребенку предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и себя в прошлом. Обсудите с ним детали рисунка, в чем они различаются. Спросите ребенка, что ему нравится и не нравится в себе.

Это упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, осознание различных своих сторон, полезно для определения того, что изменилось в ребенке по сравнению с прошлым и что еще хотелось бы изменить.

Упражнение «Счастливое событие»

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие им люди: родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели или другие. Важно, чтобы каждый нашел что-то, что действительно ценит и может вспоминать с удовольствием.

1. Формирование чувства защищенности

Беседа «Какие разные дома»

Цель: помочь осознать необходимость иметь дом.

Педагог: «Почему люди строят дома, жилье? Какими бывают дома? Как бы жилось детям без дома? В каком доме хотели бы жить вы?»

В беседе используются картинки с изображением разных домов, обращается внимание на форму домов, материалы, из которых они сделаны.

Упражнение «Строим дом-1»

Педагог вместе с детьми обсуждает, какой бы дом они хотели построить. Учитывая предпочтения детей, делают зарисовку дома, а затем из цветной бумаги по эскизу дети делают аппликацию, предварительно распределив обязанности (обговаривается материал, цвет, наличие украшений, количество окон, дверей, размер дома, форма крыши).

Упражнение «Строим дом-2»

Цель: проживание особого чувства защищенности в родном доме.

Педагог: «У вас в большом конверте собрано много бумажных квадратиков, треугольников и кружков разных размеров и цветов. Добавьте к ним прямоугольники разной формы – у вас получится целый склад «стройматериалов». Теперь можно

приступать к строительству домов. Фантазируйте, ребята. Из имеющихся у вас «деталей» можно построить и простой домик с трубой, и целый дворец».
Обсуждение упражнения:
– Каким получился дом?
– Удобно? Уютно?
– Всем ли есть место?
– Есть ли в доме место, где тебе особенно хорошо? Побудь здесь...
Педагог: «Родина, родной дом – это исток, начало начал. У каждого он свой. Родной дом – это и детство в нем, и сказки, и домовой, что незримо охраняет очаг. Когда строят дома?»
Ответы детей:
– Дом строят, когда надо где-то жить.
– Дом строят, когда создается семья.
Педагог: «Ребята, давайте с вами построим ассоциативный ряд к слову дом».
Дом – изба – квартира – жилище.
Педагог: «А изначально дом – жилище, изба. В древнерусском языке слово изба означало «баня, теплое помещение». Сравните слова истопить, топить, тепло. А кто живет в доме?»
Ответы детей: «Семья».
Педагог: «Ребята, вспомните, что такое семья?»
Ответы детей: «Мама, папа, дедушка, бабушка, дети. Все родственники».
Педагог: «Представьте, что мы с вами – семья. Чтобы всем в нашем доме было хорошо, давайте соберем то, что нам для этого необходимо. Мне нужна в семье любовь. А вам?»
Ответы детей: «Доброта, понимание, уют, забота, уважение».
Педагог размещает на доске «бревна», на которых написаны слова. В результате выстроен «дом». На «крыше» написано слово «тепло».
Педагог: «Вот мы построили дом, в котором тепло.
Соберите в ладони свое тепло.
Пусть его будет много.
Почувствуйте это тепло.
Поделитесь своим теплом друг с другом».
Педагог: «У каждого из нас теперь есть свой дом, и мне хотелось бы, чтобы вы рассказали, какой он у вас».
Упражнение «Тоннель»
Это упражнение позволяет ребенку пережить позитивный опыт рождения и принятия его окружающим миром.
Занятие проводится в малой группе. Детям (подросткам) предлагается выстроить тоннель из стульев. Каждый ребенок по очереди проползает под ними на коленях или по-пластунски (имитация прохождения по родовым путям). В конце тоннеля его встречают ведущие занятия, другие члены группы, которые протягивает к нему руки, чтобы помочь вылезти из тоннеля, называют ребенка по имени и с воодушевлением приветствуют его (мы ждали тебя, мы рады тебе), хлопают и выражают радость по поводу появления ребенка.
Упражнение «Нападающий и защищающийся» Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, громко говорит, то есть, «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается говорит вкрадчиво, тихо, то

есть, «защищается». Через 5-10 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося». Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать. «Актеры» иногда «думают вслух», тогда как обычно они бы «думали про себя» и что этот процесс сделан для того, чтобы облегчить обучение.

Упражнение «Я не хочу отвечать на вопрос...»

Комментарии для ведущего:

Известный английский писатель Оскар Уайльд в одной из пьес сказал: «Не бывает нескромных вопросов, ответы бывают нескромными». Ребенок с опытом проживания в детском доме тушуется, когда попадает в неловкую ситуацию. Однако в новой семье (как и вообще при встрече с новыми людьми) могут возникнуть вопросы, которые поставят ребенка в неловкое положение.

Участники перечисляют вопросы, которые затрагивают неприятные темы: опыт, чувства, поведение и т.д. Можно отдельно поговорить и о том, что иногда мы не хотим отвечать на обычный вопрос, — он нас чем-то задевает. Покажите детям, что неудобные вопросы бывают в двух случаях: от незнания (человек даже не подозревает, что вопрос неудобен для вас) и от желания вмешаться в вашу жизнь (человек стремится проникнуть на ту территорию, которую вы считаете запретной для других).

Важнейшей задачей этого упражнения становится формирование у ребенка представления о личных границах — возможности иметь право на тайну, свою территорию и т.д.

Беседа с детьми

Часто при знакомстве с новыми людьми мы попадаем в ситуацию, когда нам задают неудобные вопросы. Такие вопросы не кажутся чем-то особенным тем, кто их задает, но они могут быть неприятны для нас. Можете ли вы привести примеры таких вопросов? Как вы думаете, как следует себя вести в такой ситуации?

Возможные варианты реакции на неудобные вопросы:

• не надо показывать, что это задевает;

• надо промолчать — сделать вид, что вопрос не услышан;

• можно ответить резко — «Не ваше дело», «Не лезьте ко мне»;

• сказать, что вам не хочется отвечать на вопрос;

• можно показать, что вопрос неприятен, — выразительно посмотреть, уйти из комнаты, убежать и т.д.

Рекомендации ведущему: Если участники занятия перечислят не все варианты возможного поведения, стоит дополнить их ответы и записать их на доске следующим образом:

После выписывания всех ответов спросите участников, какой ответ им кажется удачным? Что может произойти, если вы решите, что не надо показывать своего стеснения? Как вы будете себя чувствовать, если пересилите себя и ответите на неприятный вопрос?

Наиболее удачные ответы на неудобный вопрос:

• Я не хочу говорить об этом сейчас, может быть, позже.

• Я не готов ответить на такой вопрос.

• Я не готов к такому разговору.

• Мне нужно время, чтобы начать говорить на эту тему.

Возможно, дети не смогут в похожей ситуации повторить такие ответы, но они будут более уверенно чувствовать себя, зная, что имеют право на уход от ответа на вопрос.

В заключение упражнения вы можете объяснить, что какие-то темы по мере возникновения доверия между людьми становятся более доступными, а какие-то могут остаться «в тайне».

Упражнение «Дружелюбные требования»

Цель: знакомство с внутренним миром человека.

Одним из компонентов внутреннего мира является сфера желаний, потребностей, мечтаний, которой посвящено это занятие. Ведущий организует обсуждение важности и сложности дружелюбных требований и предлагает участникам группы упражнение. «Временами все мы чего-то хотим от других людей. Например, хотим, чтобы они приняли нас в свою игру. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно или же не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом... Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря, например: "Я хочу... Мне нужно... "Разумеется, мы не всегда слышим в ответ "да", и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы вовсе не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня поучились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно. Представьте себе, что вы пришли за покупками в магазин, и продавщица не полностью дает вам сдачу. Что вы ей скажете»? (Обсуждение различных эффективных и неэффективных вариантов реплик в данном случае).

Далее участники делятся на пары, каждой паре предлагается лист с ситуациями, в которой необходимо сформулировать дружелюбное требование. На обсуждение вариантов дается некоторое время, после чего участники представляют по кругу свои варианты ответов на каждую ситуацию. Ведущий организует групповую дискуссию, направленную на выбор наиболее удачных вариантов. Примеры ситуаций:

1) Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...

2) Несколько твоих друзей идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними…

3) Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад...

4) Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...

5) Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз...

6) Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор ты не получил ответа...

7) Твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому...

8) Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической...

9) Ты стоишь в магазине в очереди в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...

По итогам упражнения ведущий предлагает вопросы для обсуждения: Чему полезному для себя вы научились? Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или другим детям? Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном? Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

Упражнение «Тростинка на ветру»

Подросткам предлагается встать в круг, близко друг к другу. Один из участников становится посередине, закрывает глаза. Все остальные поднимают руки на уровне груди. Когда стоящий в центре «падает» в сторону одного из участников, тот должен его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Затем следующий участник должен его поймать и т.д.

Обсуждение упражнения:

– Как ты себя чувствовал в центре круга?

– Мог ли ты доверять другу?

– Кого ты опасался?

– Что для тебя было самым трудным?

– Пробовал ли ты закрывать глаза?

– Что ты чувствовал, когда был частью круга?

Упражнение «Метафора. Прошлое – настоящее – будущее»

Цель: через иносказание помочь подросткам проанализировать ситуацию, в которую они попали, обдумать линию своего поведения.

Приведите примеры возможных метафор. Например:

1. «Корзина с мусором» – иллюстрация того, как прошлое воздействует на настоящее. Объясните, что в наших головах находится «корзина», в которую мы складываем «мусор» (воспоминания, мысли и чувства, причинявшие нам в прошлом боль и страдания).

Если мы не вычистим эту корзину, то мусор будет постепенно накапливаться до тех пор, пока не начнет вываливаться через край, создавая нам тем самым проблемы в настоящем. Это всегда происходит в самый неподходящий момент – когда мы меньше всего этого ожидаем! Чтобы этого избежать, необходимо «вытряхивать» время от времени свою корзину. Это довольно сложная задача, но, в конце концов, результат может значительно облегчить нам жизнь.

2. «Замок» – иллюстрация того, как многие молодые люди замыкаются в себе. Они любят строить вокруг себя замки, вырывать перед ними глубокие рвы и «поднимать мосты», никого и ничего не допуская внутрь. Необходимо подумать, почему так получается, когда подросток начинает это строительство, и есть ли пути, по которым все же можно проникнуть за стены замка, т.е. может ли подросток снова доверять людям. Можно начать хотя бы с того, что «открыть все окна в замке и опустить мост через ров».

3. «Кирпичная стена» – препятствия во взаимоотношениях людей.

Что символизирует стена? С чем можно соотнести каждый кирпичик этой стены? Как можно разрушить эту стену?

4. «Цветы» – необходимость в проявлении заботы и нежной любви. Поговорите о том, как много необходимо цветку, чтобы быть здоровым и хорошо расти, например, ему нужны вода, подходящие условия, солнечный свет, постоянная забота о почве и т.д. Соотнесите заботу о цветке с заботой, о ребенке. Что происходит, если цветок не получает всего, что ему необходимо? Что может произойти с ребенком?

Игра «Цветок желаний»

Цель: уметь формулировать свои желания.

Участникам предлагается игра «Цветок желаний». Для проведения игры необходима специальная схема – игровое поле, кубик и фишки. Игра начинается на «тычинках», соответствующих цвету фишки (рядом с клеткой начала игры стоит точка). Каждый участник по очереди бросает кубик и осуществляет выпавшее на нем количество шагов. Задача: как можно быстрее попасть на разноцветные лепестки исполнения желаний, пройти все 4 лепестка и первым попасть в середину цветка. Порядок ходов по лепесткам отмечен цифрами и стрелками. Если участник попадает на поле другого цвета, он может попросить у хозяина поля о каком-либо знаке внимания:

«Мне было бы приятно, если бы ты...» Можно попросить: о комплименте или похвале; выполнить творческое задание — спеть, станцевать, прочитать стихотворение или рассказать что-нибудь веселое; о приемлемых в данном возрасте невербальных знаках расположения — объятиях, рукопожатиях, поцелуях, поглаживаниях.

Если участник, хозяин цветового поля, готов выполнить просьбу, то он это делает, если же по каким-то причинам желание выполнить невозможно, то хозяин поля сообщает: «Сейчас я не могу выполнить твое желание», при этом играющий должен вернуться назад на поле своего цвета». Ведущий следит за степенью приемлемости желаний. В случае если просьба является обидной, унизительной или оскорбительной для участника, ведущий с помощью колпачка, надеваемого на фишку, «замораживает» просьбу и включает момент обсуждения: — Что бы ты сам почувствовал, если бы тебя попросили... — Что почувствовал тот, кого попросили... Далее участник, высказавший неприемлемую просьбу, возвращается назад на свое поле и в качестве извинения делает что-то приятное для участника, которого, возможно, обидел своей просьбой. Попав в середину цветка, участник может попросить о выполнении желания всю группу.

В конце игры ведущий проводит обсуждение: Легко или трудно было просить о выполнении желания? Легко или трудно было выполнять желания?

Какие просьбы были легкими, какие — трудными? Что чувствовали участники на разных этапах игры?

2. Осознание личных границ

Упражнение «Человек-чулок»

Цель: формирование более четкого ощущения границ своего тела.

Выполняется в малой группе. Для упражнения необходимо сшить эластичный мешок из тонкой ткани с примесью лайкры (желательно в рост ребенка). Такой размер мешка позволяет ребенку целиком в него спрятаться, а его эластичность, то, что он легко растягивается во все стороны, обеспечивает интенсивную тактильную стимуляцию и может затрагивать глубинные воспоминания, которые играют большую роль в процессе формирования телесного образа «я». Находясь в мешке, ребенок может сказать остальным членам группы: «Я вас вижу, а вы меня нет», что дает ему чувство защищенности, психологического комфорта, ослабляет защитные реакции и располагает к игре.

Задание: поиграйте в игру «Я вас вижу, вы меня нет». Внутри мешка покачайтесь, повращайтесь на месте, попрыгайте, как мячики, как «танцующие камни» и т.д., изобразите выход цыпленка из яйца, летающих птиц и пр. Подумайте, кого вы еще хотите изобразить, и изобразите. Если хотите, можете закрыться с головой и что-нибудь крикнуть. Вытащите из мешка голову, руку, ногу – что хотите. Стало лучше? Или нет? После выполнения упражнений детей просят рассказать, что это им напомнило и как они там себя чувствовали.

Упражнение «Мои границы» в большей степени рассчитано на подростков.

Цель: коррекция таких особенностей личности сироты, как склонность занимать позицию жертвы, профилактика физического и сексуального насилия. Важно помнить, что большинство конфликтов в семье связано с нарушением пространства и несоблюдением границ.

Упражнение позволяет осознать основные характеристики собственных границ, выбрать наиболее адекватные способы психологической защиты, пережить новый опыт взаимодействия с другими.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Ведущие: «У каждого человека должно быть в жизни какое-то свое место, где он чувствует себя комфортно. Иногда ему хочется быть с людьми, иногда нужно побыть и одному. Начните ходить по комнате в поисках

такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим. (Предоставьте членам группы больше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Ваше место находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно чуть-чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже ваше место. Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше место. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам...

Теперь прикоснитесь к полу на своем личном месте. Это ваш собственный пол. Быть может, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите это движение.) Эту стену вы можете построить любой высоты. Она может быть совсем низкой или такой высокой, чтобы вас никто не видел за ней. Стена может быть сделана из любого материала. Вы сами сможете его выбрать. Я буду называть материал, а вы будете представлять, что находитесь за стеной именно из этого материала. Попробуйте представить себе, что стена вокруг вашего места сделана из камня (кирпича, бетона). Это стена очень крепкая – ее невозможно пробить. А сейчас представьте, что стена сделана из дерева. Она уже не такая крепкая и плотная. Представьте, что вокруг вас стена из дерева. А сейчас представьте себе, что стена сделана из ткани. Она колеблется под влиянием ветра. И время от времени вы оказываетесь вообще без стены. А сейчас представьте себя за такой стеной, за которой вам уютно.

Сейчас я попрошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а возможно, и на сердце. Представьте, что в окне вы видите лица близких и любимых вами людей. Они смотрят на вас, улыбаются, они любят вас. Вы тоже можете им улыбнуться и сказать, как вы их любите, как они дороги вам. А сейчас представьте себе, что в вашей стене появилась дверь. Она тоже может быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может висеть занавеска. Выберите дверь, которая вам подходит больше всего. Скажите себе: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть и впустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побыть в одиночестве. Никто не имеет права открывать мою дверь, если мне этого не хочется».

Сейчас я громко скажу: «Откройте глаза и поменяйтесь местами», и каждый из вас должен будет на счет «три» вскочить на ноги, вытянуть вперед руки, сжать кулаки, потом выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли вам ваше новое место так же, как прежнее? А теперь вернитесь на свое место. Как вы чувствуете себя на нем? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой».

После выполнения упражнения необходимо обсудить мысли и чувства, которые пережили дети (подростки).

Вопросы для обсуждения:

– Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

– Из какого материала были сделаны ваши окна, двери?

– Какой материал вам подошел больше всех?

– Что было трудным?

– Что вы чувствовали, когда были на чужом месте и когда вернулись на свое?

– Что вы думаете о своем пространстве?

Упражнение «Семейные узы»

Цель: через тактильные ощущения осознание родственных связей, отношений близости в семье.

Для того чтобы выполнить упражнение, дети (подростки) разбиваются на игровые семьи, где договариваются о распределении ролей.

Ведущие: «В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье».

Для этого надо приготовить в соответствии с числом членов семьи веревки длиной в один метр каждая и несколько (число членов семьи + 2) веревок по шесть метров. Участники опоясываются короткими веревками. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца.

«Это не значит, что вы каждый день в семье бегаете с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-нибудь ситуацию в семье и начните действовать. Например, вся семья чистит ковер на улице, распиливает бревно, готовит вкусный ужин и т.п.».

Вопросы для обсуждения:

– Насколько каждый из вас чувствовал себя связанным с другими?

– Насколько удобно вы себя чувствовали?

– Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

В рамках «сенсорного» блока для повышения общего энергетического уровня ребенка используются различные дыхательные упражнения. Система таких упражнений позволяет в определенной мере справиться с депривационным раскачиванием ребенка, повышает способность к концентрации внимания, оказывает тонизирующее воздействие на состояние ребенка.

«Установление дистанции»

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника

подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, спиной и т. д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» – и вся группа замирает. Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скомандует: «Стоп», то есть, пока он не начнет чувствовать дискомфорт. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

Упражнение «Карта личного пространства»

Цель: формирование представления о своих личных границах (представление их в виде карты). В центре карты изображается «Я» подростка. Вокруг него размещается три концентрических круга. В первом, само близком от «Я» круге». Подростком может изобразить все то, что он считает только своим, и граница чего непроницаема ни для кого (территория, вещи, информация о себе, чувства и пр.). Этот круг называется «То, что никого не касается». Во втором концентрическом круге можно разместить все то, что касается самых близких люде, куда подросток может их «пустить». В третьем круге можно изобразить примеры того, то открыто для всех и что практически не отгорожено границами.

После завершения рисования подросткам предлагается обсуждение трудностей, сопровождавших процесс выполнения упражнения, эмоции, возникавших во время и после рисования. Можно обсудить проблему динамичности этой карты: будет ли она претерпевать какие-то изменения со временем, и в чем они будут заключаться?

3. Формирование адекватных реакций на стресс

Упражнение «Расскажи свои страхи»

Цель: выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.

Начинает рассказывать о своих страхах педагог: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...» Затем задает вопрос: «А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Педагог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Педагог должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись; нужно обговорить все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.).

Рисование на тему «Нарисуй свой страх»

Цель: снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рассаживаются за столами и рисуют. Звучит тихая музыка. Затем педагог просит детей по желанию рассказать: что страшное он изобразил, предлагает оставить рисунки со страхами в кабинете на ночь.

Детям предлагается подумать и на следующем занятии рассказать, появлялся ли страх опять, как можно с ним справиться.

Упражнение «Победа над страхом»

Цель: преодоление негативных переживаний.

Рассмотрев рисунок ребенка, и еще раз обсудив с ним то, что на нем изображено, дайте ему ножницы и предложите ему разрезать или порвать свой «страх». Можно помочь ребенку сделать это. Когда «страх» будет разорван на мелкие кусочки, покажите ребенку, что собрать их вместе уже невозможно. Заверните эти кусочки в бумагу и предложите

выкинуть ее в мусорное ведро, а затем вместе вынесите мусор на улицу: «Страх нам не нужен, мы его выбросим, а потом его увезут и сожгут, и больше его уже никогда не будет».

Через некоторое время предложите ребенку снова нарисовать свой страх. Посмотрите, как изменился цвет и композиция рисунка, обсудите это с ребенком. Затем снова разорвите и выбросьте нарисованный «страх».

Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»

Цель: помощь в преодолении негативных переживаний.

После прозвучавших предложений детей о том, как можно побороть свой страх, педагог предлагает нарисовать картину на эту тему.

Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор – на чем рисовать (на старом рисунке или изобразить страх снова и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря и т.д.) или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от него избавиться.

Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Цель: помощь в преодолении негативных переживаний.

Педагог предлагает отправиться в мультфильм «Котенок по имени Гав». «Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга – щенка Шарика побояться вместе».

Дети обсуждают поступки персонажей, затем разыгрывают сценку. На роли персонажей мультфильма выбирают детей, имеющих страх грозы, одиночества.

Упражнение «Пугать и пугаться»

Попросите детей нарисовать очень страшную картинку — такую, глядя на которую хочется сказать: «Ужас какой!» Дайте каждому ребенку по три фишки, и пусть после завершения рисования дети выберут три картинки, которые покажутся им самыми страшными, и положат на них фишки. Та картинка, которая будет признана самой страшной (соберет больше всего фишек), становится предметом обсуждения. Попросите детей подумать, можно ли сделать эту картинку еще страшней. Пусть каждый предложит свой вариант усиления ее устрашающей силы.

Потом попросите каждого сказать, что нужно убрать из картинки, чтобы она перестала быть страшной. Пусть дети постараются убирать как можно меньше элементов картинки. Попросите детей нарисовать самую страшную картинку без тех деталей, которые делали ее самой страшной. На следующем занятии можно раздать детям копии страшной картинки и попросить внести изменения: исключить самые страшные элементы. Спросите после этого, что изменилось в картинке.

Это упражнение построено на известном многим психологам феномене обесценивания страха. Возможно, дети и не смогут перенести его в отношения с семьей, но они получат подобный опыт. Следует заострить внимание на умении ребенка выражать свой страх. Перед рисованием можно попросить детей показать сильный страх. В какой-то момент попросите детей показать избавление от страха. Проработайте изображение страха и избавления от него в таких ситуациях, как укол у врача (лечение зубов); рядом злая собака; неожиданный крик.

Упражнение «Пойми мой страх»

Это упражнение построено на приеме псевдоотдаления ребенка от проблемы страха. Участникам предлагаются якобы результаты исследования таких же ребят с точки зрения страхов и тревог. Исследование построено на завершении предложений.

Участникам занятий раздаются карточки, на которых с одной стороны написано предложение, с другой — его продолжение. Предлагается объяснить, что имели в виду их сверстники. Можно разделить участников на небольшие группы по 2–4 человека, каждой группе дать по одной карточке. Ребята должны найти как можно больше разных объяснений каждой из фраз. Например, на одной стороне карточки написано: «Мне страшно, когда…», на другой: «…Я знакомлюсь с новыми людьми». Объяснение: человек не уверен, как к нему отнесутся в первый момент знакомства, или человек не знает, как вести себя в новой ситуации. Подчеркните значимость объяснения страхов — оно позволяет найти проблему, которую решить гораздо легче, чем просто преодолеть страх. Попросите ребят подумать, как помочь человеку, который теряется в новой обстановке, то есть помогите участникам перейти от сосредоточенности на страхе к пониманию его источников.

По ходу выполнения задания ребята проговаривают ситуации, которые у них вызывают наибольшие опасения. Таким образом, вы получаете доступ к той информации, которую, возможно, не могли бы получить напрямую.

Карточка 1

Мне страшно, когда…Я знакомлюсь с новыми людьми. Другие следят за тем, что я делаю. Мне задают вопрос и ждут ответа.

Карточка 2

Я боюсь, если… Не знаю, что обо мне думают другие. Мне могут отказать. Чувствую, что другой против меня..

Карточка 3

Я понимаю, что боюсь, когда… У меня холодеют руки. Мне дурно. Кружится голова.

Запишите высказывания ребят, а затем перейдите ко второй части упражнения.

Цель этого этапа — показать допустимость страхов и определить пути совладания с ними. Для этого обсудите с ребятами вопрос о том, зачем человеку нужно бояться, почему природа сделала так, что люди испытывают страх. Затем спросите, что может помочь справиться со страхом, кто может помочь преодолеть страх, как это может произойти. Обратите внимание детей на то, что скрывать страх и преодолевать страх — разные пути поведения.

Упражнение «Злюсь, страдаю, обижаюсь...»

Цель: получение навыков выражение негативных эмоций.

Принесите на занятие мягкую игрушку, желательно большую. Предложите детям показать более и менее подходящее проявление гнева на такой игрушке. Если дети стесняются выразить гнев очень агрессивно, предложите им посоревноваться, кто покажет самый сильный гнев. Важно, чтобы дети показали именно очень сильное аффективное проявление гнева. После этого предложите детям, наоборот, двигаться от самой сильной степени гнева к самой слабой. Роль ведущего в этом упражнении заключается в том, чтобы показывать те приемы выражения гнева, которые детям незнакомы. Например, как можно выразить гнев словами, как можно выразить гнев мимикой, и т.д. Задача этого упражнения — показать детям разную степень выражения эмоции гнева.

Упражнение «Мне так не нравится, когда...»

Предложите детям найти как можно больше вариантов продолжения предложения:

• Я сержусь, если…

• Я просто вне себя, когда…

• Мне совсем не нравится…

• Я бываю очень злым, когда…
• Я не могу стерпеть…
• Меня просто бесит…

Высказывания напечатаны на отдельных листах, и каждый участник может написать несколько продолжений для каждого из высказываний.

Обсудите, сколько повторов и близких высказываний вы обнаружили в ответах разных участников. Выпишите самые частые ответы на доску. Предложите детям сыграть в перевертыш — представить, что это замечания в их адрес (например: «Меня бесит, когда меня не принимают всерьез»). В какой форме они хотели бы услышать такие замечания, если слушать все равно придется?

«Термометр раздражения»

Цель: обратить внимание на раздражение и злобу, как на чувства, превалирующие у подростков в критических ситуациях и часто используемые для того, чтобы скрыть другие переживания, более сложные в выражении, такие как печаль или неприятие. Помочь подросткам исследовать свое раздражение и его корни. Использовать термометр для облегчения обсуждения того, какие проблемы вызывает раздражение в их повседневной жизни и как можно справляться с ним. Материалы: экземпляр картинки термометра. Идея заключается в том, что раздражение подобно температуре. Отметьте с учащимися на картинке термометра: 0° С – состояние покоя и полного контроля над собой и 190° С – точка, когда мы «закипаем», когда наши эмоции выливаются наружу и мы теряем над собой контроль. Предложите учащимся (можно делать эту работу в парах) подумать над тем, когда они сами становятся раздражительными, и оценить, какие они проходят при этом ступени, – отмечая их на схеме термометра. Сначала сконцентрируйтесь на промежутке от 0° до 25°, когда подросток начинает чувствовать себя несправедливо обиженным. Около термометра, в соответствующем промежутке подросток должен написать, когда и в каких ситуациях он чувствует, что к нему необоснованно придираются или несправедливо третируют.

Затем нужно проделать ту же работу со всеми остальными ступенями. Обсудите проделанное. Предложения для взрослых: проделайте работу с термометром относительно своих собственных переживаний – это поможет установить контакт с подростком и даст почву для полезных сравнений. Обратите особое внимание на уровень «кипения» – 100°, когда человек теряет над собой контроль. Обсудите, как проявляется злость, что люди при этом делают?

Упражнение «Властелин своего гнева»

Цель: получение навыков выражение негативных эмоций.

С подростками вы можете обсудить тему: что делать, если выразить гнев сложно, например, если речь идет о близком человеке. Предложите написать маленькое послание человеку, на которого подросток до сих пор сердит, а потом уничтожить это послание. Нельзя держать гнев в себе, надо или простить, или символически отомстить — написать рассказ, нарисовать картину, выразив, таким образом, свои чувства.

Важно, чтобы участники пришли к выводу: «Управлять своим гневом — значит уметь его выражать, а не искусно прятать».

Упражнение «Круги взаимоотношений»

Цель: помочь подросткам распознать различные чувства. Помочь подросткам осознать взаимоотношения (позитивные и негативные) с окружающими их людьми. Научить подростков обсуждать свои сложные переживания.

Это упражнение особенно полезно при работе с подростками, подвергшимися насилию: оно может помочь им разобраться в своих неоднозначных чувствах по отношению к насильнику.

Вы вместе с подростками пишете (каждый на своем листе):

1. слова, обозначающие чувства, их оттенки, переживания. Когда ваша фантазия истощится, каждый по очереди зачитывает то, что он написал. Обратите внимание на то, какие чувства у вас совпали, а какие нет. Сконцентрируйте внимание подростка на чувствах, которые являются смешением позитивных и негативных переживаний.

2. На отдельном листе бумаги подросток рисует концентрические круги. Пусть подросток вспомнит всех тех, кто играл или играет важную роль в его жизни. Необходимо подчеркнуть, что роль могла быть как позитивной, так и негативной. Подросток может включить в этот список также людей умерших или находящихся очень далеко.

После этого ребенок должен распределить имена по кругам в зависимости от «близости», которую он ощущает к данному человеку.

Вы можете обсудить с подростком как каждого человека, так и всю получившуюся диаграмму в целом.

3. На другой стороне листа бланка с «кругами взаимоотношений» подросток записывает те чувства, которые испытывает к наиболее близким людям. Ему могут помочь слова, обозначающие чувства.

Обсудите проделанную работу.

Примите непосредственное участие в упражнении, что облегчит подростку общение с вами. Это довольно сложное, но эффективное упражнение. Учтите, что для некоторых подростков даже написать имя их обидчиков или насильников может быть почти не выполнимым заданием.

Упражнение «Портрет одиночества»

Цель: поиск ресурсов для преодоления состояния одиночества.

Ведущий предлагает участникам подумать о том, что бывает с человеком, связи которого с другими людьми по разным причинам начинают рваться и их почти совсем не остается. Подросткам предлагается следующее упражнение, для выполнения которого необходимы бумага и карандаш. Сначала участникам группы зачитывается небольшой текст: «Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас кто-нибудь. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...» «Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека? Представьте эти ощущения и нарисуйте их – в виде конкретного образа или чего-то абстрактного». После завершения рисунков участникам группы предлагается показать и прокомментировать их. Ведущий предлагает описать свои ощущения и мысли во время рисования и теперь, когда рисунок готов. В завершении ведущий предлагает подумать и порассуждать о том, какие положительные и отрицательные моменты есть у состояния одиночества, какие ресурсы есть у каждого участника группы, чтобы преодолеть это состояние.

Упражнение «Написание писем»

Цель: переживание и обновление собственных чувств через их описания. Написание письма как процесс очищения (катарсис).

Написание письма кому-то другому особенно эффективно при приступах злости и раздражения или в ситуации печали и страдания. Письмо может выражать как позитивные, так и негативные чувства; молодой человек может выразить в нем все, что угодно. В принципе совсем не обязательно отсылать письмо тому, кому оно писалось, хотя в некоторых случаях это было бы уместным (но в любом случае не черновик).

Написание письма самому себе. Можно писать самому себе в настоящем времени или использовать концепцию «ребенка, которым я когда-то был», обращаясь к нему, как к отдельному лицу.

Таким образом, можно привести собственные чувства в порядок, успокоить себя и обнадежить. Например, «в том, что случилось, нет твоей вины...» или «взрослые более сильные, они, а не ты решили, чтобы все произошло так, как случилось».

Перед тем как приступать к этому упражнению, необходимо провести предварительную работу. Упражнение окажется чрезвычайно действенным, если использовать его в подходящее время. Описание чувств для других или для себя самого– это подготовка к осознанию позитивного восприятия и прямому выражению собственных переживаний.

Письменные упражнения особенно полезны при работе с подростками, подвергшимися сексуальному насилию.

Упражнение «Разный цвет горестных чувств»

Это упражнение уместно проводить после просмотра и обсуждения мультфильма «Король Лев».

Предложите детям список следующих чувств: горе, тоска, грусть, огорчение, печаль. Попросите их объяснить, что общего в этих чувствах, а что их отличает. Лучше, если дети приведут примеры. Если они испытывают затруднения, предложите им следующие ситуации:

• У человека умер очень близкий человек.

• Вы нашли потерявшуюся собаку, пригрели ее, а потом пришел хозяин, чтобы забрать пса, к которому вы привязались.

• Вас наказали за то, чего вы не делали.

• Из-за дождя расстроился поход в лес с друзьями.

• Вы ждали звонка от друга, а он забыл позвонить.

• Из-за случайности вы поссорились с очень близким человеком.

Предложите детям использовать цветные карандаши и выразить цветом различные оттенки грустного настроения в указанных ситуациях. Может случиться так, что цветовых вариантов для обозначения настроения окажется больше, чем слов. После рисования цветов грусти обратите внимание, получилась ли у кого-нибудь светлая грусть — когда грусть не обременяет, а заставляет задуматься.

Можно предложить детям по очереди описывать ситуацию, которую другие в это время будут рисовать цветом. Ведущий должен записывать эти ситуации, а дети — нумеровать рисунки. Потом сравните рисунки разных участников к одной и той же ситуации. Предложите детям отгадать, у кого ситуация вызвала наиболее сильные чувства (необязательно спрашивать, кто автор рисунка). Задача ведущего в ходе такого варианта проведения упражнения — быть максимально открытым, доверчивым. Можно рекомендовать и самому ведущему выполнять данное задание наравне с детьми и показывать свою готовность не скрывать опыт переживания грусти.

4.Формирование позитивных представлений о себе

Установка «я – успешный человек». Изменить программу «сирота» в условиях типового детского дома крайне затруднительно. Но, работая со всем коллективом детей, а также с педагогическим коллективом учреждения, соблюдая определенную последовательность смены укоренившихся установок, постоянно отслеживая результаты и корректируя методы работы, можно достичь успехов.

Смена внутренней установки предполагает следующую последовательность: «я - сирота» (установка, с которой ребенок появляется в детском доме) → «я - успешный человек» (установка формируется в коллективе детского учреждения) → «я - сын» (дочь, брат и т.п.), то есть «я - часть семьи» (установка формируется в условиях принимающей семьи – приемной, патронатной, опекунской, усыновителей).

Формирование установки «я – успешный человек» в стенах детского интернатного учреждения осуществляется прежде всего через создание условий для творческих, спортивных и других успехов детей. Дети должны перестать жить с идентичностью детдомовцев, преодолеть логику негативной установки: я детдомовец – поэтому неуспешный, у меня нет родителей – поэтому нет будущего. Программа «я – успешный человек» формирует у детей убежденность в том, что они полноценные, активные, талантливые и обладающие большим потенциалом люди, с надеждой на то, что у них будет своя семья. Так работает логика позитивной программы: я – успешный человек (меняем идентичность); у меня много талантов, большие возможности, я ставлю жизненные цели (задаем убеждения и ценности); я многое могу (открываем способности); я нацелен на результат (корректируем поведение); у меня успешные сверстники (меняем окружение).

Формируя у ребенка уже на уровне детского интернатного учреждения идентичность «я – успешный человек», мы помогаем ему приблизиться к решению новой задачи – вхождению в семью.

Работу на данном уровне можно начинать с составления положительного психологического портрета ребенка. Например, ведущий вместе с другими детьми по кругу называет 15 хороших качеств, жизненных достижений или умений каждого участника. Все это записывается на листе ватмана, который потом вывешивается в комнате для занятий. Этот лист должен быть доступен как для самого ребенка, так и для других. Список постоянно пополняется.

Эффективным средством является ведение Альбома достижений ребенка, где фиксируется каждый положительный шаг в обучении, поведении, в решении бытовых проблем.

Упражнение «Линия времени»

Цель: помощь ребенку в построении жизненной перспективы.

Для этого необходимо иметь лист ватмана, набор фломастеров, карандаши или мелки, линейку.

Ведущий договаривается с ребенком, что линия времени пойдет слева направо. Затем на листе бумаги делаются разметки: «прошлое» – «настоящее» – «будущее». Сначала ребенку предлагается провести линию прошлого. Она должна начинаться с того момента, который соответствует наиболее ранним его воспоминаниям. Точка отсчета обозначается на бумаге каким-либо рисунком, символом или словом. Затем ребенок отмечает на линии прошлого вехи своей жизни. Нередко дети отмечают свои дни рождения, события из жизни кровной семьи. Дети, которые имели опыт жизни в семье, нередко «забывают» момент попадания в детский дом. Ребенок должен обозначить на линии времени и настоящий момент, который он может расположить на середине линии: это его жизнь в

детском доме. Когда основные вехи обозначены, ребенка просят детализировать свои представления о прошлом, настоящем и будущем, дополняя рисунок новыми зарисовками, символами и надписями. Могут быть заметны изменения характера изображений, связанные с теми этапами жизни ребенка, которые следуют за разного рода кризисами и сложными моментами биографии.

Линию времени можно начертить на полу. Тогда ребенок перемещается вдоль этой линии, рассказывая о разных этапах своей жизни. Когда ребенок доходит до отметки «будущее», очень важно детально обсудить образ будущего, связанный с профессией, работой, семьей и т.д. Упражнение можно дополнить рассматриванием фотографий семьи ребенка или его самого.

Любые изменения в жизни воспитанника необходимо сопровождать детальным обсуждением, рисованием возможных перспектив и сопутствующих им деталей. Например, до визита ребенка в замещающую семью на листе бумаги рисуется путь из учреждения до дома, где живет семья. При помощи игрушечных транспортных средств и кукол проходим этот путь. Обращается внимание на особенности местности, здания и т.д., которые встретятся по пути.

Важным является и работа с континуумом, который изображается либо в виде лесенки (для маленьких детей) со ступеньками, маркированными от 1 балла до 5, либо в виде отрезка, начало которого отмечается знаком «0%», а конец – знаком «100%», для более старших детей. Континуум позволяет детям оценивать свои поступки, осознавать изменения, которые с ними происходят, формировать более адекватную самооценку.

Упражнение «Мое имя»

Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я».

Педагог задает вопросы, дети по кругу отвечают.

– Тебе нравится твое имя?

– Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах педагог называет ласкательные производные от имени ребенка, а тот выбирает наиболее ему понравившееся. Педагог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете и пойдете в школу, имя подрастет вместе с вами и станет полным, например: Сережа – Сергей, Коля – Николай, Таня – Татьяна» и т.д.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: расширение представлений детей о себе.

Педагог: «Ребята, вам необходимо ответить на вопрос «Кто я?».

Например: «Я – девочка», «Я – человек, занимающийся спортом», «Я – хороший человек» и т. п.»

Дети по очереди стараются назвать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?» Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «Я».

Педагог следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие ребята, а описывали именно себя.

Упражнение «Десять моих «Я»

Детям предлагается на листочке бумаги написать 10 раз букву «Я» и дать определение этим «Я», рассказывая о себе и своих качествах:

Хороший – нехороший;

Умный – неумный;
Добрый – недобрый;
Красивый – некрасивый;
Веселый – невеселый;
Воспитанный – невоспитанный.
Затем предлагается проранжировать свои десять «Я» в зависимости от степени их значимости для себя.

Упражнение «Ромашка откровений»

Цель: повышение уровня самосознания ребенка.
На лепестках ромашки пишутся фразы, например:
• Я отличаюсь от других тем, что...
• Моя самая большая проблема – это...
• Я счастлив потому, что...
• Меня радует, когда...
• Меня раздражает...
• Я себе не нравлюсь за то, что...
• Самое мое лучшее качество – это...
• Я обижаюсь, когда...
• Я себя люблю за то, что...
• Я хочу, чтобы...
• Когда я окончу университет...
• Если бы я был (а) волшебником...
• Мне хотелось бы изменить...
• Друзья меня ценят за...
• Мое жизненное кредо...
• Я не смогу простить человека, если он...
• В людях я больше всего ценю...
• Мир вокруг кажется мне...
• Иногда люди не понимают меня, потому что...
• Мне бывает стыдно, когда...
Нужно продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть
искренним.

Упражнение «Я – первый»

Педагог: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого он окажется, говорит такую фразу: «Я первый в ...»
Обсуждение упражнения:
• Какие мысли и чувства у вас возникали?
• Трудно ли аргументировать свою исключительность?
• Что вы узнали на занятии?
• Что вам больше всего понравилось?
• В чем вы испытывали трудности?

Упражнение «Узнай, кто он?»

Цель: обратить внимание детей на индивидуальные особенности каждого, развитие внимания.

Педагог рассказывает о ком-то из детей, описывает его внешность, одежду, качества, не называя имени ребенка. Дети должны отгадать, о ком идет речь. Отгадавший становится ведущим и рассказывает о следующем участнике (по выбору).

Упражнение «Какой я есть и каким, хотел бы быть»?

Цель: сопоставление «Я» реального и «Я» идеального.

Для этого упражнения понадобятся два листа бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Ребенку предлагается нарисовать себя таким, какой он есть на самом деле, и таким, каким бы он хотел стать.

После рисования проводится обсуждение рисунков: в чем разница между ними, чем изображение реального «Я» отличается от идеального, что нужно делать, чтобы стать таким, как хочется, что мешает сделать это. Практика показывает, что возможны четыре типа расхождения, между рисунками реального и идеального «Я».

1. Рисунки практически полностью совпадают. Ребенок не видит разницы между двумя «Я», он вполне удовлетворен собой, считая, что нет необходимости что-то в себе менять.

2. Реальное «Я» нарисовано крупнее, ярче, выразительнее, чем идеальное. Ребенок считает, что он самый умный, самый сильный, самый добрый, самый красивый, самый лучший. Часто такие рисунки характерны для детей, которые ставят себя выше других, зазнаются, презрительно относятся к окружающим, т. е. имеют внутреннюю установку «Я+ТЫ». Как правило, рисунки первого и второго типов характерны для детей с завышенной само-оценкой.

Рисунки реального и идеального «Я» незначительно различаются между собой. Ребенок видит перспективы изменения себя и саморазвития, адекватно оценивает себя и свои возможности, при этом вполне ими доволен. Он имеет стремление стать лучше и знает, как этого добиться.

4. Контрастное расхождение между реальным и идеальным «Я». Дети рисуют себя реального одним цветом (как правило, темным), без элементов, подчеркивающих внешнюю и внутреннюю красоту. При изображении идеального «Я» используется большое количество цветов, дети изображают себя в яркой одежде, в движении.

Дети, которые выполняют такие рисунки, считают, что нарисованный ими идеал недостижим и не пытаются к нему стремиться, т.е. обладают заниженной самооценкой.

Обсуждение упражнения.

Упражнение «Визитная карточка»

Рекомендации ведущему:

Спросите участников, знают ли они, что такое визитная карточка. Скорее всего, какое-то представление об этом у них есть. Задайте вопрос: для чего люди тратят деньги на изготовление карточек, почему обмениваются ими при первой встрече? Можно принести на занятие образцы разных визитных карточек. Возможно, подростки скажут, что визитка — признак «понта», то есть один из способов произвести впечатление. Пусть они из тех визиток, которые вы принесете, выберут более и менее «понтовые». Когда будут выбраны менее «понтовые», попросите их подумать — зачем человеку такая скромная визитка. Важно, чтобы сами участники пришли к выводу, что визитка позволяет представить себя так, как вы хотели бы выглядеть в глазах других.

Далее вы переходите к основной части упражнения — раздайте каждому участнику лист формата А4. Пусть участники выделят углы листа так, чтобы получились квадраты со стороной около 4 см, а также нарисуют квадрат в центре размером 4 х 4 см.

В левом верхнем углу они должны написать, какое место им кажется самым лучшим на земле. В правом верхнем углу — какой способностью они гордятся. В левом нижнем углу - дату одного из самых счастливых дней жизни (можно заменить счастливый день на важный), а в правом нижнем — важное планируемое событие в жизни. В центре пишется имя режиссера, которому подросток поручил бы снять фильм о себе (если назвать имя трудно, можно указать название кинокартины, режиссер которого кажется подростку подходящей кандидатурой). На подготовку визитки отводится от 15 до 25 минут.

После этого визитки собираются и перемешиваются. Перед следующим этапом упражнения ведущий сообщает, что часто руководитель фирмы посылает на первое знакомство своего представителя, который и рассказывает о хозяине визитки. Именно этим и будут заниматься участники тренинга. Каждый из участников получает визитку кого-то другого и составляет рассказ об этом человеке. При этом задача рассказчика — дать самую позитивную информацию об авторе визитной карточки. Ведущий может предложить свою помощь, если в визитке что-то будет неясно или подростку будет трудно составить рассказ. Рассказ лучше всего начинать словами: «Я хочу рассказать вам об очень интересном (загадочном, одаренном) человеке…» По желанию автор визитки может дополнить рассказ, а может и остаться в тени.

Следует отметить, что дети любят рассказывать о себе на безопасной территории, а это упражнение относительно нейтрально.

Если качество рассказа о владельце визитной карточки оставляет желать лучшего, ведущему придется самому подключиться, стараясь по мере возможности активизировать интерес участников к рассказу.

Упражнение «Могу или хочу?»

Цель: способствовать развитию умения различать желания и достижения.

Материал: доска, мел, бланки упражнения, листы бумаги.

Ход упражнения

Психолог рассказывает ученикам, что человек осуществляет самые разные действия. Они могут ему нравиться или не нравиться, получаться или не получаться. «А всегда ли то, что нравится, что интересно делать, хорошо получается?» Психолог просит детей привести примеры дел, которые интересны, но трудны. Потом психолог спрашивает: «А бывает ли так, что дело получается очень хорошо, но оно совсем неинтересно?» После ответов детей психолог чертит на доске схему.

Дети зарисовывают схему или используют заранее расчерченный бланк. «По этой схеме, — сообщает психолог, — можно рассказать о разных действиях. В 1-й квадрат, — указывает рукой, — попадают дела, которые и получаются, и очень нравятся. А какие дела могут попасть во 2, 3, 4-й квадраты?» (Ответы учеников.)

Список разных дел и заданий:

1. Убирать свою комнату (игрушки, парту).
2. Рисовать с натуры.
3. Рисовать что-то придуманное.
4. Подметать пол.
5. Мыть пол.
6. Мыть посуду.
7. Чистить овощи.
8. Громко отвечать на вопросы учителя.
9. Танцевать.

10. Драться.
11. Петь.
12. Играть на музыкальном инструменте.
А теперь внимательно посмотрите на список дел.
Посмотрите на дело под номером 1: убирать свою комнату (игрушки, пар-ту).
• У кого получается это делать?
• В какой квадрат вы поместите это дело?
• А у кого не очень получается?
А теперь решите, получается или нет дело под номером 2, нравится вам это делать или нет?
Внимательно прочитайте все дела, в какой квадрат вы их разместите. Впишите в нужный квадрат номер умения.
Посмотрите, сколько дел попало в 1-й квадрат? Это самые интересные для вас дела — ведь они и получаются, и нравятся вам.
Сколько дел попало во 2-й квадрат? Это, скорее всего, такие дела, которые вы уже давно умеете делать, и поэтому делать их скучно.
Сколько дел попало в 3-й квадрат? Это дела и умения, которые вы очень хотите научиться делать, они сейчас для вас одни из самых важных.
Сколько дел попало в последний, 4-й квадрат? Чем меньше дел попало в этот квадрат, тем лучше человек относится к себе. Хорошо, если в этот квадрат попало не больше трех дел.
А теперь каждый назовите по одному или два дела, которые вам нравится делать и которые у вас получаются, но их не было в нашем списке.
Если детям затруднительно заполнять схему, указывая номера дел, умения могут быть напечатаны на отдельных карточках, которые выкладываются на схему.
Постарайтесь, чтобы дети переходили от «глобальных» дел, таких как приготовление пищи, к их составным частям, например, почистить овощи, порезать картошку, накрыть на стол, следить за тестом и т.д. Это важно, поскольку ребенок научается выделять, что он в большом деле уже умеет, а что еще не очень хорошо получается.
Упражнение «Дела выходного дня»
Цель: расширить сферу самооценки детей.
Материал: доска, мел, листы бумаги (8 х 5 см) — по 7–8 на каждого ребенка.
Ход упражнения. «Все люди любят выходные дни и ждут их с нетерпением. Как вы думаете, почему?» Психолог выслушивает ответы детей и подчеркивает, что в выходные можно успеть сделать много разных дел, на которые не хватает времени в будни. «Вспомните, чем вы занимались в эти выходные? А чем вы собираетесь заняться в следующие выходные? А чем еще можно заняться в воскресенье?»
На доску кратко, но отчетливо выписываются некоторые ответы детей. Далее учащимся раздаются карточки, на каждой из которых ребенок пишет одно из дел выходного дня. Психолог просит написать необычные дела, которые не делаются каждый день.
Примерный список: Придумывать поздравления. Подписать открытку. Упаковать подарок. Сходить в театр. Сходить на экскурсию. Приготовить что-то необычное. Кататься на санках с крутой горки. Кататься на лыжах или коньках. Плавать. Играть в настольный хоккей.
Всего ребенок должен сделать 2–3 такие карточки. Затем листочки собираются и смешиваются. Психолог может добавить заранее приготовленные карточки или вместе с детьми написать свои карточки. Ведущий в случайном порядке выбирает карточку и

громко зачитывает ее содержание. Он просит поднять руки всех тех, кто хотел бы заняться таким делом в выходные. Из них затем поднимают руки те, кто считает, что сделает это дело очень хорошо. Выбираются те дела, которые нравятся большинству ребят. «Авторы» этих карточек объясняют, почему так здорово заниматься такими делами в выходные дни.

Упражнение «Карточки-характеристики»

Цель: помочь взглянуть на самого себя, осмысление того, как другие оценивают его характер.

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

Материалы. Колода карточек-характеристик – большое количество небольших карточек с написанными на них различными чертами характера (эгоист, шутник, щедрый, бестолковый), ручка и бумага для записи.

Индивидуально:

1. Подросток просматривает карточки и отбирает те из них те, которые, по его мнению, описывают его характер. Обсудите каждую из них и запишите на отдельный лист бумаги: почему подросток думает, что он именно таков? какие бы карточки выбрала его мать (друзья) и т.д.? Выберите карточки, которые описывают вас лично, разные стороны вашей личности, объясните положительные и отрицательные качества.

2. Подросток прислоняется к большому листу бумаги (рулону обоев) и во-круг него обрисовывается контур его тела. Затем внутри этого контура молодой человек дорисовывает лицо, волосы и одежду, после чего на получившееся изображение прикалываются выбранные карточки.

Групповое задание:

Педагог: «На листках бумаги напишите имена всех участников группы, листки заверните и положите в шляпу. Один из участников вынимает листки, читает про себя имя, но другим его не сообщает. Затем он выбирает те кар-точки-характеристики, которые, на его взгляд, описывают выбранного человека. Каждый из членов группы делает предположение на основе данной характеристики, кто бы это мог быть».

После того как каждый высказал свое предположение, зачитывается имя, написанное на листке бумаги. Человек, чье имя оказалось на листке, может высказать свое мнение по поводу выбранных ведущим карточек-характеристик: насколько выбор был верным или неверным и почему.

Можно учредить приз тому, кто сделает наиболее точное предположение.

Упражнение «Древо моего Я»

Цель: осознание сложности и многоликости Я каждого человека.

Ведущий предлагает участникам попробовать разобраться в собственном Я. Каждому члену группы дается лист формата А3, принадлежности для рисования. Ведущий говорит о том, что Я можно условно изобразить в виде дерева, которое имеет ствол и множество веточек на поверхности, и глубокие корни. Часть дерева, находящаяся на поверхности – Я во внешнем мире. Ведущий предлагает участникам изобразить три большие ветви их дерева – люди, вещи, занятия. Далее каждый изображает собственное Я во внешнем мире, рисуя мелкие ветви и листья, соответствующие значимым людям, любимым и важным вещам и занятиям. По завершении первой части работы, ведущий обращает внимание участников на корни дерева Корни соответствуют внутреннему Я. Ведущий предлагает изобразить несколько мощных корней – чувства, мысли, желания, способности, качества

(какой Я). Далее участники изображают корневую систему, соответствующую своему внутреннему миру.

По завершении рисования участникам предлагается представить свое дерево, рассказав о своем внешнем и внутреннем Я. На групповую дискуссию выносится вопрос о том, как взаимосвязаны корни и наземная часть этого дерева. После завершения обсуждения ведущий предлагает участникам выразить свои впечатления от упражнения, обсудить наиболее важные и сложные, на их взгляд, моменты. В том числе, ставится вопрос о том, размышления о внешнем или внутреннем Я вызвало у участников группы наибольшие трудности.

Упражнение «Письмо другу о себе»

В завершении предыдущего упражнения подводится итог о том, что познание собственного Я и его описание – непростое, но очень важное занятие. Ведущий предлагает участникам продолжить размышления о себе с помощью следующего упражнения. Участникам группы задается вопрос: «Приходилось ли вам когда-либо получать и писать письма?». После обсуждения опыта членов группы в написании писем ведущий говорит о том, что сейчас им предстоит написать письмо другу. Этот друг живет в другой стране, и вы пока можете общаться только с помощью писем. Вы только начали свое общение, и вам предстоит рассказать о себе. Всем участникам группы предлагается бланк письма по типу незавершенных предложений. Начала фраз сориентированы на рассказ о своих интересах и увлечениях, умениях, ресурсах развития. Есть поле для свободного текста. Также участники могут задать вопросы другу, предложив ему рассказать что-либо конкретное о себе.

После завершения работы ведущий предлагает по желанию прочитать письма. Обсуждение упражнения предполагает вопросы о том, какие сложности вызвало данное упражнение, о чем писать было наиболее трудно, а о чем легко и приятно, о чем хотелось бы написать в следующем письме. Далее участники изготавливают конверты, куда вкладывают письма.

Арт-терапевтическое упражнение «Карта будущего»

Цель: обсуждение перспектив будущего. «Я хочу предложить вам нарисовать карту своего будущего. Отправная точка вашего путешествия – настоящее. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели и пути к ним. Придумайте и напишите названия для пунктов-целей, к которым вы стремитесь в личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым будете идти. Как вы будете добираться к своим целям – коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни или глухие и заброшенные места? Подумайте также и о том, что для достижения одной и той же цели возможны разные пути? Попробуйте найти обходные дороги, предусмотреть развилки, на которые можно свернуть, если главная дорога непроходима». После завершения рисования участники группы представляют свои картины и рассказывают о них. В качестве обсуждения могут быть предложены следующие вопросы: Какие переживания сопровождали процесс рисования? Что было самым трудным, а что самым приятным? С кем вместе вы сможете пройти отдельные отрезки этого пути? Очень важно обратить внимание подростков на возможность вариативных путей. Ведущий может задавать вопросы типа: «Что, если в этот момент движение по этой дороге станет невозможным? На какую дорогу вы готовы свернуть?».

После завершения обсуждения рисунков ведущий обращает внимание участников на то, что для успешного пути по дороге жизни нужно иметь соответствующий багаж. В качестве этого багажа могут выступить те качества, которые помогут достичь поставленных целей. Участникам группы предлагается продолжить работать с картой будущего. Для обсуждения необходимых ресурсов используются карточки из профориентационной игры Н. Пряжникова «Проектируем жизнь» (группа карточек «Внешние и внутренние возможности человека»). Подростки выбирают из набора карточек несколько (7 – 10), на которых указаны наиболее присущие им на сегодняшний день качества. Далее ведущий предлагает инструкцию. «Я хочу предложить вам упражнение, которое позволит определить, что каждый из вас уже имеет для достижения поставленных целей, а чего еще не хватает. Посмотрите внимательно на свой набор качеств и решите, какие из них могут помешать вам на пути к поставленной цели, а каких качеств не хватает. Сейчас вы сможете побывать в волшебной лавке, в которой можно получить все желаемые качества. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Каждый из вас может сказать мне, чего он хочет. Я задам ему только один вопрос: «Что ты отдашь за это?». Участникам группы дается несколько минут на размышление. После этого они могут обращаться к ведущему с просьбой. Важно, чтобы подростки могли предложить равноценный обмен. Ведущий может попросить обосновать ценность того или иного качества, даже отрицательного. После завершения упражнения ведущий организует обсуждение.

Все ли довольны тем набором качеств, который у вас получился в итоге? Если нет, то чего не хватает? Что было наиболее сложным при выполнении упражнения? Что еще кроме личных качеств может помочь успешно пройти жизненный путь?

Упражнение «Копилка хороших поступков»

Цель: обсуждение собственных возможностей, умений, качеств, которые помогут им достигать жизненных целей. «Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а, может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное—длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: "Инна, ты на самом деле сделала это здорово". Затем запишите на свой лист и эту фразу. На все это у вас есть пять минут. Тот из вас, кто захочет стать успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон. Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши

достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед».

Участникам группы дается время на размышление и выполнение задания, после чего они зачитывают свои хорошие поступки. В качестве обсуждения предлагаются следующие вопросы: Что вы чувствуете после выполнения задания? Было ли выполнение задания сложным? Что нового вам удалось узнать о других участниках группы?

Упражнение «Будь успешным»

Цель: возможность визуально представить желаемые цели. «Назовите мне что-то такое, чему бы вы хотели научиться или что бы вы хотели развить в себе еще лучше, чем сейчас. Может быть, это будет что-то, связанное со школой или со спортом. Возможно, это будет касаться вашего умения дружить и общаться. Сейчас я покажу вам, как с помощью фантазии вы сможете увидеть, как вы уже достигли этой цели. Многие спортсмены применяют свою фантазию, чтобы быстрее плавать, лучше играть в теннис или футбол. Другие люди используют фантазию, когда хотят сбросить лишний вес, бросить курить или когда хотят стать здоровыми. Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... А теперь подумай о том, чему бы ты хотел научиться или что бы ты хотел делать еще лучше, чем сейчас». (15 секунд). «Постарайся увидеть, как великолепно ты делаешь это. Обрати внимание, как выглядит твое тело, когда ты так здорово справляешься с этим. Запомни свои внутренние ощущения и чувства при этом, обрати внимание на то, как чувствует себя все твое тело, когда ты успешно это выполняешь. Прочувствуй, как ты это делаешь, почувствуй всем своим телом...» (15 секунд). «Обрати внимание, как окружающие радуются за тебя. Представь, что будет происходить с тобой теперь, после того, как ты научился делать то, что хотел..». (1 минута). «Сохрани этот образ живым и ярким в своей памяти. Потом ты сможешь использовать его как указательный знак, который покажет тебе дорогу к твоей цели... Всякий раз, когда ты захочешь научиться чему-то новому или еще лучше делать что-то привычное, ты можешь представить это сначала в своей фантазии, а потом отрабатывать и в жизни. А теперь начни потягиваться и напрягать и расслаблять все свои мускулы. Сделай глубокий выдох и открой глаза».

Анализ упражнения: — Чему ты хотел в этот раз научиться или что ты хотел сделать еще лучше? — Как ты при этом выглядел? — Как ты при этом двигался?

— Как реагировали окружающие на твой успех?

Индивидуальная работа с ребенком

На начальном этапе работы вам важно выяснить систему значимых других для ребенка — тех людей, мнением и отношением которых он дорожит или дорожил, под чьим влиянием находился в тот или иной период жизни. Для этого предложите ему вспомнить как можно больше знакомых. Пусть ребенок воспринимает это задание как соревнование: у кого перечень знакомых длиннее (взрослый может приготовить свой список заранее).

Попросите ребенка, используя цветные карандаши (примерно семь-восемь цветов), подобрать для каждого человека из списка самый подходящий по настроению цвет (один или два). Спросите ребенка, изменялось ли его отношение к этому человеку, есть ли в списке такие люди, которых он окрасил бы, например, два года назад по-другому. Попросите разъяснить, с чем это связано. Спросите, что может измениться в поведении человека и отношениях с ним, чтобы изменилась и цветовая гамма. Скорее всего, в та-кой форме ребенок расскажет о событиях, которые определили его отношение к тому или

иному человеку. Пусть ребенок подберет цвет и для себя, а также для разных ситуации своей жизни, например хождения в гости, пребывания в школе, в спальне и т.д.

После этого попросите ребенка выбрать наиболее и наименее приятные для него цвета в данный момент. Проанализируйте, как ребенок окрашивает свой круг знакомств: есть ли абсолютно негативное отношение к кому-то, только позитивное, неоднозначное (присутствуют как позитивные, так и негативные цвета). Уделите внимание тому, какие группы цветов используются ребенком чаще всего. Попробуйте сделать вывод, с чем связано позитивное или негативное отношение ребенка к тем или иным людям. Вернитесь к этому упражнению в конце тренинга, пусть ребенок добавит в список других людей и попробует снова выбрать для них цвета. Сравните выбор и оценку ребенка в начале и конце занятий.

Вообще эта тема — взаимные оценки — часто весьма болезненна для детей. Необходимо научить ребенка понимать причины того или иного поведения другого человека. Намного легче сказать «он обидчивый», чем разобраться в том, почему человек обижается. Пусть ребенок вспомнит свои самые сильные обиды, горести, злость на других людей. А затем попробует от таких определений, как «он меня разозлил», «довел», перейти к объяснению поведения. Важно, чтобы ребенок рассказал как о своем поведении, так и о поведении того, кто стал причиной его негативной реакции.

Кроме того, что вы будете собирать с ребенком эмоциональный кон-текст его прошлого, вам важно получить более или менее объективную картину его прошлой жизни в семье. В зависимости от того, насколько ребенок в курсе своего прошлого, используйте разные методы сбора и хранения информации об истории жизни ребенка. Если ребенок попал в детский дом из семьи (например, родители лишены родительских прав), удобным способом хранения информации становится генограмма. Если история ребенка открыта, то вы можете попросить его вспомнить как можно больше людей, с которыми он встретился в жизни. А затем предложите ребенку построить схему «Я и мой мир».

Упражнение «Мое я»

Цель: принятие себя и своего опыта без лишних слов и размышлений.

Последовательно, не зная тему следующего рисунка, ребенок делает три рисунка: «Я глазами других», «Я такой, каким хотел бы быть», «Я какой есть». Подчеркивайте, что в этом упражнении качество неважно и что ребенок может отказаться от работы.

Инструкция ребенку: «Нарисуй себя таким, каким тебя видят другие». После окончания этого рисунка задайте вопросы на уточнение, но не настаивайте, если ребенок не захочет говорить. Вы можете предложить ребенку изобразить свои мысли без слов или свои чувства. После этого перейдите ко второму рисунку: «Нарисуй себя таким, каким ты хочешь быть». Пусть ребенок попробует рассказать, что будет, если он станет таким, что изменится, а что нет; мнение и отношение каких людей к нему изменится, а каких нет; в каких ситуациях ему будет легче, а в каких — труднее. Заключительный рисунок: «Нарисуй себя таким, какой ты есть».

Вопросы по ходу рисования:

Относительно рисунка 1 («Я глазами других»):

• Чьими глазами ты смотрел на себя, когда делал рисунок?

• Как давно появился этот образ (сколько лет тебя уже так видят)?

• Какие различия есть в том, как тебя видят разные люди?

• Что бы ты хотел изменить в этом рисунке?

Относительно рисунка 2 («Я такой, каким хотел бы быть»):

• Расскажи, когда ты станешь таким, как на рисунке?
• Что тебе поможет стать таким?
• А что может помешать?
• Кто тебя станет одобрять, когда ты станешь таким?
• А кто не изменит к тебе отношения?
Относительно рисунка 3 («Я — какой есть»):
• Что тебя отличает от других людей?
• Что чувствует человек на этом рисунке?
• Как можно изменить рисунок, чтобы человеку стало лучше?
• Чтобы человеку на рисунке 3 стало лучше, нужно изменить рисунок 1 или 2?
После окончания рисования предложите ребенку посмотреть на все три рисунка и ответить на такие вопросы:
• Какие рисунки больше похожи между собой, а какие меньше?
• Часто бывает так, что человек чего-то сильно хочет, но когда достигает желаемого, то не чувствует радости. С чем это связано?
• Чего хочется человеку на рисунках 1, 2, 3? Что общего в их желаниях, а что различного
Вы можете закончить это упражнение позитивно — пусть ребенок похвалит себя за выполнение трудного задания.
Анализируя рисунки, обратите внимание на то, какие черты подчеркивает ребенок в каждом из рисунков — элементы одежды, принадлежности определенному полу и т.д.
Изучение рисунков направлено:
• на определение уровня принятия себя (по степени различия между рисунками 2 и 3) — обратите внимание на то, какими средствами ребенок пользуется для описания идеала;
• определение вклада окружающих в идеал (сравнение рисунков 1 и 2: скорее сходны, противопоставлены, в чем-то схожи, а в чем-то нет);
• основа образа Я (анализ рисунка 3), с каким рисунком схож рисунок 3 — с 1-м или 2-м (вижу себя таким же, как другие, вижу себя как идеал).

Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить.
Обсуждение упражнения:
– Какие качества было легче написать? Почему?
– Зачем человеку нужно знать, какими положительными и отрицательными качествами он обладает?
Необходимо подвести ребенка к мысли, что все люди не идеальны, имеют положительные и отрицательные качества. В каждом качестве есть две стороны – позитивная и негативная. Когда человек осознает и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

5.Формирование представлений о семье

Как показывает практика, только через создание образа нового, реально ожидаемого будущего ребенка, используя косвенные методы коррекции, возможно, кардинально повлиять на его настоящее. Формирование у ребенка точного образа семьи – представлений о семейной системе, внутрисемейных взаимоотношениях, семейных ролях, обязанностях – способствует актуализации семейного будущего ребенка.

Поэтому воспитанникам учреждений интернатного типа необходимо модель семьи создавать, ориентируя их одновременно в функциональной структуре семьи, семейных нормах и правилах и социально-бытовом контексте повседневной жизни семьи.

Рассказывая ребенку о семье, нужно обсудить с ним, что положительного может дать семья (семейный опыт, возможности развития, защиту, заботу человека, который будет рядом, настоящих друзей в лице потенциальных братьев и сестер, возможность заниматься любимым делом, индивидуальную помощь в учебе и других делах). В конце важно задать ребенку вопрос: «Подумай, хочешь ли ты попробовать?» – дав время и возможность подумать над этим вопросом, проанализировать полученную информацию.

На следующей встрече желательно выслушать мнение ребенка, обсудив вопросы: «В какой семье ты бы хотел жить?», «Какими должны быть люди, с которыми ты бы хотел жить?» Можно использовать рисуночные методики: «Нарисуй, как ты представляешь себе семью», заполнение специальной анкеты «Какой я вижу свою семью», вместе написать будущей семье «Письмо» о своих привычках, особенностях, интересах. Кроме того, на этом этапе для формирования образа семьи могут использоваться книги, рассказы, стихи, фильмы, доступные средства информации, разговоры, беседы о прошлой жизни в семье и о будущей, обучающие игры, ролевые игры в семью, инсценировки, арт-терапия, а также походы в гости в разные семьи.

Основной смысл подготовки на этом этапе – управление ожиданиями ребенка. У многих детей, побывавших в семьях на каникулах, в гостях у сотрудников, складывается впечатление идеализированного, праздничного образа семейной жизни. Важно, работая со страхами ребенка, связанными с ситуацией семейного устройства, одновременно избежать формирования у него идеализированного образа семьи.

Все эти методы помогут ребенку менее болезненно пережить опыт прошлого, адекватно воспринять информацию о том, что есть люди, готовые стать его новой семьей.

Упражнение «Мама для мамонтенка».

«Однажды далеко на севере на свет появился маленький мамонтенок. Никто не знал, откуда он взялся, да и сам мамонтенок не знал, кто он и кто его родители. Все, что он помнил, это то, как однажды во время снежной бури мама куда-то исчезла. Мамонтенок долго ее ждал, но потом устал, спрятался за большим сугробом и уснул. А когда проснулся, то оказалось, что никто никогда не видел таких зверей и не знает, где можно их найти. И только старый тюлень сказал, что видел похожих на мамонтенка животных далеко-далеко на юге. Он помог мамонтенку сесть на льдину и отправиться в дальнее путешествие. Много дней и ночей скитался мамонтенок по бескрайнему океану, и вот однажды его льдину прибило к очень странному берегу. Вокруг росли огромные зеленые деревья, летали разноцветные птицы, и было очень жарко. Вдруг с ближайшего дерева спрыгнул маленький шустрый зверек.

– Ты кто? – спросил он у мамонтенка.

– Я не знаю. А ты кто?

– Я – обезьянка.

– А ты случайно не встречала мою маму?

– Нет, но хочешь, я помогу тебе ее найти?

– Конечно, хочу, – обрадовался мамонтенок.

И они вдвоем пошли искать маму мамонтенка. Но никто не соглашался стать его мамой, и никто не мог сказать, где ее искать. И вот однажды далеко в джунглях мамонтенку и обезьянке повстречалась слониха. Она была так похожа на мамонтенка, что он радостно

бросился к ней и закричал: «Мама, наконец-то я тебя нашел!» Слониха была очень доброй и сразу согласилась стать мамой мамонтенка. Так мамонтенок нашел свою маму и уже больше никогда ее не терял».

Педагог: «Ребята, понравилась вам сказка? А как вы думаете, бывает ли так, чтобы у человека никого не было? Как вы считаете? А у вас есть кто-нибудь родной? Как мы называем одним словом этих людей?

Что такое семья? У всех ли людей есть родители, семья? Хорошо или плохо, что у человека есть семья? А зачем человеку семья? Как относятся к своим детям родители? А дети к родителям?»

Упражнение «Семья»

Педагог: «Ребята, вам необходимо зачеркнуть лишнее в тексте:

Родные, члены семьи – это мама, папа, бабушка, дедушка, брат, подруга, сестра, дядя, тетя, соседка, племянник, невестка, зять» (работа по карточкам).

После обсуждения вопросов педагог делает вывод: семья – это самые близкие люди, которые живут вместе. У детей есть родители. Родители очень любят своих детей, даже когда они почему-то сердятся, они часто волнуются и переживают за вас. Семья людям нужна, чтобы каждый чувствовал, что его любят, и чтобы всем было хорошо.

Игра «Верно – неверно!»

Педагог: «Я буду говорить вам какие-то фразы, а вы, если согласны со мной, поднимайте обе руки вверх, а если не согласны, сидите тихонечко.

– Семья – это все мои друзья и знакомые.
– Семья – это я.
– Мои родители могут быть младше меня.
– Бабушка – это мама моей мамы.
– Дедушка – это папа моего папы.
– Семья – это люди, которые любят друг друга.
– Бабушка и дедушка – это мои родители.
– Я – дочь мамы и папы.
– Всем людям нужна семья.

Заканчивается игра выполнением рисунков: «Моя семья», «Моя семья в образах животных», «Моя семья в образах сказочных героев».

Во время рисования можно включить спокойную музыку. После того как рисунки будут готовы, дети рассказывают о них.

Упражнение «Скульптура семьи»

Один участник (доброволец) создает композицию «идеальная семья». Для этого он выбирает нужных ему людей и расставляет их, изображая фрагмент взаимоотношений в семье. Получается застывшая скульптура или «живая картина». Например, можно изобразить семью вокруг обеденного стола или на прогулке. Каждому участнику говорится, кто он и какую позу должен принять. Когда сцена поставлена, «художник» рассказывает о том, кто изображен на картине, чем заняты персонажи. Затем по очереди каждый участник из композиции делится своими чувствами: насколько комфортно в данной позиции, не слишком ли нависают над ним родные, или не слишком ли далеко они стоят, всех ли членов семьи ему видно и т.д. После обсуждения, при желании, они могут поменять свое местоположение и позу, и, возможно, получится новая картина.

Упражнение «Идеальная семья»

Как ребенок представляет себе идеальную семью, что в ней делают мама и папа? Представление о «хороших» детях, ожидания от них, о «правильном» воспитании? На эти темы можно провести беседы с детьми, нарисовать и обсудить рисунки.

Для младших подростков можно использовать вариант упражнения «Волшебная семья».

Воспитанники имеют идеализированное представление о благополучной семье, и главное для многих из них – что родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет, много лимонада, конфет, тортов, жвачки... плейеры, велосипеды, часы и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается своих родителей, делает все по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей».

Упражнение «Жизнь идеальной семьи»

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других участников на разные роли для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Возможно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется участникам. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, об отношениях в семье, проблемах, о развитии семьи.

Упражнение «Маленькая книжечка»

Для этого занятия педагог приносит маленькие блокнотики или маленькие листики бумаги, степлер, тесемочки и т.п., чтобы можно было сделать буклет. Педагог говорит: «В этих книжечках мы будем делать на занятиях заметки, что-то записывать». Обычно дети неохотно пишут на занятиях. Они волнуются, что сделают много ошибок, что напишут неровно, что они очень медленно пишут. Педагог обязательно должен сказать, что неважно, как они напишут, важно, что они знают, о чем они пишут, что они это делают для себя. Детям предлагается написать свои заметки на темы: «Если бы я была моей мамой» для девочек и «Если бы я был моим папой» для мальчиков. В зависимости от желания детей они могут поделиться своими размышлениями.

На последующих занятиях можно использовать другие темы, например: «Получаю письмо от папы (от мамы). Что в нем написано?»

Рисунок «Семейный портрет»

Педагог: «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице – лестнице жизни.

Вот вам 10 лет, 9, 6, 4 года, вы видите перед собой дверь, открываете ее и оказываетесь в комнате. Как выглядит эта комната – большая или маленькая, пустая или заставленная вещами? Что вы видите в комнате, какие обои, мебель? Кто в ней находится рядом с вами? Посмотрите внимательно на каждого человека. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если кто-нибудь напоминает вам бабочку, потому что везде порхает, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, ка-кие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинайте с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, опять закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте всех людей. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет вам на ум».

Обычно в группе находятся дети, которые свободно начинают говорить про своих родителей или о том, как они попали в детский дом. Иногда дети делятся своей мечтой жить в семье. Если кого-то из группы забирают домой на выходные дни и в каникулы, то у остальных детей часто возрастает агрессия на него. Особенно тогда, когда это делает воспитатель этой группы. Так же, если какого-то ребенка выбрали на усыновление, и он ждет, когда новые родители оформят все документы и заберут его домой, другие дети завидуют ему. При этом они начинают выказывать явное предпочтение этим детям: «О! Американка, я с ней дружу», – или демонстрируют полное отвержение и агрессию: «Ты уже не наша, отойди». Часто это всплывает на занятии. Если кто-то завидует, можно говорить о том, что мы все не совершенны и иногда завидуем кому-то. Ни у кого не бывает идеальных мамы и папы, всегда что-то не устраивает, но прошлого не изменить, нет смысла обвинять родителей. Мы можем опереться на то, что у нас было, и строить жизнь дальше. Каждому хотелось бы жить в своей семье, в благополучной семье, и у нас есть возможность создать в будущем свою семью, какую бы нам хотелось.

Рисунок «Генеалогическое древо»

Цель: актуализация своего семейного опыта.

Педагог: «Откуда я родом? Каковы мои корни? Где можно брать поддержку?» «Мама умерла, папа в тюрьме», – но, возможно, есть родственники: братья, сестры, а может быть, другой человек много значит для меня, он считает меня самым замечательным. Есть ли кто-то близкий? «Был ли кто-то, для кого ты много значил, может быть, это была нянечка? Если никого не было, можно просто нарисовать корни, все равно они есть у тебя, ты просто не знаешь о них или не помнишь, потому что был слишком маленький. Ты ствол, а от тебя уже пойдут ветки, и когда-нибудь, в будущем, твои потомки нарисуют тебя в качестве корней».

При выполнении этого упражнения в одной из групп возникла дискуссия. Одна девочка сказала, что человек, если он реально не пережил несчастье, никогда не поймет другого человека, у которого это случилось.

Если умерла мама, то другой не поймет, если у него это не случилось, он не будет чувствовать переживания другого. Другие говорили, что если человек пережил это, то может сказать: «Я пережил, и ничего страшного, и ты переживешь». Стало понятно, почему воспитанники держатся друг за друга: им кажется, что их могут понять только люди, пережившие подобное.

Упражнение «Старые фотографии»

У многих детей есть фотографии, которые были сделаны, когда они были младше. К сожалению, у них нет фотографий, где они были бы грудными детьми. На самых ранних фотографиях, которые есть у детей, им обычно уже около 4 лет. В большинстве случаев, это портретные изображения, но могут быть и снимки каких-то праздников или других событий. Перед занятием желательно собрать все имеющиеся фотографии. Часть из них хранится у самих детей, часть – в альбомах группы у воспитателя или в общешкольных альбомах, если они сфотографированы во время школьных мероприятий. Фотографии могут быть также и в личном деле воспитанников.

Все дети садятся в круг за столы, рассматривают свои фотографии и рассказывают о том, что они помнят. Возможно, они вспомнят, как они фотографировались, кто их наряжал и стоял рядом, что они чувствовали в тот момент. Возможно, вспомнят, как проходил праздник, с кем на фотографии они дружили. Может быть, они отметят, как изменилась их внешность, а может, вспомнят, с кем в этот период своей жизни они жили, кто был

рядом с ними. Возможно, это подтолкнет их к более ранним воспоминаниям, которыми они поделятся.

Выполнение коллажа «Правила жизни в семье»

Цель: выделение в жизни семьи определенных правил.

Участникам группы предлагается выполнить коллаж, используя газетные и журнальные вырезки и надписи, который можно было бы назвать «Правила жизни в семье».

После завершения работ над коллажем участники представляют его группе и рассказывают о своем замысле. В процессе ведущий может обращаться к подросткам с вопросами об их переживаниях в процессе работы, о трудностях и приятных моментах, значении представленных правил в жизни подростка и семьи, их происхождении.

По итогам обсуждения можно обратить внимание на то, что представленные правила классифицируются на определенные группы в зависимости от сферы их применения, обязательности выполнения (беспрекословности) и пр., выделить повторяющиеся у многих участников группы правила.

В качестве итога групповой дискуссии ведущий предлагает участникам бланк, представляющий собой поле с выделенными тремя зонами – красной, желтой, и зеленой. В каждом поле участникам группы нужно вписать определенные правила. Красное поле – правила, которые необходимо выполнять всегда независимо от обстоятельств. Оранжевое поле – правила, которые необходимо выполнять всегда, но можно нарушать очень редко, в крайних обстоятельствах. Зеленое поле – правила, которые можно выполнять или не выполнять по ситуации.

Упражнение «Должен или выбираю»

Присутствие в жизни определенных правил и необходимость их выполнять часто влечет за собой слово «должен». Но, как правило, это слово вызывает сопротивление, потому что решение принято не вами. Чтобы избежать таких противоречий «должен» можно превратить в «хочу». Так мы сами выбираем свое отношение к той или иной ситуации.

Участникам группы предлагается следующее упражнение.

Ведущий предлагает ряд долженствований, которые часто присутствуют в жизни подростков и могут быть связаны с учебой, домашними делами и пр. Каждое из этих утверждений нужно будет переформулировать в утверждение, содержащее личный выбор.

Например: «Я должна выгладить белье на всю семью» меняется на «Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета». Таким образом, сознательный выбор превращает неприятное дело в достижение.

На каждый предлагаемый пример лучше собрать максимальное количество вариантов переформулирования.

В завершении упражнения проводится анализ:

Какой полезный опыт вы смогли получить, выполняя это упражнение?

С какими сложностями вы столкнулись в процессе переформулирования?

Как изменяется восприятие ситуации, когда «должен» меняется на «хочу?

Деловая игра «Что значит любить родителей?»

Педагог задает вопросы к группе девочек «Хозяюшки» и к группе мальчиков «Настоящие мужчины».

Вопросы к «Хозяюшкам»:

• Как помочь маме вести домашнее хозяйство?

• Как приучить младшего брата делать «женскую работу»?

• Какие семейные праздники сплотят семью?

• Как помочь папе более внимательно и нежно относится к маме?

Вопросы к «Настоящим мужчинам»:

• Какой объем домашних дел должен взять на себя ты, чтобы мама увидела в сыне настоящего помощника?

• Как мужчины в семье могут устроить настоящий праздник для мамы с сестренкой?

Как проявить особое внимание • к маме, чтобы она почувствовала внимание и заботу сына?

• Как вы считаете, со всеми ли домашними делами может справиться настоящий мужчина, хозяин?

Упражнение «Фотография семьи»

Цель: формирование у детей представлений о семье, создание позитивного образа родителя.

Оборудование: фотографии семей (фото семей известных людей, политических деятелей, иллюстрации к книгам – картинки с изображениями семьи и пр.).

Инструкция: «Сегодня у нас проходит фотовыставка. Посмотрите внимательно, чем похожи все эти фотографии?». Ведущий вместе с членами группы обсуждает, какие члены семьи изображены на фото, какое у них настроение, по какому случаю могло быть сделано фото. Если у детей сохранились фотографии своей семьи, они при желании могут также предложить их для обсуждения или обсудить с ведущим в рамках индивидуальной работы.

Упражнение «Открытки»

Цель: формирование у детей представлений о семье, обучение их совместной деятельности со взрослыми и друг другом, развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: фотографии и картинки с изображениями людей разного возраста.

Инструкция: детям раздается по одной карточке и предлагается построиться в ряд по степени старшинства людей, изображенных на карточках. Далее детям для обсуждения предлагается следующий вопрос: могут ли люди, изображенные на карточках, быть семьей? Кто кому может приходиться?

Упражнение «Скажи какой»

Цель: формирование положительного образа семьи.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка.

Инструкция: Сейчас я буду называть слова, а вам надо сказать, какой этот предмет или человек (например, апельсин – оранжевый, круглый, вкусный). Говорить можно только хорошее. И передаем мячик другому, желательно, как можно быстрее. Называя слова, ведущий периодически упоминает те, которые связаны с семьей (дом, мама, брат, дед).

Упражнение «Групповой рисунок семьи»

Цель: формирование у детей представлений о семье, обучение их совместной деятельности со взрослыми и друг другом, развитие эмоциональной компетентности, выработка коммуникативных навыков, создание позитивного образа родителей.

Оборудование: лист ватмана (можно расчертить на сектора по количеству детей в группе), мелки или краски и кисти.

Инструкция: Перед вами большой чистый лист, он разделен на части. Каждый из вас занимает одну часть листа и рисует на ней. Сегодня мы попробуем нарисовать семью мумитроллей. Давайте договоримся, кто кого рисует. Нельзя заходить за границы своего поля.

Можно не делить лист на части: это усложнит задачу, детям необходимо будет договориться о разделении пространства листа, можно использовать технику дорисовывания чужого рисунка или создания единого общего рисунка.

6. Развитие социальной перцепции

При обучении пониманию эмоционального состояния другого человека можно использовать иллюстрации к книге Изарда «Психология эмоций». Они представляют собой фотографии людей разного возраста, мимика которых отражает различные эмоциональные состояния. Эти состояния идентифицированы автором и подробно описаны. Ребенок может «узнавать» эмоциональные состояния по мимике и подбирать к ним описание либо по описанию состояний находить фотографии, на которых они изображены. Работу над пониманием эмоциональной экспрессии можно строить при помощи таких упражнений, как «Зеркало» и «Разговор через стекло».

Этюд «Солнечный зайчик»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить. Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями по лбу, носу, ротику, щечкам, подбородку, аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

Педагог говорит с детьми об изменении их самочувствия во время прослушивания стихотворения и выполнения этюда, объясняет им, почему у них изменилось настроение.

Педагог: «Ребята, как можно поднять себе настроение?»

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Игра «На что похоже настроение?»

Цель: эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру педагог: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое?»

Педагог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое, и т.п.

Упражнение «Зеркало»

А. В малых группах все разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать их, быть его зеркальным отражением.

Б. В малых группах водящий при помощи мимики, жестов изображает какое-то чувство. Все остальные повторяют его мимику и жесты, пытаясь понять, что он чувствует. Каждый по очереди становится водящим.

Упражнение «Разговор через стекло».

Каждый из участников занятий оказывается «за стеклом» и пытается сообщить при помощи жестов и мимики о каком-то событии. Другие должны понять сообщение и ответить. После этого все говорят, насколько правильно они поняли друг друга.

Упражнение «Расскажи о чувствах без слов»

Цель: открыть ребенку мир его переживаний.
Комментарии для ведущего:
Чувства — самое сильное объединяющее начало в человеческих отношениях, но и самый сильный источник разрыва связи между людьми. Когда людям сложно найти общий язык, психологи часто советуют помещать их в такие условия, чтобы они начали испытывать сходные чувства. На этом простом феномене построено много фильмов и книг — люди привязываются друг к другу, потому что вместе преодолевают опасность; люди начинают доверять друг другу. Но часто люди не используют этот ресурс по одной
простой причине: они не могут выразить свои переживания, и те, кто рядом, просто не понимают, что чувствуют то же самое. Когда ребенок попадет в семью, его чувства будут весьма схожи с чувствами других членов семьи. И чем более открыт ребенку мир его переживаний, тем легче будет найти взаимопонимание между семьей и ребенком.
Инструкция для детей: Что такое настроение? Каким оно бывает? Важно ли другим знать о вашем настроении? Как вы узнаете о настроении другого? Только из слов? Можно ли понять настроение без слов?
Разделите лист бумаги на 4 части (согните лист пополам по вертикали и по горизонтали), а потом разверните. В каждой из четвертинок нарисуйте свои самые часто случающиеся настроения, в том числе в одном квадратике нарисуйте то настроение, которое у вас сейчас.
Правила обсуждения рисунков.
После этого листы с рисунками собирают и сообщают детям правила обсуждения рисунков: говорить только о том, что вы чувствуете, видя рису-нок.
Правило 1. Не давать высказываний, которые были бы похожи на отзыв учителя рисования: «дурацкий рисунок», «мазня», «ничего не понятно».
Правило 2. Говорить только от себя — «мне нравится» (не нравится) этот рисунок, а не «нам этот рисунок кажется неправильным».
Правило 3. Говорить о рисунках только на занятии — постараться не обсуждать рисунки потом.
Эти правила лучше заранее написать на листах и развесить в комнате, и каждый раз, когда кто-то из детей будет их нарушать, показывать, какое правило было нарушено.
Обсуждение рисунков. Обсуждение можно строить в нескольких направлениях.
Во-первых, можно угадывать чувства, изображенные на рисунках. Можно разрезать рисунки на отдельные картинки и смешать их. Предложить детям рассмотреть рисунки и найти те, на которых изображены похожие чувства. Если дети будут испытывать трудности, попросить их повторить выражение лица человека, которое воспроизведено на рисунке. Взрослый может участвовать в упражнении и нарисовать такие выражения, которые обычно не наблюдаются в рисунках детей, например, связанные с оттенками чувств: удивление, интерес, любопытство, ошеломленность. После создания такого рисованного пространства чувств можно попросить детей выбрать рисунок, который лучше всего отражает их чувства, когда они думают о том, что будут жить в семье. Для этого разложите все рисунки на полу. Пусть каждый ребенок положит на самый подходящий рисунок фишку или знак. Зафиксируйте, какое настроение выбирает каждый из детей.
Во-вторых, попросите детей находить противоположные чувства (самые непохожие между собой) или, наоборот, самые сходные. Попросите авторов рисунков после этого назвать чувства, которые они нарисовали, а потом обсудите с детьми, верно или нет они

объединили рисунки. Посчитайте, каких чувств оказалось больше, а каких меньше, какие чувства вовсе остались за бортом детского внимания. Предложите детям дополнить набор чувств недостающими эмоциями. Будьте готовы дать им подсказку — например, изобразить чувство, описать ситуацию, в которой то или иное чувство может возникнуть, и т.д.

В-третьих, можно разыграть сценки взаимодействия между рисунками. Объединить рисунки в одну картинку и сказать, что это фотография какой-то семейной сценки, — попросите детей рассказать, что за члены семьи взаимодействуют, что между ними происходит. Помогите детям определиться с тем, кто из членов семьи может испытывать то или иное чувство. Начните с объединения простых чувств, например радости и удивления, горя и грусти, гнева и страха. Потом попробуйте более сложные сочетания, например удивления и страха, радости и грусти и т.д.

Это упражнение можно использовать как сквозное для серии занятий — возвращаться к рисункам и давать детям разные задания, дополнять рисунки новыми. Если вы предполагаете использовать рисунки именно так, то храните их в отдельной папке, записывайте на папке даты пополнения новыми рисунками, пишите имена авторов рисунков, наклейте фотографии детей на эту папку — все это позволит вам создать атмосферу доверительного отношения и сплотить детскую группу.

Рекомендации ведущему.

Какие бывают трудности и что делать в случае их возникновения?

Ребенок не может назвать чувства, он в лучшем случае описывает ситуации, в которых эти чувства возникают. Существует разрыв между тем, что он сумел нарисовать, и тем, что он может рассказать. Спросите у других детей, что они чувствуют в такой ситуации, похожи ли их чувства на то, что изображено. Предложите детям несколько ситуаций, в которых может возникнуть чувство, изображенное ребенком, и попросите выбрать самую подходящую.

Ребенок не может нарисовать 4 разные картинки — он использует яр-кие образы, например, только лицо с улыбкой и лицо с опущенными уголками рта. Более сложных рисунков ребенок сделать не может (не хочет). Поддержите ребенка — он может нуждаться в том, чтобы его неспособность приняли.

Модификации упражнения

Вариант 1

Опишите ситуацию и попросите детей нарисовать чувства в соответствии с этой ситуацией. Можно предложить детям не рисовать, а выбрать из выполненных рисунков подходящие для описания каждой из ситуаций. Может случиться так, что дети обнаружат нехватку уже выполненных рисунков и захотят нарисовать недостающее чувство. Взрослый может изначально сообщить им, что, возможно, нужного рисунка нет.

Примеры ситуаций

Ситуация 1. Мальчик в первый раз встречается с семьей, которая хочет пригласить его к себе на каникулы. Он знает, что они придут с минуты на минуту и ждет.

Ситуация 2. Девочка и семья идут в зоопарк и смотрят там на обезьянок.

Ситуация 3. У ребенка день рождения, ему дарят подарок — он открывает коробку, где лежит сюрприз.

Ситуация 4. Мальчика спрашивают ребята во дворе: «У вас в детдоме все такие тупые?»

Ситуация 5. Девочка помогает маме готовить ужин и случайно задевает и разбивает стакан.

Ситуация 6. Сегодня день рождения человека, который когда-то был очень добр к вам, но умер несколько лет назад; вы вспомнили об этом человеке и его кончине.

Каждая из ситуаций предполагает, что ребенок не только примерит ее на себя, но также попытается выразить чувства, многие из которых могут быть под запретом (когда ребенок считает, что чувства столь «неправильные», что их не надо замечать, наоборот, их следует скрывать от других). Покажите, что все эти ситуации нормальны и чувства тем более допустимы. Обсуждение может происходить после завершения рисунка, сделанного по каждой из ситуаций. Рисунки складываются и перемешиваются, потом предлагается определить, какие чувства испытывает автор рисунка. Возможно, кто-то из детей скажет, что одним чувством не обойтись, — это хороший повод обсудить, что человек может испытывать в один и тот же момент разные чувства. Предложите самим детям придумать ситуации и представить их как тему для рисования.

Вариант 2

Предложите детям готовые рисунки (сделанные вами или позаимствованные из книги) и попросите их повторить изображения этих эмоций. Этот вариант подходит не только детям, имеющим трудности выражения эмоций, но и подросткам, которые не любят рисуночные методы и не всегда комфортно себя чувствуют в такой ситуации. Если вы используете много рисунков, изображающих эмоциональные состояния, то вводите их постепенно. Например, первоначально ребенок оперирует 4–6 карточками, затем 8–10, потом — 12–16 и так до 30.

Игра «Разыщи радость»

Цель: формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.

Педагог просит детей назвать по очереди все вещи, события, явления, которые приносят им радость. Предлагает завести книгу-тетрадь со следующими главами:

• качества, которые нравятся в людях;
• дела, которые удается делать хорошо;
• вещи, которые люблю;
• любимые книги, фильмы, мультфильмы;
• любимые места;
• приятные сны;
• наши мечты.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: познание своего внутреннего мира.

Участникам предлагается инструкция к упражнению:

"Сейчас некоторые из вас получат карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально (без слов) изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга. Наша задача — определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком».

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п.

После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?».

Обсуждение дает возможность собрать «банк» мимических, пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния. В обсуждении участникам группы также предлагается подумать о том, какова роль этих проявлений в жизни человека и насколько ярко у них обычно выражены все эти проявления эмоций.

На групповую дискуссию выносится вопрос о пользе и вреде эмоций в жизни человека (на примере конкретных эмоций).

Упражнение «Эмоции и ситуации»

Цель: обсуждение сферы эмоций и чувств и соотнесение их с конкретными жизненными ситуациями.

Участники делятся на пары. Ведущий вытягивает из набора карточек с названиями эмоций одну, которую предстоит представлять каждой паре. Каждая пара участников, в свою очередь, вытягивает из другого набора ситуацию, в которой эта эмоция будет представлена – в семье, на улице, в школе, среди друзей, в приюте и т. д. Таким образом, в первом круге упражнения каждая пара представляет, например, эмоцию радости, но в разных ситуациях. Проводится несколько кругов упражнения. В завершении упражнения организуется обсуждение следующих вопросов:

В чем сходство и отличие возникновения и проявления эмоций в разных ситуациях? Какие эмоции и в каких ситуациях изображать было проще, а какие сложнее?

Упражнение «Анкета»

Цель: помочь подростку обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Педагог: «Ребята, вы сейчас будете работать с анкетой. Вам необходимо как можно более подробно заполнить анкету».

Анкета: Я счастлив, когда ...

• Я печалюсь, когда ...
• Я злюсь, когда ...
• Я выхожу из себя, когда ...
• Я в нерешительности, когда ...
• Я смущаюсь в случаях ...
• Мне не по себе, когда ...
• Мне страшно ...
• Я абсолютно уверен в себе в случаях, когда ...
• Я могу гордиться собой, когда ...
• Мне тяжело на душе, когда ...
• Я теряюсь, когда ...
• Я ощущаю собственную значимость, когда ...
• Я обижаюсь, когда ...
• Я чувствую себя сильным и смелым, когда ...
• Я плачу ...
• Я смеюсь ....
• Я нервничаю ...
• Мне больно ...
• Я чувствую себя хуже некуда, когда ...

Беседа «Об одиночестве»:

• В каких ситуациях человек чувствует себя одиноким?
• Как ты думаешь, часто ли люди чувствуют себя одиноко?

Создание коллажа «Мир моих эмоций»

Цель: представить мир своих эмоций в творческой форме в виде коллажа «Мир моих эмоций».

Подросткам предлагаются вырезки из журналов, листы формата А3, ножницы, клей. Если участники группы незнакомы с техникой коллажа, ведущий объясняет ее суть. После завершения работы каждый участник представляет свой коллаж, его замысел. Ведущий обсуждает с участниками группы их переживания в процессе работы над коллажем и впечатления от получившегося результата. Особенно стоит обратить внимание на те случаи, когда коллаж содержит исключительно отрицательные или положительные эмоциональные состояния. Выход на обсуждение значимых переживаний позволяет достичь терапевтического эффекта.

Упражнение «Классификация чувств»

Цель: выявить понимание детьми эмоциональных состояний людей.

Педагог: «Посмотрите на фотографии и назовите эмоции, которые могут возникнуть в данной ситуации, и объясните, будете ли вы эти эмоции проявлять. Назовите эмоции, которые вам нравятся и которые не нравятся»:

• радость печаль;
• спокойствие злость;
• удивление страх;
• интерес, вина, стыд.

Педагог: «Сейчас мы с вами рассмотрим ситуации и обсудим их».

• Вы гость – на вас случайно падает кусочек торта, проливается горячий чай...
• Вы ждете автобуса – проезжающая машина забрызгала ваши джинсы и куртку...
• Вы ждете хороших результатов диктанта – получаете «2»...
• Вы собрались с подругами гулять – воспитатель просит помочь ему в столовой...
• Дискотека – вам хочется надеть что-то новое, но вещи в вашем гардеробе вас не радуют...

Педагог: «Ребята, подберите для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией». После выполнения задания идет обсуждение, правильно ли ребята подобрали пиктограммы к данным фотографиям. Программированные задания (на доске, на карточках):

Педагог: «Выберите правильный ответ и прочитайте его».

Эмоции – это...

• аппетит;
• отношение к учебе;
• различные состояния человека, связанные с его переживаниями и чувствами.

Основной эмоцией человека является:

• радость;
• интерес;
• печаль.

Воспитанный человек должен уметь:

• управлять своими эмоциями;
• все время скрывать свои эмоции.

У человека должны быть:

• только одни и те же эмоции;
• разные эмоции, в зависимости от причин, их вызвавших.

Чувства – это:

• переживания человека;
• внешний облик человека.
О каких чувствах легче говорить:
• печали, гневе, боли...;
• радости, восторге, счастье.
Какое чувство тебе нравится больше других:
• печаль, гнев;
• радость, счастье;
• стыд, вина?

Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь подростку обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.
Педагог.
• Как бы ты выразил свои переживания?
• Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?
Раздайте карточки с контурами лиц и предложите подросткам дорисовать черты лица, соответствующие эмоциям: Я счастлив. Мне грустно. Я злюсь. Мне страшно.
Обсуждение упражнения:
• Когда у тебя такое лицо?
• Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? что тебе ...?

Упражнение «Эмоциональная тропинка»

Цель: развитие у подростков способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.
Детям предлагается начертить «эмоциональную тропинку». Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта («Все хорошо»), последняя – разрешение конфликта («Все снова хорошо»).
Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта. Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось его эмоциональное состояние.
На «Тропинке» изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.
Например: Я проснулся в плохом настроении, пришел в школу, а там некто рассказывает тупые анекдоты. Я попросил его заткнуться. Мы поссорились, потому что меня все бесит. Он рассказал анекдот про меня. Я обиделся и решил не разговаривать, но потом пожалел. И мы помирились. Все хорошо. Меня все бесит! Я обиделся. Я пожалел. Все опять хорошо.
Педагог: Какие перемены в эмоциональном состоянии повлияли на разрешение конфликта?

7.Развитие способности к эмпатии

Подготовка к пониманию эмоционального состояния членов семьи возможна с помощью игры с фигурками, их изображающими. Эти фигурки можно сделать с помощью специального игрового теста.
Дети решают, как раскрасить каждую фигурку. Можно ввести ассоциации цветов с разными эмоциональными состояниями. Например, желтый – со счастьем, синий – с грустью, черный – с горем, коричневый – с одиночеством, оранжевый – с возбуждением, зеленый – с беспокойством, красный – с раздражением или гневом. Можно вырезать из

клеенки одежду для фигурок или «эмоциональные элементы», чтобы приклеить их к ним. Напри-мер, улыбающийся рот – радость, сдвинутые брови – грусть или обиду, единица – одиночество, восклицательный знак – возбуждение, вопросительный знак – сомнение.

Ребенок подбирает элементы, которые соответствуют характеру и состоянию членов замещающей и кровной семьи ребенка. «Эмоциональные элементы» помещаются в тех местах, которые ассоциируются с эмоциями, например, в области груди, живота, желательно под одеждой: их выступающие из-под одежды контуры метафорически будут указывать на то, что они связаны с интимными психическими проявлениями, скрываемыми до определенного времени под одеждой. Затем «эмоциональные элементы» извлекаются из-под одежды и обсуждаются в малой группе: «Чувства выходят наружу». Обсуждается, что обычно делает каждый член семьи.

Упражнение «Ласковушка и мурашка»

Цель: получение опыта принятия и выражения как положительных, так и отрицательных переживаний.

Дети сидят на стульях.

Педагог: «В каждой семье бывают дни, когда все добры, ласковы друг с другом, когда к ним прилетит Ласковушка, но бывает, когда кто-то обидит, рассердится, тогда прилетит Мурашка. Давайте пригласим в гости Ласковушку. К кому прилетит Ласковушка, тому говорим добрые, теплые, ласковые слова» (Юленька, золотце мое, солнышко мое, хорошая девочка, я тебя люблю.)

Дети и педагог говорят друг другу ласковые слова.

Педагог: «Что вы можете рассказать об этой игре? Что вам больше понравилось: говорить ласковые слова или их слушать? Что вы чувствовали (добро, ласку, тепло)? Почему вы улыбались, когда слышали ласковые слова? А сейчас появится Мурашка. Прилетела Мурашка – рассердились друг на друга».

После проведения упражнения нужно обязательно его обсудить с детьми.

Игра «Птенчики»

Цель: приобретение опыта получения эмоциональной поддержки.

Педагог: «Поиграем в семью птичек. Мама или папа по очереди будут улетать за добычей для птенцов. Пока они летают, кто-нибудь из птенчиков проснется, и будет пищать, звать на помощь. Родители должны отгадать, кто подал голос и молча успокоить своего птенца». Обсуждение упражнения.

Игра «Испуганный ежик»

Цель: дать детям возможность почувствовать, что необходимо для возникновения доверия.

Один ребенок идентифицируется с испуганным ежиком, свернувшимся клубком. Партнер пытается словами и соответствующими жестами успокоить ежика и заслужить его доверие.

Педагог: «Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугают неожиданно появившиеся лисица или собака? Пожалуйста, разойдитесь по двое. Один из вас будет сейчас Ежиком, который сильно испугался собаки. Другой будет успокаивать Ежика.

Кто из вас хотел бы быть Ежиком? Ежик, ложись на пол и свернись калачиком – так делает настоящий еж, когда пугается. Представь себе, что ты еще очень маленький ежик, у тебя совсем мало опыта, а тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и

ткнулась в тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот...
К счастью, тебе на помощь пришел ребенок, который отозвал собаку. Но ты еще не знаешь, кто такие дети, и не знаешь, что они могут быть очень милыми. Ты недоверчив, потому что не знаешь, чего тебе ожидать от этого ребенка. Тот, кто играет роль Ребенка, пусть подсядет к Ежику на пол... Сначала ты можешь тихонечко поговорить с Ежиком.
Его ушкам будет приятно после громкого лая собаки услышать тихий нежный голос. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, ты тоже испугался бы. Скажи ему, что он может тебе доверять. Потом ты можешь его погладить. Если ты будешь, осторожен, Ежик тебя не уколет. Попытайся и руками показать Ежику, что ты и нему очень хорошо относишься. Если ты будешь, терпелив, то, может быть, ты увидишь, как он очень медленно разворачивается. Поговори с ним еще – и обнаружишь, что он расслабился и раскрылся. Я хочу, чтобы Ежик действительно почувствовал, можно ли доверять партнеру. Если ты чувствуешь, что Ребенок очень осторожен с тобой и дружелюбен, то ты можешь потихоньку раскрываться. Теперь поменяйтесь местами, пусть ваш партнер будет испуганным Ежиком».
Проводите упражнение в течение 30 секунд. Дайте всем Ежикам раскрыться.
Повторите основные правила игры. Когда все Ежики раскроются, партнеры должны поговорить друг с другом. В течение минуты поговорите с детьми о том, что они чувствовали. Были ли все дети достаточно осторожны? Как Ежик понял, что может доверять Ребенку?
Анализ упражнения:
– Что ты сам делаешь, когда внезапно что-то тебя сильно пугает?
– В каких еще ситуациях ты ведешь себя подобно ежику?
– Как ты показываешь что ты «закрылся»?
– Как ты замечаешь, что другие дети или взрослые «закрылись»,
чтобы защитить себя?
– Что должен сделать другой, чтобы ты ему смог доверять?
– Как ты себя чувствовал, когда был Ежиком?
– Что ты испытывал, когда был Ребенком, который помогает Ежику?
– Помогал ли ты когда-нибудь животному в беде?

Этюд «Ежик»

Цель: научить передавать эмоциональное состояние героя; развить способности понимать чувства другого.
Педагог читает рассказ Г. Цыферова «Ежик»: «Пошел темной ночью серый ежик по лесу гулять. Увидел красную клюквинку и наколол ее на серую иголочку. Увидел желтые листья и тоже наколол. Заметил, наконец, в голубой луже звезду. Тоже хотел наколоть – да ничего не вышло. Подумал ежик, подумал и накрыл ее лопушком: пусть до утра полежит. А утром под лопухом вместо голубой звезды нашел большое красное солнышко. Вот еж смеялся. Очень».

Ролевая игра «Семейные радости и горести»

Цель: проживание эмоционально значимых семейных событий
Педагог: «В каждой семье бывают разные события: радостные, грустные. Давайте назовем радостные события: папа получил много денег, день рождения, Новый год, малыш родился. А какие бывают горести в семье: кто-то заболел, потерялся ребенок, пожар в доме, сломалась любимая игрушка. Мы поиграем сегодня в радости и в горести.

Волшебная палочка: «раз – два – три, волшебная палочка, чудеса твори. Мы, дети, превращаемся в членов семьи».
Дети выбирают роли, переодеваются, разыгрывают ситуации, предлагаемые педагогом.
Педагог: «А теперь давайте обсудим, что понравилось? Почему?»

Игра «Живые куклы»

Цель: проживание ребенком роли родителя, возможности научить чему-то своего малыша, пережить эмпатические чувства, испытать ответственность за другого; приобретение опыта теплых родительских отношений, внимания и заботы в роли малыша.
Сначала педагог беседует с детьми о том, что в семье мама с папой многому учат своих детей. Затем дети разбиваются на пары: одни из них будут детьми, а другие – папами и мамами. Мама или папа своему сынку, доченьке, помоют руки, покормят обедом, положат спать, разбудят, утешат ребенка, если разбил коленку. Затем дети меняются ролями.
Педагог: «Расскажите, что больше понравилось, почему?».

Упражнение «Вижу, ты расстроен...»

Попросите детей рассказать, как они понимают, что другой человек горюет. Какие признаки горя более заметны, а какие менее? Возможно, дети назовут не так много внешних проявлений горя: слезы и плач, грустное выражение лица (опущенные уголки рта, полузакрытые глаза), поза горюющего (опущенные плечи, сгорбленная фигура). Попросите их нарисовать или изобразить эти проявления. Обязательно после такого упражнения предложите детям изобразить другие чувства — расслабленность, удовлетворенность и т.д.
В заключение обсудите, нужно ли скрывать от семьи свое горестное настроение, как показать горе так, чтобы другие могли помочь вам, как рассказать о том, что вас угнетает. Может быть, дети смогут придумать истории, которые бы начинались словами: «Однажды я расстроился из-за того, что…». Запишите за детьми эти рассказы, а потом включите их в папки детей.
Предложите участникам вспомнить опыт горестного настроения кого-то из друзей и описать наилучший способ утешения человека. Важно показать, что запрет на грусть и горе («Не плачь, оно того не стоит», «У тебя столько дел, а ты тут из-за пустяков расстраиваешься», «На твоем месте я бы не переживал из-за ерунды») мешает человеку успокоиться и выйти из состояния грусти. Намного важнее набраться терпения и узнать, что случилось, из-за чего человек расстроен.
Часто мы не знаем, как начать разговор с грустным человеком. Помогите детям придумать вопрос, с которого можно начать разговор, например: «Если хочешь, расскажи мне, что произошло», «Мне кажется, ты чем-то расстроен». Обсудите, как вести себя, когда не хочется делиться своим горем или когда другой человек отказывается говорить о своем настроении. Как это ни странно, доверие между людьми возникает тогда, когда человек понимает, что его не будут принуждать открыть душу. Поэтому важно понять, что у любого человека есть право не обсуждать свои переживания.
В процессе индивидуальной работы вы можете предложить ребенку ответить на вопросы: «Расскажи, если хочешь о том, какие горести были у тебя. С какими ты справился? А что беспокоит до сих пор?»

Упражнение «Пойми меня...»

Это упражнение можно проводить в группе от 3 до 5 человек.
Цель: развитие умений: передавать другому человеку свой замысел и понимать замысел другого без слов.

Каждый участник получает лист бумаги и один из цветных карандашей (важно, чтобы все рисовали разными цветами). Задание состоит в следующем: каждый придумывает, что бы он хотел нарисовать. После этого по команде ведущего все начинает рисовать свой замысел, но через 10–20 секунд (по усмотрению ведущего) рисунок прерывается и передается соседу по кругу. Без слов и комментариев другой продолжает рисунок, по истечении того же отрезка времени рисунок передается дальше по кругу и так до конца — пока не дойдет до того, кто начал рисовать. Первый автор имеет право что-то дорисовать, но нельзя менять и зачеркивать уже сделанный рисунок. После этого каждый сообщает, что он хотел нарисовать и что из этого вышло.

Если первоначальный замысел сильно отличается от того, что получилось, обсудите, что помешало реализовать план: кто-то невнимательно посмотрел на рисунок или замысел был обозначен неточно? Важно, чтобы участники упражнения проговорили, что уровень понимания замысла другого и умение донести свою мысль до других тесно взаимосвязаны. После пробного рисунка можно повторить упражнение, усложнив правила игры: ограничить участников определенной темой (живая природа, неживая при-рода, дом); уменьшить время рисования и т.д.

По ходу выполнения упражнения обсудите с участниками и такие темы:

• в чем соблазн простых рисунков (легче передать замысел, но получается, что легче высказать примитивную мысль, чем что-то более сложное);

• что чувствуешь, когда тебя не поняли;

• как нужно оформить свой замысел, чтобы другой тебя понял;

• как нужно изучать рисунок другого, чтобы как можно лучше его понять;

• кто несет ответственность за непонимание.

Основным выводом данного упражнения становится принятие участниками обоюдной ответственности общающихся людей за взаимопонимание: часто те, кто хочет быть понятым, считают, что другой их просто обязан понимать, если любит и хочет помочь, но бывает и так, что нужно постараться обеим сторонам.

Упражнение «Кто поможет и как»

Это упражнение может проводиться с детьми от 5 и до лет 10, главное — предложить ситуации, которые были бы интересны. Предложите детям рассмотреть следующие ситуации и ответить на вопросы: кто или что может помочь человеку; как просить о помощи?

Ситуация 1. Мальчик пишет домашнее сочинение и не знает написание слова. (Спросить у взрослых, у старшего брата или сестры, посмотреть словарь, позвонить знакомому.)

Ситуация 2. Девочка первый раз идет в магазин и не знает, в правильном ли направлении она идет. (Спросить у прохожих, вернуться домой и попросить проводить.)

Ситуация 3. Вы купили в магазине пачку творога, а когда открыли ее дома, оказалось, что продукт испорченный. (Вернуться в магазин и попросить продавца поменять товар.)

Ситуация 4. У вас болит живот и голова, но вам неудобно рассказать об этом, и вы надеетесь, что пройдет само. (Сказать кому-то из взрослых, позвонить «03», пойти в поликлинику.)

Ситуация 5. Вы поссорились с другом и не знаете, как помириться.

Ситуация 6. Вас обидели в школе, но многие считают, что вы сами в этом виноваты.

Пусть дети придумают свои ситуации и предложат их группе для решения.

Упражнение «Многоликая помощь»

Цель: проследить взаимосвязь между просьбой и помощью.

Подготовьте материал: набор карточек. На одних карточках написаны просьбы о помощи, а на других — варианты помощи. В ответ на одну и ту же просьбу даны два варианта помощи: один вариант — из роли сверстника, а другой — из роли взрослого.

Карточки-просьбы

1. Помоги мне перейти дорогу.
2. Помоги решить задачу.
3. Помоги вымыть посуду.
4. Пожалуйста, одолжи мне денег.
5. Помоги помириться с другом.
6. Будь добр, дай телефон твоего приятеля, с которым мы познакомились у тебя на дне рождения.

Карточки-ответы:

1. Бабушка, давайте ваши сумки и держитесь за меня. (Я тороплюсь — попросите милиционера, он вот стоит).
2. Расскажи мне, как ты уже пытался решить задачу, будем думать вместе. (Давай я решу, а ты перепишешь решение).
3. Оставь мне сковородку и кастрюлю, а тарелки помой сам. (Давай я помою за тебя посуду, а ты уберешь мусор за младшими).
4. Давай я расскажу тебе, как ты можешь заработать деньги. (Хорошо, но через неделю верни).
5. Расскажи, что произошло, из-за чего произошла ссора? (Давай я с ним поговорю, скажу, как ты расстроен).
6. Я должен спросить его разрешение дать тебе телефон. И тогда обязательно дам. (Давай я скажу ему, что ты хочешь с ним общаться, и дам твой телефон).

Разделите детей на две неравные группы — в первой должно быть в два раза меньше людей, чем во второй, — не сообщая им, как распределены запросы о помощи и ответы на них. Раздайте детям карточки, попросив не показывать друг другу их содержание. Те, кто получил карточки с просьбой, должны подумать над следующими вопросами:

• Кто может просить о помощи?
• Чего хочет просящий?
• К кому он может обращаться за помощью?

Те, кто получил карточки с вариантами помощи, должны подумать над вопросами:

• С какой просьбой к ним обратились?
• Из чьей роли была предложена помощь?
• Кто обратился за помощью (пол, возраст, характер)?
• Чего хочет человек? Важно ли это знать тому, кто оказывает помощь?

Суть упражнения состоит в том, чтобы ребенок увидел, как по-разному люди реагируют на просьбы и как важно определиться с тем, какой помощи хочется на самом деле.

После того как ребята изучат содержание своих карточек и ответы на вопросы, приступайте к обсуждению. Те, у кого карточки с просьбами, по очереди зачитывают свою просьбу и рассказывают, какую помощь могут получить и от кого. Те, у кого находятся соответствующие ответы, зачитывают один ответ, а потом второй. После этого вся группа решает, насколько просящий догадался об ответах и какой из ответов самый лучший (провоцируйте ребят на то, что лучшего ответа может и не быть, что среди ответов нет плохих — все зависит от ситуации).

Упражнение «Позитивные и негативные круги»

Цель: проследить причины затруднений во взаимодействии, помочь осознать связь между поведением и его последствиями.

Обрисуйте типичную ситуацию, в которую может попасть подросток, например, семейную ссору. Детально проследите течение спора с начала и до конца, попробуйте определить, с какого момента спор начинает идти «по кругу». Постройте диаграмму, отражающую круговое развитие спора. У вас получится «негативный круг». Попробуйте создать «позитивный круг», т.е. найти иной подход к проблеме, когда ситуация в целом может стать более позитивной.

Позитивный (негативный) круг:

Я приглашен на вечеринку → Мама говорит «нет» → Я спорю, говорю, что это несправедливо, но пока сдерживаю себя → Она начинает кричать → Терпеть не могу, когда она кричит, это выводит меня из себя.

Я завожусь. Она сама виновата → Она унижает меня → Я теряю терпение, ругаюсь, кричу: «Я ненавижу тебя!» → Она дает пощечину → Я сбегаю из дома → Иду на вечеринку → Меня находит милиция → Я сижу дома, пытаюсь не показывать вид, но чувствую себя униженным → Мне опять разрешили гулять → Я приглашен на вечеринку…

С помощью разноцветных ручек выделите ступени развития спора и моменты, когда он выходит из-под контроля. Возможные вопросы: Где начинается ситуация (определенная линия поведения под ростка)?

• Что происходит затем? После этого? Что в это время думает подросток? (В какой момент «внутренний голос» советует ему остановиться?)

• Как он заставляет замолчать этот внутренний голос?

С помощью диаграммы обсудите возможные выходы из ситуации.

Предложите подростку рассматривать альтернативные линии поведения (положительные) как «эксперимент», который поможет найти выход из ситуации.

Игра «Слепой и поводырь»

Цель: развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети могут оставаться в парах, на которые они разбились в предыдущей игре, или образовать новые. Один – «слепой», другой – его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» – провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Педагог обсуждает с детьми их самочувствие во время двух последних игр:

– Было ли вам уютно в своих ролях?

– Что хотелось сделать во время игры?

– Как хотелось изменить ситуацию?

– Какую роль было исполнять сложнее?

– Было ли страшно, если нет, то почему?

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: получение навыков сотрудничества.

Ведущий в процессе обсуждения озвучиваются идеи сотрудничества и взаимосвязи двух или более человек. Он предлагает подумать о том, в каких жизненных ситуациях люди оказываются каким-то образом связаны друг с другом (в семье, школе, приюте и др.), что

их связывает и чем отличаются эти связи в разных ситуациях (длительностью, близостью отношений и пр.).

Далее участника предлагается упражнение, которое поможет почувствовать важность связи и сотрудничества с другим человеком. Ведущий предлагает обсудить значение слов «сотрудничество» и вспомнить примеры из жизни, когда участникам группы приходилось с кем-то сотрудничать.

Участники группы делятся на пары. Каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки. Одновременно смогут работать две-три пары, остальные занимают позицию наблюдателей. Затем меняются ролями. В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели "вприглядку" учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Ведущий инструктирует детей о правилах упражнения: «Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу». Необходимо обмотать бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Затем детям дают два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.

«Когда вы будете рисовать, помните правило — рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм. Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать». Парам дают примерно 7-10 минут времени на каждую картину и предлагают рисовать следующей группе. У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки "слепого" игрока. Затем происходит обмен ролями в паре. После завершения упражнения ведущий предлагает несколько вопросов для обсуждения: Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером? Обсуждали ли вы, что именно будете рисовать? Как вы распределили между собой, кто какие части картины будет рисовать? Насколько тебе понравился нарисованный вами рисунок? Что было для тебя труднее всего? Что тебе больше всего понравилось? Что в первую очередь необходимо для хорошего сотрудничества? Как навыки сотрудничества могут пригодиться в учебе, жизни в приюте, семье, взаимодействии со сверстниками?

8.Формирование семейной идентичности

Упражнение «Что нас делает семьей».

Необходимы листы ватмана, цветные фломастеры, бейджики.

Детей просят объединиться в семьи на основании социометрических предпочтений, выбрать фамилию «своей семье», распределить семейные роли между членами малой группы, придумать историю этой семьи в 2-3 поколениях. На бейджиках записывается новая фамилия, и они прикрепляются к груди. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, дорогую для всех семейную реликвию, которая передается из поколения в поколение, обсуждает правила «семьи». Очень важно обсудить с детьми, как проходят будни «семьи», выходные, праздники, как распределяются семейные обязанности и т.д. Также

проговаривается, что нужно сделать, если у кого-нибудь из членов «семьи» случилась неприятность, он поссорился с кем-нибудь, получил плохую оценку и т.д. (скажи родителям – они тебе помогут), что осуждается в «семье», возможные наказания за проступки. Затем «семьи» представляют фамилию, герб, девиз, реликвию, правила и т.д.

Упражнение «Адаптация»

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

Педагог: «Человек входит в воду. Почему у него появилось это желание? Может, он получил достаточное количество тепла на берегу и теперь решил охладиться, а может, ему просто необходимо перейти на другой берег. В любом случае – у него появилась потребность оказаться в новых условиях, а причин для этого может быть много. Что испытывает человек, только что вошедший в воду? Сначала тревогу, может даже и страх, затем дискомфорт от резкой смены температуры, затем он постепенно привыкает и уже не хочет выходить из воды – так она приятна и соответствует его ожиданиям.

Когда человек оказывается в новой жизненной ситуации, происходит нечто похожее. Если сельский житель решает переехать в город, сначала он будет испытывать тревогу, затем дискомфорт от большого количества людей, от шума и проч. Ему понадобится некоторое время, для того чтобы привыкнуть, почувствовать себя комфортно в новых условиях. Для каждого человека срок привыкания индивидуален.

Кому-то достаточно трех недель, а кому-то необходимо гораздо больше времени. Те же закономерности существуют при переходе из детского сада в школу, из школы в профессиональное учебное заведение, в новую семью.

Беседа «Всему начало – отчий дом».

У каждого человека есть свой дом. Что же такое дом? (Отвечают все по кругу). Слова «отчий дом», «семья» входят в наше подсознание с первых дней жизни. Семья – это великий дар. Когда-то Лев Толстой сказал: ―Счастлив тот, кто счастлив у себя дома‖».

Педагог: «В сказочных повествованиях дом выступает символом материнского лона (не случайно большинство сказок и былин начинаются с того, что герой выезжает из дома, отправляясь в путь-дорогу).

В России существовал обряд, который сохранился и в настоящее время (на Дону, в селах Астраханской области). Трехлетнего мальчика сажали на коня, надевали на него «взрослый» ремень, давали в руки «взрослое» оружие и помогали трижды объехать вокруг дома. Обряд сопровождался заговором, а часто и исполнением казачьих песен. Троекратный объезд дома имел сакральный смысл: действие выступало в качестве оберега дома, а дом, в свою очередь, становился источником силы для будущего защитника. После прохождения этого обряда мальчика начинали учить основным мужским работам, требовать соблюдения норм поведения, принятых для мужчин.

Девочке трехлетнего возраста впервые давали в руки веретено и сажали за прялку. Прядение считалось не только исконно женским делом, но и сакральным действием. Наши предки полагали, что прядущая девушка (женщина) прядет судьбу себе и дому. Поэтому важно было, чтобы первая сплетенная нить была без узлов, длинной и ровной.

Этой первой спряденной нити придавали огромное значение: она хранилась в доме до свадьбы, и именно ею мать опоясывала невесту в этот день.
Чем же является дом для каждого из нас? Не там ли мы можем побыть наедине с собой, а также встретиться с родными и близкими людьми? Не место ли это для трапезы, радости от общения с любимым человеком, сна и отдыха? Дом для человека – место, где он находит мир, приют и пристанище до тех пор, пока длится его земное существование. Думая о бездомных людях, тех, кто живет в приютах или на улице, или о беженцах, живущих во временных лагерях, мы осознаем, какое это счастье – иметь дом. «Худо тому, кто живет в чужом дому», – замечено в народе.
Из чего складывается семейное счастье? Каждому из нас нужно такое место, где не надо притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть душой. Такое место твоя семья, дом. (Педагог показывает плакат «7 Я – моя радость».) Как вы думаете, почему слово семья состоит из 7 Я?»

Упражнение «Пословицы о семье»

Педагог: «В народных пословицах и поговорках хорошо сказано о том, что не так-то просто поддерживать семейный очаг, семейное тепло. Я сейчас буду говорить начало пословиц, а вы должны их закончить».
В гостях хорошо, а дома лучше.
• Дом вести, не бородой трясти.
• Без хозяина дом сирота.
• Дом невелик, да лежать не велит.
• Дом построить – не шапку на голову надеть.
• Домой придешь – хлеб-соль найдешь.
• Домом жить – обо всем тужить.
• Не красна изба углами, красна пирогами.
• В семье разлад, так и дому не рад.
• Семья без детей, что цветок без запаха. Согласную семью и горе не берет.
• Не нужен клад, когда в семье лад.

Упражнение «Тучи»

Педагог: «Не всегда все благополучно в семье. Порой набегают и тучи. Что является причиной непогоды в доме? Как вы думаете? Назовите, какие ваши черты характера могут вызвать непогоду в доме?
А теперь разгоним тучи над домом». (Участники снимают «тучи», читают надписи на них и откладывают в сторону.)
Надписи на тучах: лень, грубость, упрямство, несдержанность, вспыльчивость.
Педагог: «Вот уже засияло солнышко. (Педагог прикрепляет «солнце» над домом.) Мы с вами разогнали тучи и выяснили, что погода в доме зависит во многом и от вас самих и вашего поведения...»
Педагог: «Опыт человечества, отраженный в христианской нравственности гласит: «Почитай отца своего и мать», – это первая заповедь с обетованием (т.е. обещанием). «Да будет тебе благо и будет долголетие на земле»... В послании апостола Павла Ефесянам сказано: «почитай», – не сказано: «люби». Чувствуете разницу? Речь идет о долге перед родителями. Любить можно и безотчетно, долг же требует осмысления и душевной работы. Искра тепла к старшим и уважения к ним должна быть всегда сохранена. Это будет и примером нравственною долга».

Упражнение «Играем в семью.

Вы помните, что такое ассоциации: это слова или понятия, которые первыми приходят вам в голову. Сейчас по очереди назовите, с чем ассоциируется у вас слово семья... Прекрасно. Вы видите, что семья – очень многоплановое понятие».

Педагог: «Вы помните, что такое герб? Вот, например, какой герб у Томской области. Герб представляет собой французский щит с зеленым полем, в щите скачущий в правую сторону серебряный конь с червлеными глазами и языком. Щит увенчан большой императорской короной, окруженный золотыми дубовыми ветвями, перевитыми лентой, имеющей цвета флага Томской области.

Герб зримо представляет существующие связи между членами семьи, он является связующим звеном между прошедшими, нынешними и будущими поколениями».

Происхождение гербов уходит глубь веков. Прообразы гербов – различные символические изображения, помещаемые на военные доспехи, знамена, перстни и личные вещи – применялись еще в древности. И легендарные герои, и реальные исторические личности, например, цари и полководцы, час-то имели личные эмблемы. Так, шлем Александра Македонского украшал морской конь (гиппокамп), шлем Ахиллеса – орел, шлем царя Нумибии Масиниссы – пес, шлем римского императора Каракаллы – орел. Щиты также украшались разнообразными эмблемами».

Упражнение «Создай герб своей семьи»

Педагог: «Попробуйте создать герб семьи. На это задание вам дается 20 минут...

Положите рядом все ваши рисунки. Есть ли у каких-то из них общие черты?..

Упражнение «Семейки животных»

Это упражнение очень нравится детям помладше, но оно уместно и в разновозрастной группе. Оно поднимает настроение, активизирует участников, может быть использовано и как самостоятельное упражнение, и в качестве разминки в семейном блоке.

Для этого упражнения педагог заготавливает листочки бумаги с названиями животных, например: корова, кошка, собака, свинья. Каждое из этих животных пишется несколько раз, всего должно получиться столько листочков с названиями животных, сколько участников группы. Все они сворачиваются так, чтобы не было видно надписи.

Педагог: «Сейчас я предлагаю поиграть в семейки животных. Я подкину листочки вверх, и каждый возьмет один из них. Прочитайте на нем название животного, но не называйте его вслух. После этого закройте глаза и издавайте звуки вашего животного. По звуку вам надо будет объединиться со своей семьей. Старайтесь держать глаза закрытыми и говорить только как ваше животное. Глаза можно будет открыть по моей команде».

Обсуждение.

Педагог просит открыть глаза после того, как все семейки соберутся. Педагог спрашивает у каждой группы, кто они. Это дает возможность убедиться, все ли оказались в своей группе.

Педагог: «Как вы искали свою группу? Ходили и прислушивались
к звукам или стояли и старались громко издавать звуки? Что вы почувствовали, когда нашли свою семью?»

Обычно детям очень трудно удержаться и не открывать глаза, они подглядывают, смеются, хотят сразу увидеть, кто тоже мычит или мяукает, как и они. Дети испытывают удовольствие, находя своих, часто обнимаются и образуют замкнутую фигуру.

Упражнение «Поиграем в семью»

Группа делится на «семьи», при этом они могут быть не одинаковыми по количеству человек. Задача участников – определиться, каков состав семьи, распределить семейные роли, возраст членов семьи.

Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т.д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии. Семья создает свой герб, выбирает девиз семьи, фамильную реликвию или историю, которой она гордится и какую-то семейную тайну, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим.

Семьи располагаются за столами в различных частях комнаты. Все соображения зарисовываются на листах бумаги. Количество рисунков, их содержание, совместные они или раздельные каждого члена семьи семья решает сама.

Если в группе, помимо ведущего, есть еще один взрослый (социальный педагог или психолог), то они расходятся в разные «семьи».

Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью. После представления семье можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники. Полные или неполные семьи, есть ли в семье дети, появляются ли «одиночки», которые не входят ни в одну из семей. Из нашего опыта, воспитанники обычно выбирают отца главой семьи. Отец чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно много детей и редко встречаются дяди и тети. Отношения обычно не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Определиться с проблемами в семье детям очень сложно, обычно приходится взрослым предлагать их. От большинства предложений дети отказываются и соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, дети отказываются.

Упражнение «Связанные одной цепью»

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в ка-кие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить 4 веревки длиной 1 метр каждая и 6 (для 4 человек) веревок по 6 метров. Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца.

Педагог: «Это не значит, что вы каждый день в семье бегаете с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки и т.п.».

Обсуждение:

Педагог: «Насколько ты чувствовал себя связанным с другими?

Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

Где имела место напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее?»

Педагог: «Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь».

Упражнение «Позаботься о себе»

Упражнение заключается в подстройке двух участников друг к другу, может использоваться как аналогия семейной жизни. В парах сначала, прислонившись спинами, надо найти максимально удобное для себя положение, чтобы тело ощутило расслабленность, должно произойти снятие напряжения, чтобы стало комфортно обоим. Затем подстраивается третий (у родителей появляется ребенок).

Упражнение проходит непросто, у некоторых пар получается, у других нет. У некоторых возникает ощущение давления, напряжения.

Упражнение «Маленький ребенок»

Это упражнение проводится в виде сценки. Выбираются трое участников. Двое из них: папа и мама, а третий – младенец. Он еще не умеет говорить, а только лежит на спине в кроватке. Он может реагировать только жестами и звуками. Родители нагибаются над ним и пытаются делать то, что обычно делают с малышами, руководствуясь при этом его попытками объяснить, что же он хочет. Затем участники меняются ролями. Через 5 минут игры каждый делится впечатлениями, что он думал и что чувствовал. В середине одной из ситуаций ведущий может включить какую-то неожиданность, например, звонит телефон или звонят в дверь. Можно выбрать тот момент, когда ребенок чего-нибудь хочет. Потом каждый рассказывает, как повлияло на него постороннее вмешательство. Затем сценка разыгрывается другими участниками.

Упражнение «Семь – Я»

Цель: нахождение общности и подчеркивание индивидуальности членов игровой семьи.

Педагог: «Сейчас вы выберите фамилию для вашей семьи. Определите имя и семейную роль каждого. Запишите их каждый на карточке-бейдже и прикрепите себе на грудь. Подумайте, какая общая черта есть у всех членов вашей семьи, и чем они отличаются. Можете обозначить эти черты с помощью грима, лент, тесьмы, бандан и т.д. На это Вам дается 15 мин...»

Педагог: «Теперь каждый глава семьи по очереди представит свою семью».

Игра «Волшебное колечко»

Педагог: «Вот колечко из сказочной шкатулки, это не простое колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким – это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, останешься самим собой – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?»

Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует – что интересного и увлекательного случится в его жизни.

Притча «Солнце и ветер»

«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал пут-
ник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас. Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник

сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ»

Педагог: «О чем эта притча? Какой вывод можно сделать?»

Упражнение «Я – вчера, сегодня, завтра» Ведущий предлагает участникам группы поразмышлять о тех изменениях, которые были и еще предстоят в их жизни. Каждому участнику группы необходимы лист бумаги формата не менее А3, принадлежности для рисования. Ведущий обсуждает с участниками группы выделение в жизни каждого человека трех временных промежутков – прошлого, настоящего и будущего. После этого подросткам объясняется инструкция к упражнению. Лист бумаги представляет собой пространство жизни человека. В этом пространстве необходимо выделить три поля, соответствующих прошлому, настоящему и будущему. В каждом из этих полей участникам группы предлагается изобразить себя изменяющегося, так, что бы получившаяся картина могла называться «Я – вчера, сегодня, завтра». Не обязательно рисовать только свою фигуру. На картине могут быть отражены все элементы внешнего и внутреннего мира (ведущий обращается к первому занятию). Подростки могут изображать изменения в своей внешности, мире вещей, людей и занятий, эмоций, мыслей, желаний. После завершения выполнения упражнения участники представляют свои картины, рассказывают о них. Ведущий может задавать вопросы о переживаниях, сопровождающих процесс рисования, отношение подростков к получившемуся результату. Важно обсудить произошедшие изменения во внешнем и внутреннем мире, а также то, что может оставаться неизменным. Ведущий может также обсуждать с подростками те переживания, которые они испытывают относительно отдельных изменений, отображенных на картине (например, помещение в приемную семью, создание собственной семьи, изменение круга общения и пр.).

9.Формирование представлений о семейных ролях и функциях

Упражнение «Сценки из семейной жизни».

Каждая «семья» разыгрывает сценку из семейной жизни, например приготовление еды, праздник, уборка в доме и т.д.

Примечание: всю работу желательно записать на видеокамеру для того, чтобы разобрать с детьми особенности поведения их «семьи».

Упражнение «Что такое семья»

Педагог: «Сегодня мы начнем игру в семью, в —дочки-матери. Я прочитаю вам стихотворение». А. Барто «Одиночество»:

Нет, уйду я насовсем!
То я дома надоем:
Пристаю с вопросами,
То я кашу не доем,
То не спорь со взрослыми!
Буду жить один в лесу,
Землянику принесу.
Хорошо жить в шалаше,
И домой не хочется,
Мне, друзья, по душе
Одиночество.
Пруд заглохший я найду,
В чаще спрятанный,

Разговоры заведу с лягушатами.
Буду слушать птичий свист
Утром в перелеске,
Только я же футболист,
А играть-то не с кем.
Хорошо жить в шалаше,
Только мне не по душе.
Обсуждение по вопросам:
– Как вам кажется, какое настроение отражено в этом стихотворении (доброе, веселое, хорошее, грустное, печальное)?
– Как мальчик чувствует себя, когда он один? (Одиноко, грустно.)
Подберем картинку к его настроению. Кто сочувствует мальчику, покажите, как ему одиноко. Человек плохо выносит одиночество. Поэтому люди и многие животные создают семьи и живут в семьях.
– Давайте послушаем, что значит слово семья? 7 - «Я». Считаем, сжимая пальцы в кулачок. Что же значит «семья»? – это много родных мне людей. Про кого же можно так сказать: «СЕМЬЯ»? (Папа, мама, сыновья, дочери, тети, дяди, бабушки, дедушки...) В семье близкие люди часто дарят хорошее настроение друг другу. Давайте поиграем в семью. Кто кем хочет быть? (Распределение ролей.)

Игра «Семейка зверей»

Цель: осознание роли семьи, общности ее членов, защищенности.
Детям шепотом сообщается название животного, которое они должны изобразить и по которому должны найти свою пару, свою семью.
После игры нужно обязательно обсудить с детьми, что они почувствовали, когда нашли свою семью.

Игра «Паровозик»

Цель: осознание структуры семьи, общности ее членов; упражнение в умении брать на себя доминирующую и подчиненную роли.
Педагог: «Семьи, садитесь в круг. Давайте договоримся, кто сначала будет паровозиком (например, папа). Папа в одиночку будет ездить по кругу, громко приговаривая: —Чух, чух, чух. Потом паровозик-папа соскучится, подъедет к кому-нибудь и скажет: —Я паровозик-папа, а тот, к кому подъехал, скажет: —Я вагончик-сынок (мама и т.д.)‖». Снова паровозик и вагончик двигаются по кругу («чух-чух-чух») и подъезжают к другому члену семьи и т.д. Затем лидер меняется.
Анализ:
Что понравилось в игре? Понравилось или не понравилось быть паровози-ком? Что ты чувствовал, когда был главным (гордость, радость, счастье)? Что хотелось паровозику (чтобы все были вместе, не отстали, не потерялись).
Упражнение «Семейные роли и правила»
Педагог: «Семья представляет собой систему, живущую по определенным правилам. Некоторые правила приняты в культуре и декларируются открыто. Например: «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, а мальчики должны выполнять мужскую работу», «Дети не должны встревать в разговор взрослых», «Мужчина должен отдавать зарплату жене, оставляя себе «заначку», «Не ешь продукты из холодильника без разрешения мамы» и т.п. Вспомните, какие правила поведения в семье

разных ее членов вы знаете. Какие из них вам нравятся, какие удивляют, с какими вы не согласны?»

Упражнение «Семейные обязанности»

Педагог: «Как должны распределяться семейные обязанности?

Должны ли дети слушать или не слушать советы своих родителей? Какие обязанности должны быть у детей в семье? Самообслуживание – уборка постели, своей комнаты, разогревание пищи, чистка одежды и обуви и т.п. Семейные поручения – уход за домашними растениями и животными, приобретение продуктов и товаров, помощь родителям в домашних делах, на огороде, на работе и т.д. Должны ли родители контролировать поведение своих детей? Следить за каждым поступком детей или нет? Как родители должны помогать детям в обучении?

Составьте перечень ваших семейных обязанностей».

Упражнение «Семейные традиции»

Педагог: «Что такое традиция? Что такое семейная традиция? Традиция – правило поведения, событие, регулярно повторяющееся. Почему в каждой семье должны быть свои традиции?

Какие традиции должны быть в каждой семье (распорядок дня, познавательные, праздничные, оздоровительные, культурные традиции)?»

Педагог: «Главные семейные праздники в России во многом схожи с соответствующими традициями других стран. Это крестины, дни рождения, именины, свадьбы, юбилеи (особенно широко принято отмечать 50-летие) и т.д. Интересна российская традиция – праздновать годовщины супружества. Например, через год после бракосочетания отмечают ситцевую свадьбу, через десять лет – розовую, через двадцать пять – серебряную, а через пятьдесят – золотую. Традиция праздновать Новый год с елкой появилась в России при Петре I. В 1699 году он издал указ, которым ввел новое летоисчисление – от Рождества Христова, а Новый год повелел праздновать по-европейски – 1 января. Царским указом всем жителям Москвы было велено отмечать встречу Нового года: зажигать в новогоднюю ночь костры, пускать фейерверки, поздравлять друг друга, украшать дома хвойными деревьями.

В некоторых семьях существует традиция печь новогодние пирожки с сюрпризом – в один кладется монетка, другой печется соленым, а третий – сладким. За новогодним столом, под бой курантов, надо выбрать себе пирожок, а их на блюде много. Тот, кому достанется с монеткой, в следующем году разбогатеет, владельца соленого пирожка ждут испытания, а сладкого – веселая, сладкая жизнь.

В некоторых семьях принято разрисовывать мебель: на стекле или зеркале шкафа изображают гуашью символ наступающего года, Деда Мороза со Снегурочкой и какую-нибудь зимнюю картинку».

Что делать, если в вашей семье нет каких-либо из этих традиций?

• Какие отрицательные традиции могут быть в семье (отсутствие взаимопомощи, интереса к литературе, искусству, пьянство, неправильное питание, отсутствие праздничных дней, неправильный отдых)?

• Как защитить себя от отрицательных семейных традиций?

Педагог: «Предлагаю вам перечислить и записать на листочках традиции, которые будут в ваших семьях».

Упражнение «Сиамские близнецы»

Педагог: «Часто в семье одновременно приходится решать проблемы нескольких членов семьи. Посмотрим, как вы справитесь с подобным заданием. Снова разбейтесь на пары. Встаньте рядом. Сейчас я свяжу левую ногу одного и правую другого. Каждому из вас я скажу на ухо его задание. (Например, одному – взять со стола ножницы, а другому, – написать свое имя на листе бумаги, расположенном на противоположной стене). По моей команде вы начнете выполнять ваши задания. Посмотрим, какая семья точнее и быстрее выполняла это упражнение».

Упражнение «Семейное событие»

Упражнение проводится по типу круглого аквариума. Участники во внутреннем круге представляют собой семью. Они уточняют свои семейные роли, затем педагог говорит о каком-то радостном или печальном событии, которое произошло в их семье, например: «Представьте себе, что в вашей семье родился ребенок» или «Папа выиграл приз на соревнованиях» – и предлагает им вести дискуссию. Внешний круг наблюдает за внутренним. Педагог может заранее дать наблюдателям задание, например: обратить внимание, насколько семья будет дружной при решении той или иной проблемы. Можно каждому участнику во внешнем круге предложить наблюдать за поведением какого-нибудь конкретного участника в центре. Здесь задания могут быть самыми разными. Например, в ситуации с выигрышем: на что данный член семьи собирается истратить деньги – на учебу, путешествие, на материальную базу и т.д., сумел ли он заинтересовать других своим предложением, насколько может выстроить приоритеты и т.п. После обсуждения внешний и внутренний круги меняются местами и ведется дискуссия на другую тему.

Сходным образом могут быть разыграны ситуации, в которых семья должна принять какое-то решение. Можно обратить внимание на то, кто оказал наибольшее влияние на принятие решения, насколько прислушивались к мнению детей, удалось ли семье прийти к единому мнению, найти компромиссное решение? Возможна такая ситуация: отец матери (дедушка) живет один в деревне, у него свой дом и хозяйство, он заболел, но уезжать в город не хочет. Семья должна решить, что делать. До проигрывания сцены можно определить, у кого какие желания. Например, мать хочет уехать, ей нравится иметь свое хозяйство, отец не хочет, так как у него хорошая работа, старший сын тоже не хочет, потому что собирается поступать учиться, младший хочет – летом можно купаться, а зимой на лыжах кататься и т.п.

Упражнение «Сценки из жизни семьи»

В отличие от предыдущих упражнений, участники представляют семейные ситуации в виде сцен. Участники делятся на две подгруппы и по очереди разыгрывают сценки из семейной жизни. Это может быть ситуация, имевшая место в прошлом, ситуация, которая может сложиться в будущем, или фантастическая ситуация. Можно разыгрывать сценки без слов или со словами. В случае разыгрывания сценок без слов больше внимания уделяется мимике и пантомиме, через них выражаются отношения, чувства. Играющие могут рассказать о своей ситуации, а могут предоставить зрителям возможность догадаться.

Сцена обычно проигрывается на определенном пространстве комнаты и имеет четкое начало и конец по времени. Когда сцена подходит к концу, педагог просит играющих остановиться. После проигрывания зрители, а затем портрет делятся своими впечатлениями. Затем зрители становятся играющими. Участники группы могут придумать и разыграть сцены все вместе на любую тему.

Упражнение «Мои права в семье»

Цель: формирование представлений о правах и обязанностях различных членов семьи.

Ребятам предлагается перечислить собственные права, которыми бы подростку хотелось обладать в рамках семьи. Можно перечислять любые желательные права, не задумываясь, что в реальности позволят приемные родители, а что нет.

Я имею право: на мороженое, сколько хочу, на телевизор и компьютер, когда хочу, на разговоры по телефону, сколько надо, не убирать комнату, приводить толпу друзей домой через день, не мыть посуду, пропускать два учебных дня в неделю, хранить молчание.

По окончании работы обсуждается вопрос: «Имеют ли такое же право мои приемные родители? Оказывается, родители должны обладать теми же правами, что и мы сами».

Соответственно, ребятам предлагается в списке собственных желательных прав исправить заголовок «Мои права в семье» на «Права моих родителей» и перечитать написанное.

Индивидуальная работа в тетрадях:

Задание 1. Запишите в рабочих тетрадях. Мое отношение к результатам упражнения «Мои права в семье».

Задание 2. Перечислите и запишите реалистический список прав и обязанностей, которые могу выполнять и я, и мои родители. Права: Гулять. Смотреть телевизор. Разговаривать по телефону.

Обязанности: Сообщать, если задерживаюсь. По очереди мыть посуду.

Упражнение «Мне не хочется этого делать»

Цель: работа с понятиями «хочу» и «должен».

Любой человек не один раз сталкивался с ситуацией, когда ему предлагают делать то, чего он не хочет. В семейной жизни это случается очень часто.

Ситуация 1. Вам предлагают помочь приготовить обед (убраться в квартире). Вы побаиваетесь, потому что не имеете нужного опыта.

Ситуация 2. Вам предлагают пойти в кино, но вам не хочется смотреть этот фильм. Все члены семьи хотят сделать это, кроме вас, и в то же время вам не очень интересно оставаться в одиночестве.

Ситуация 3. Вам предлагают заняться каким-то делом с тем членом семьи, с которым вы себя чувствуете не очень уверенно. Вам бы хотелось делать то же самое, но с другим человеком.

Как стоит повести себя в таких ситуациях? Выслушайте варианты, предложенные детьми, а потом попросите их ответить на вопрос: «Для чего человек будет соглашаться делать то, что ему не очень хочется?» Это упражнение помогает ребенку научиться говорить о своем желании и управлять своими желаниями.

Ситуация 1. Весьма частый случай, когда за отказом ребенка стоит неуверенность в собственных силах. Причем ребенок может уметь делать что-то из того, что ему предлагают, например, чистить овощи, но боится не справиться с приготовлением обеда. В этой ситуации ребенку может помочь умение найти в неосвоенном навыке какой-то знакомый элемент. Предложите детям из следующего перечня дел выделить то, что они не умеют делать. А потом пусть дети попробуют определить, какую часть дела они могут сделать.

Перечень дел: Стирать (замочить белье, выполоскать, выжать, развесить). Чинить машину (закрутить гайку, собрать мусор, подержать инструменты). Приготовить салат (вымыть и порезать овощи, потереть морковь, смешать овощи с маслом или сметаной). Убраться в комнате (вытереть пыль, подмести, повесить одежду).

Ситуация 2. Выбор между разными интересами, с таким выбором семейные люди сталкиваются постоянно. Чтобы сделать выбор, важно понять, что для вас важнее: сделать то, что интересно, или быть вместе с другими.
Ситуация 3. Важно объяснить ребенку, как попросить о взаимодействии и отказаться от общения, не переходя на личности, говоря только о своем настроении, например: «Мне хочется делать это сейчас с …», «Давай-те делать это вместе с …».

Упражнение «Мы смотрим телевизор»

Цель: приобретение навыков поведения в конфликтной ситуации.
Бывает так, что в семье один человек хочет смотреть одну программу, а другой — другую. Предположим, что вы оказались в такой ситуации.
Ситуация 1. Кто-то из семьи смотрит фильм, а вам очень хочется посмотреть футбольный матч, который не будут повторять. Как попросить члена семьи «уступить» вам телевизор?
Ситуация 2. Вы смотрите интересный фильм, а к вам подходит другой член семьи и говорит: «Ты знаешь, сейчас начнется футбольный матч. Я очень хочу его посмотреть — можно переключить на другой канал?»
Варианты проведения упражнения.
Вариант 1. Разделите группу детей на две части, пусть они независимо друг от друга ищут разрешение первой ситуации — получится, что участники как бы окажутся в одной и той же ситуации, но с разных сторон.
Вариант 2. Разыграйте с детьми одну из ситуаций, потом спросите у них, насколько важно было встать на позицию другого и получилось ли это у них. Независимо от ответов предложите детям проверить свою способность видеть происходящее глазами другого человека и дайте вторую ситуацию.
Допустимые варианты поведения:
• Найти компромисс — посмотреть повтор на следующий день, записать программу на видеомагнитофон, найти фильм в прокате и посмотреть позже.
• Уступить — согласиться, но тогда не расстраиваться, а занять себя другим приятным делом.
• Настаивать — убеждать, что для вас это важно, что вы можете уступить в другой раз, но сейчас очень хотите посмотреть этот фильм.
• Найти вариант сотрудничества — попробовать понять, почему эта программа так интересует другого, сесть и посмотреть вместе.
• Уйти — найти себе другое занятие, даже если надежда на просмотр желаемого потеряется.
Обсуждение вариантов поведения. Предложите детям обсудить два вопроса:
• К какому из пяти вариантов поведения относится тот путь, который был выбран ими?
• Какие чувства будет испытывать человек, придерживаясь того или иного варианта?
Важно, чтобы дети приняли каждый вариант как подходящий в зависимости от ситуации и собственных особенностей.

Беседа «Взаимоотношения в семье»

Цель: определение понятия любви к родителям, близким родственникам.
Педагог рассказывает о том, как хорошо работают родители на производстве, как много они делают дома, как помогают им по хозяйству бабушка и дедушка, что полезного делает дома тот или иной ребенок, а также о том, какими должны быть взаимоотношения в семье.
В конце беседы педагог рассказывает притчу «Три сына»:

Три женщины встретились у колодца со стариком. Все они имели сыновей. Одна из них хвалила своего сына за то, что он прекрасно поет. Вторая стала хвалить своего сына за то, что он прекрасный танцор. Третья молчала. Но тут подошел мальчик и взял у нее тяжелые ведра.

«А где же три сына? – спросил старик. – Я вижу только одного». Дети рассуждают о том, почему старик назвал сыном того мальчика, который поднес матери ведра с водой, а не того, кто хорошо пел или хорошо танцевал.

Упражнение «Толерантность в семье»

Цель: введение понятия «толерантность в семье»

– Какие примеры толерантного поведения вы можете привести из своей жизни?

– Совместимы ли понятия «толерантность «и семья?

Педагог: «В основе взаимоотношений в семье – главное терпимость, уважение, любовь, понимание, прощение

Притча «Ладная семья»

Педагог: «В Китайском эпосе есть одна притча, которая лучше всего подведет нас к выводу в нашем диспуте».

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете, но дело в том, что семья была особая, мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго. Видно, не очень силен был в грамоте.

Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ. И в конце листа: Сто раз ЛЮБОВЬ, Сто раз ПРОЩЕНИЕ, Сто раз ТЕРПЕНИЕ. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

– И все?

– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей

семьи. – И, подумав, добавил: – И мира тоже.

Упражнение «Позитивные и негативные круги»

Цель: проследить причины затруднений во взаимодействии, помочь молодым людям осознать связь между их поведением и его последствиями.

Обрисуйте типичную ситуацию, в которую может попасть подросток, например, семейную ссору. Детально проследите течение спора с начала до конца и попробуйте определить, с какого момента спор начинает идти «по кругу». Постройте диаграмму, отражающую круговое развитие спора. У вас получится «негативный круг». Попробуйте создать «позитивный круг», т.е. найти иной подход к проблеме, когда ситуация в целом может стать более позитивной. Позитивный (негативный) круг:

Я приглашен на вечеринку → Мама говорит «нет» → Я спорю, говорю, что это несправедливо, но пока сдерживаю себя → Она начинает кричать → Терпеть не могу, когда она кричит, это выводит меня из себя. Я завожусь. Она сама виновата → Она

унижает меня → Я теряю терпение, ругаюсь, кричу: «Я ненавижу тебя!» → Она дает пощечину → Я сбегаю из дома → Иду на вечеринку → Меня находит милиция → Я сижу дома, пытаюсь не показывать вид, но чувствую себя униженным → Мне опять разрешили гулять → Я приглашен на вечеринку…

С помощью разноцветных ручек выделите ступени развития спора и моменты, когда он выходит из-под контроля. Возможные вопросы:

Где начинается ситуация (определенная линия поведения подростка)?

• Что происходит затем? После этого? Что в это время думает подросток? (В какой момент «внутренний голос» советует ему остановиться?)

• Как он заставляет замолчать этот внутренний голос?

С помощью диаграммы обсудите возможные выходы из ситуации. Предложите молодому человеку рассматривать альтернативные линии поведения (положительные) как «эксперимент», который поможет найти выход из ситуации.

Упражнение «Семейные конфликты и пути их разрешения»

Цель: повышение уровня знаний подростков о культуре семейных взаимоотношений.

Просмотр фрагмента кинофильма «Любовь и голуби»

Детям показывают отрывок из фильма – конфликтную семейную ситуацию.

Педагог: «Что вы увидели на экране? (Люди ссорятся, ругаются.)

Как вы думаете, что произошло между людьми? (Конфликт.) Что такое конфликт? (Когда у людей возникает проблема, они не могут ее решить, и поэтому они ссорятся, злятся.) Кто участники данного конфликта? (Мужчина и женщина, муж и жена.) Что значит семейный конфликт? (Когда ссорятся в семье муж и жена или родители и дети.) Какие чувства испытывают конфликтующие люди? (Плохие: злость, обида, досада, грусть, огорчение, разочарование.) А какие чувства испытывали вы, когда смотрели этот фрагмент?» (Ответы детей).

Упражнение «Моделирование реальных ситуаций»

Педагог: «Давайте обсудим ситуацию «Мать и сын».

1. Мать пришла с работы, села на стул и говорит, что очень устала, а надо еще идти за картошкой. Сын подходит к матери и говорит, что сходит в магазин, спрашивает, что еще нужно купить.

2. «Бабушка и внуки». Бабушка сидит и вяжет, роняет спицу, наклоняется, ищет ее. Рядом за столом делают уроки внук и внучка. Бабушка просит девочку помочь найти спицу, но та отвечает, что ей некогда – она уроки делает. Внук встает и подает бабушке спицу, та благодарит его.

3. «Помощница». Таня спрашивает Олю: «Ты, почему гулять не выходила?» Оля отвечает: «Я маме помогала, а ты помогаешь?» – «Нет, она не просит», – отвечает Таня.

Далее детям предлагается сюжет для устного разбора:

Жили мать и сын. Мама много работала, уставала, но старалась принести сыну что-нибудь вкусное. Сын не забывал благодарить мать и предлагал ей съесть конфету или яблоко, которые она приносила, но та каждый раз отказывалась. Однажды мама пришла очень усталой. Было много работы, она не успела пообедать, но яблоко сыну принесла. Мальчик предложил его матери. Мама яблоко съела. Сын очень обиделся.

Педагог: «Почему обиделся сын?»

Упражнение «Собери фасоль»

Для выполнения следующего задания педагог обращается к воспитаннице:

– Света, собери фасоль.

После того как девочка справляется с заданием, психолог предлагает сделать то же самое по парам:
– Теперь вместе соберите фасоль.
По окончании педагог спрашивает детей: «Ребята, когда задание было выполнено быстрее? Как приятнее выполнять работу – вместе или одному? В какой семье людям приятнее жить: в той, где супруги выполняют домашнюю работу вместе или в которой все домашние обязанности выполняет один супруг? Когда люди будут работать вместе, когда будут понимать и прощать друг друга, тогда в семье не будет конфликтов».

Игра «Магазин»

Участники группы делятся на семейные пары. Все пары садятся рядом друг с другом в один ряд. Игра заключается в том, что участники делают покупки в магазине. Для того чтобы что-то купить в магазине, надо сначала отгадать слово, задуманное ведущим. Ведущий берет одну из карточек лото и загадывает изображенный на ней объект. Он подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой фрукт (овощ, животное, мебель и т.д.)?» Каждая пара по очереди говорит по одному названию. Отгадавшая пара получает возможность купить что-то в магазине. Изначально предполагается, что все голые, в одних трусах. Сначала участники обычно покупают одежду, потом квартиру, мебель, машину.
Педагог: «Насколько муж и жена советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали интересы?»
Дети могут поделиться соображениями о том, как обустроен быт их пары. Обычно эта игра проходит весело, поэтому она может быть использована и для поддержания сплочения группы в целом.

10.Формирование социально-бытовых представлений

Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и социумом. Если навык у учащегося не сформирован, он вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия, как в новую, что каждый раз требует от него значительных энергетических затрат. Ниже приводится блок обучения социальным навыком на основе метода структурированного обучения (по Гольштейну А.П.). Структурированное обучение – это отработка навыков социального взаимодействия, для того чтобы создать мотивацию. При отработке навыков надо обратиться к личному опыту, узнать, бывали ли в жизни учащихся ситуации, когда необходим изучаемый навык. Таким образом, отработка навыков начинается с демонстрации подросткам ценности использования этих навыков в их жизни. В структурном обучении выделяется 4 компонента: моделирование; ролевая игра; обратная связь; перенос навыка. Моделирование – это своего рода зарисовка жизненной ситуации, выполняемая ведущим или одним из учащихся. Цель – приобретение навыка. Каждый навык составляют специфические поведенческие шаги. При показе все шаги должны быть смоделированы в правильной последовательности. Все второстепенные детали должны быть минимизированы. Моделирующие показы должны демонстрировать один навык за раз. Можно предварительно раздать участникам карточки с указанными на них поведенческими шагами. При этом, некоторые карточки могут представлять из себя «мысли вслух», это то, что обычно люди при взаимодействии думают «про себя». Такие карточки облегчают обучение. Ролевая игра служит поведенческой репетицией. Для проигрывания лучше использовать гипотетическую будущую ситуацию, чем проигрывать события прошлого. Тем не менее, обсуждение прошлых событий, требующих использования изучаемого навыка, может быть

использовано в качестве стимулирования участников на придумывание примеров, подобных ситуаций, которые могут случиться в будущем. Когда кто-то из участников описал ситуацию из своей жизни, в которой использование навыка может быть полезным, он становится главным актером и выбирает участника на вторую роль. Далее уточняется вся ситуация, предшествующая данной сцене: обстановка, настроение участников. Это повышает реализм сцены. Важно, чтобы главный актер старался выполнить поведенческие шаги данного навыка. Это главное назначение ролевой игры в структурном обучении. Перед исполнением сцены главному актеру напоминаются шаги навыка. Карточки с написанными шагами раздаются другим членам группы. Каждый из них громко зачитывает шаги, начиная с первого. Они становятся наблюдателями, каждый получивший карточку наблюдает за качеством выполнения шага, записанного на его карточке. После каждой игры проводится обсуждение. Главный актер получает обратную связь от второго актера, наблюдателей и ведущего. Ведущему важно следить за тем, чтобы поддерживался поведенческий фокус обсуждения (без оценивания). Комментарии самого ведущего должны указывать на присутствие или отсутствие специфического конкретного поведения и не должны принимать формы оценочного комментария. Кроме того, комментарий ведущего должен носить позитивный характер. Возможна критика отдельных недостатков. Целиком «плохое» исполнение может быть рас-смотрено как «хорошая попытка». Если комментарий негативный, обязательно должны быть конструктивные предложения о том, как может быть улучшен навык. После обсуждения можно переиграть ролевую игру, первый и второй участники могут поменяться ролями или сцену могут разыграть другие участники.

Навык задавания вопроса. Для того чтобы создать мотивацию к проблеме, надо обратить содержание темы к личному опыту. Для этого сначала можно спросить: «Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось: были ли у вас в жизни случаи, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?» Если участники затрудняются, стоит помочь наводящими вопросами: «Бывало ли так, что у вас возникали какие-то затруднения в школе, в транспорте, в магазине, в общении со сверстниками, со взрослыми, на уроке, из-за того, что вы стеснялись или не знали, как вам прояснить что-то, получить ту или иную информацию?» Если дети все равно затрудняются, можно предложить им конкретные ситуации из их жизни, в которых, мы знаем из опыта, они часто испытывают затруднения такого рода. «Бывало ли так, что вам трудно спросить в магазине, кто последний в очереди; затруднялись ли на уроке поднять руку, чтобы задать вопрос, когда что-то непонятно, и оставались с невыясненным вопросом; бывало ли так, что вы не сделали домашнее задание только из-за того, что не смогли уточнить, что задано». Можно рассказать о своей трудной ситуации из своего опыта. Можно обсудить с детьми, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если не задал вопроса? Возможно, чего-то лишаешься. Далее выбирается жизненная ситуация, в которой использование навыка «задавание вопроса» может быть полезным в будущем. Затем ведущий дает информацию о шагах, моделирует поведение, и группа переходит к отработке навыка. Задавание вопроса, шаги:

1. Решите, о чем вы хотели бы больше знать.
2. Решите, кого вы спросите.
3. Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ.

4. Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос.
5. Задайте ваш вопрос. Примечания для ведущего:
Для 1-го шага – спросите о чем-нибудь, что вы не понимаете, что вы не слышали, или о том, что вас смущает.
Для 2-го – подумайте, кто имеет самую лучшую информацию по теме, обсудите это, спрашивая у нескольких людей.
Для 3-го – подумайте о формулировке, поднимите руку, спросите спокойно. На 1-м шаге важно помочь подростку осознать свою потребность и понять, о чем ему нужно спросить, чтобы прояснить ситуацию. Например, подрост-ку надо выяснить, входит ли он в основной состав артистов, которые едут на выступление завтра вечером. При этом он хочет туда ехать. Первым шагом является задача осознать, что он не хочет туда ехать, и решить, что ему нужно спросить, чтобы прояснить ситуацию, а именно: входит ли он в основной состав артистов и можно ли ему не ехать выступать. На 2-м шаге он решает, кто может дать ему точную информацию. Вероятно, это руководитель ансамбля. На 3-м шаге он формулирует вопрос. На 4-м шаге он выбирает место и время, чтобы задать свой вопрос. Вопрос должен быть услышан, и поэтому лучше, если он прозвучит не «на ходу», а когда руководитель сможет ему уделить внимание. Последним шагом вопрос задается.
Навык «Начало беседы» Работу с этим навыком можно начать со слов: «Думаю, что каждый из вас должен использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Начало беседы хорошим способом может помочь вам». Вот некоторые ситуации, которые называются детьми: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на весь выходной день; познакомиться с новыми людьми; договориться с учителем и пропустить урок. Шаги навыка «Начало беседы»:
1. Поздоровайтесь с другим человеком.
2. Поболтайте о чем-нибудь.
3. Решите, слушает ли вас другой человек.
4. Перейдите к главной теме.
Примечания для ведущего:
Для 1 -го шага – скажите «здравствуйте», выберите правильное место и время.
Для 3-го шага – проверьте, слушает ли другой человек: посмотрите на него, кивает ли он головой, говорит ли он «да-да».
Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
Главный участник (актер) начинает беседу с учителем. Главный актер обсуждает свое решение с учителем. Главный актер предлагает планы на выходной день другу.
Для подростков наиболее трудным является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая поговорить о чем-то для того, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.
Навык «Принятие критики» Человек, не умеющий принимать критику, похож на человека с длинными пальцами на ногах, на которые легко наступить. Шаги:
1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.,
2. Попроси разъяснения. Скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен и почему.
3. Отметь реакцию партнера.
Примечания для ведущего:
Для 2-го шага – скажите: «Что вы имеете в виду?» При этом можно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.

Для 3-го шага – предполагается, что вы получили разъяснения. Скажите: «Я согласен с тем, что вы говорили то-то, и не согласен с тем, что вы говорили то-то». При этом чувствовать себя надо свободно.

Рассматривая с детьми первый шаг, как оставаться спокойным, можно провести маленькое упражнение. «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся... надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуть». Так чувствует себя человек, когда его критикуют: чувствует, как надувается, или чувствует, как проваливаешься сквозь землю, часто готовится сам атаковать. Можно привести образное сравнение. Канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику зададите простой вопрос: «Что вы имеете в виду?»

Второй шаг дается нам нелегко. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды, здоровое зерно. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. И важно признать факт своего несовершенства. «Да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и я принимаю это, и тогда мне удается принять критику. Я с чем-то из сказанного соглашаюсь, а с чем-то – нет».

Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:

1. Главного актера учитель ругает за грязь в тетради.
2. Главного актера друг называет жадным.

Навык «Как сказать нет» В предыдущих частях программы мы уже уделяли внимание способности сказать «нет». В данном блоке мы стараемся отработать этот навык пошагово для того, чтобы учащиеся могли им пользоваться в своей жизни. Для подростков овладение этим навыком имеет большое значение, так как им сложно бывает отказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться. Сказать «да» – может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно.
3. Оставаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Примечания для ведущего.

Для 2-го шага – если что-то неясно, спросите: «Что вы имеете в виду?»

Для 5-го шага – если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа.

Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того, чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся.
Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Друг просит главного актера подежурить за него.
2. Воспитатель просит главного актера сходить с ним в магазин.
Далее мы приводим основное содержание навыков (шаги, комментарии для ведущего, предлагаемое содержание для моделирования ситуаций), которые наиболее значимы для подростков. Навык «Просьба о помощи» Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Главный актер просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи.
2. Главный актер просит взрослого помочь в личной проблеме.
3. Главный актер просит у друга его игру на вечер.
132
Навык «Ведение переговоров»
Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Главный актер договаривается с родителями, какой фильм смотреть по телевизору.
2. Главный актер договаривается с человеком о вознаграждении за работу.
Навык «Отстаивание своего мнения» Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Главный актер обращается к учителю после несправедливого наказания.
2. Главный актер говорит с родителями о желании самому решать, как поддерживать порядок в своей комнате.
3. Главный актер говорит со сверстником после не избрания в команду.
Навык «Преодоление обвинения» Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Главный актер обвинен в том, что разбил стекло.
2. Друг обвиняет главного актера во лжи.
Навык «Выражение благодарности» Предлагаемое содержание для моделирования ситуаций:
1. Главный актер благодарит учителя за помощь.
2. Главный актер благодарит родителей за покупку.
3. Главный актер благодарит друга за совет.
Упражнение «Обыграй ситуацию»
Предлагается командам разыграть две ситуации из семейной жизни
Ситуация 1.
• Как помирить брата и сестру в семье?
• Ссора дочери с мамой.
Ситуация 2. Предлагается детям условная сумма денег (две тысячи рублей), перечень продуктов, промтоваров, их цены за 1 кг; коммунальные услуги. Дети планируют семейный бюджет на месяц, решают,
чтобы уложиться в условную сумму. Что приобретут на оставшиеся деньги: папе теплые ботинки (старые порвались) или ребенку очередную игру.
Ситуация 3. Планирование семейного отпуска – путешествия при наличии пяти тысяч рублей вчетвером. Куда? На чем? (дорога); Что возьмете в дорогу (продукты, одежда)?; Распределение обязанностей; Развлечения; Расходы;
Обратный путь.
Упражнение «Чаепитие»

Группа желающих сервирует стол для чая. Все оценивают сервировку и подсказывают в случае необходимости. После сервировки психолог приглашает всех к столу, предлагается угощение и предоставляется возможность поупражняться в соблюдении правил культуры поведения за столом.

Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом.

Можно предложить такие вопросы для показа и обсуждения:

«Какой ложечкой взять сахар из сахарницы?»

«Сколько наливать чая?»

«Как передавать чашку с чаем?»

«Чем есть пирожное?»

«Куда складывать бумажки от конфет?» и др.

Во время чаепития могут обсуждаться и другие правила культуры поведения (как дарить подарки, можно ли вести беседу за столом и не мешает ли это приему пищи) и прочие правила, которые не были затронуты на занятиях.

Упражнение «Поход в театр»

Вопросы ведущего:

«Кто посещал театр?»

«Для чего придуманы правила поведения в театре? Какие правила вы знаете?»

«Нужно ли продумывать свой внешний вид и одежду для посещения театра?»

«Нужно ли продумывать заранее, как и за какое время вы сможете добраться до театра?»

«За какое время до начала представления желательно приходить в театр?»

«Идем в театр»:

Играющие получают карточки с заданиями, по которым разыгрывают ситуации:

«Вы опоздали, а ваши места заняты».

«Представление еще не началось, но все сидят, а ваши места в середине ряда».

«Ваши действия во время антракта».

«Антракт закончен, а ваша очередь в буфете только что подошла».

«Сосед постоянно разговаривает и мешает вам смотреть представление».

«Разыграйте, как нужно проходить на свои места и садиться».

«Молодой человек пришел в театр со своей девушкой».

Обсуждение: «Что было сделано правильно, а что – нет?», «Объясните, как нужно действовать».

«Можно ли получать удовольствие от посещения театра, если никто там не выполняет правила этикета?»

«Для кого придуман этикет?»

Упражнение «Принимаем гостей»

Вопросы ведущего:

«Приходилось ли вам принимать гостей?»

«А вы бывали в гостях?»

«Какие правила приема гостей вы знаете?»

Работа по теме занятия. «Сервируем стол»:

Участникам предлагается рассказать и показать, как сервировать стол для приема гостей. Даются задания по сервировке посуды и столовых приборов (один участник ставит посуду, а другой комментирует): разложить столовые приборы, подобрать и расставить

тарелки для закусок, поставить посуду для напитков, правильно сесть за стол, взять вилку и нож и т. д.
Если нет возможности полностью сервировать стол, то показать рисунок с сервировкой стола и обсудить то, что не удалось продемонстрировать.
Предложить обсудить поведение за столом:
«Когда садиться за стол?»
«Как сидеть за столом?»
«Как поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а его предлагают?»
«Как пользоваться приборами?»
«Как передавать хлеб?»
«Когда выходить из-за стола?»
Обязанности хозяина, принимающего гостей:
«Как встречать?»
«Что можно предложить в ожидании других гостей?»
«Как развлекать?»
«Как знакомить гостей?»
«Как приглашать за стол и рассаживать?»
«Поведение хозяина за столом».
«Как провожать гостей?»
Анализ занятия:
«Много ли нового вы узнали сегодня? Сможете вы самостоятельно принять гостей и угостить их чаем?»
«Сколько баллов вы поставите себе за пользование приборами?»
Упражнение «Разыгрывание ситуаций»
Ситуация 1
Вы прибегаете к товарищу домой пригласить его на прогулку, дверь открывает его мама. Вы спрашиваете: «Юра дома?» Есть ли здесь ошибки?
Ситуация 2
Ребята спорили, кто из животных быстрее бегает, и вдруг Алеша сказал: «Пойдемте ко мне. У меня есть книга о животных, там все написано». Дверь открыла мама, она была в стареньком халатике и фартуке, в руках у нее была мокрая тряпка, в ванной работала машина. В комнате, куда прошли мальчики, вся мебель была сдвинута, в доме – генеральная уборка. «Вы уж извините, ребята, у нас беспорядок, я сейчас вам что-нибудь приготовлю!» Мальчики хотели уйти, хозяева их уговаривали, но всем было неловко. Кто виноват в случившейся обстановке?
Ситуация 3
Мама и папа ушли в кино. Наташа дома одна, она смотрела телевизор. Вдруг звонок. В дверях – мамина подруга, которая только приехала из командировки. «Здравствуй, Наташа, мама дома?» «Мамы дома нет», – недовольно буркнула Наташа, ее рука лежала уже на задвижке. «Очень жаль! До свидания». Правильно ли поступила Наташа?
Ситуация 4
В дверь постучали. Сергей, продолжая есть, крикнул: «Открыто!» На пороге появилась одноклассница Марина. Что делать? Продолжить ужин, спросить, зачем пришла? А если ей нужна книга, ее надо искать в соседней комнате, как поступить?
Забыл поздороваться с мамой и извиниться за приход.

• Прежде чем приглашать в гости, нужно предупредить маму. В случившейся обстановке виноват Алеша.
• Наташа должна была пригласить мамину подругу в комнату и предложить подождать маму.
• Сергей должен был встретить Марину у дверей, а не кричать, помочь снять пальто, предложить поужинать или отложить ужин, не спрашивать о причине прихода. Если нужно найти книгу, то на это время Марину нужно чем-то занять.
Педагог: «Как же должен вести себя хозяин?»
После обсуждения с детьми на плакат записываются выработанные прави-ла: Хозяин должен быть приветлив, внимателен. Должен быть предупредительным (угадывать желание гостей), должен заранее подготовиться к встрече. Быть щедрым и бескорыстным, не требовать благодарности и подарка. Быть тактичным – хороший хозяин не замечает промахов и ошибок гостей, не ставит гостя в неудобное положение. Нельзя быть назойливым. Хозяин должен быть в нарядной одежде.
Педагог: «Я думаю, что вы эти правила запомните и будете их выполнять. Но ведь каждый из вас бывает не только хозяином, но и гостем, а знаете ли вы правила для гостя? Как должен вести себя гость?»
Упражнение «Ошибки Виктора»
Педагог: «Сосчитайте ошибки, совершенные Виктором. Игорь пригласил после соревнования Виктора: «Приходи ко мне в шесть часов вечера, пластинки послушаем, я тебе коллекцию марок покажу».
В семь часов Игорь уже перестал ждать товарища. Он налил в таз воды и решил простирать свою футбольную майку. В это время резко и сильно зазвенел звонок. Пока Игорь шел к двери, звонок надрывно звенел. «Привет, – сказал Виктор, – это я!»
Он прошел в комнату, бросив мокрый плащ на кресло, и оглянулся: «А у вас ничего!». И, увидев модель парусника, схватил ее с полки. «Это дедушке подарили на память о службе», – объяснил Игорь. «Здорово сделано, а мачта из дерева?»– спросил Витя, и под его пальцами хрустнула мачта. Игорь ничего не сказал.
А гость уже щелкал разноцветной шариковой ручкой и пробовал писать на газетах, лежащих на столе. Когда ему это надоело, он стал бродить по комнатам. «Сколько стоит, где покупали?» – поминутно спрашивал он, трогая то хрустальную вазу, то картину, то панно. Картина ему не понравилась, и он с презрением сказал: «Чего это вы всякое барахло в доме держите?»

Зато столик в маминой комнате, стоящий перед зеркалом, ему приглянулся. Он открыл флакон духов и почти половину вылил себе на голову. Потом ткнул грязный палец в крем, понюхал, сказал, что пахнет земляникой, и лизнул его. Затем взял пудру и дунул на нее, она медленно стала оседать на ковер.
Игорь в это время вскипятил чайник и пригласил гостя к столу. Тот критически оглядел стол – стаканы с чаем, вазочку с вареньем, затем подошел к холодильнику и открыл его: «Ты, Игорь, лучше колбасы нарежь и сала, а это селедка? Давай селедку, я ее очень люблю!2. Наевшись, напившись вдоволь чаю, он сгреб из вазы конфеты – это мне на дорогу. Взяв плащ, он сказал: «Ну, я пошел, завтра опять приду. Да, я ножик перочинный, что в дедушкиной комнате был, взял, мне палку доструга́ть нужно, а то мой сломался, не бойся, как-нибудь отдам. И, гремя сапогами, он помчался по лестнице, на стене оставался след, оставляемый ножиком».

Педагог: «Какие допустил ошибки Виктор? Что можно сказать об Игоре как о хозяине?»

Упражнения для подготовки ребенка к переходу в новую семью

Следующий этап подготовки наступает тогда, когда точно известна семья, пожелавшая заменить ребенку биологических родителей. Рассказывая ребенку о конкретной семье, подобранной для него, нужно познакомить с фотографиями членов потенциальной семьи, ее бытом, привычками, хобби. Тогда же обсуждаются права и обязанности приемного ребенка: важно объяснить ребенку, что он теперь не гость, а член семьи. Можно предложить такие вопросы: «Как ты считаешь, каковы могут быть твои права в новой семье?», «Что не должно быть запретным для тебя во время проживания в семье? Почему? Как ты будешь отстаивать свои права?», «Как ты думаешь, какие ты хотел бы иметь обязанности в семье?» Ответы на эти и подобные вопросы должны утвердить ребенка в мысли, что он теперь полноправный член семьи. Параллельно специалист отвечает на все вопросы, которые есть у ребенка по поводу его семейного будущего.

Грамотно проведенный этап заочного знакомства ребенка с потенциальными родителями предполагает, по замечанию Г.С. Красницкой, что их первая встреча переживается ими как очередной этап процесса взаимного узнавания, а не как кульминационный момент.

Непосредственное знакомство ребенка с принимающей семьей может состояться в социальной гостиной учреждения или в специальной игровой комнате, где у родителей и детей есть возможность познакомиться через совместную деятельность. Последовательно проводятся разговор потенциального родителя с ребенком (приглашение ребенка в гости в семью на выходные дни или каникулы), беседа педагога-психолога с ребенком после возвращения из гостей, беседа педагога-психолога с потенциальным родителем после визита ребенка в семью.

Если мнение ребенка и семьи совпадают (семья и ребенок устраивают друг друга), готовится переезд ребенка в принимающую семью.

Упражнение «Моя жизнь»

Педагог: «Нарисуй отрезок. Раздели его на три части, которые соответствовали бы прошлому, настоящему и будущему.

Поставь значок, где ты сейчас. Какая часть жизни уже пройдена, какая – впереди? Поделись своими мыслями о прошлом (запиши их условно под отрезками соответствующих частей линии). Где твои истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем, что тебя занимает, увлекает сейчас? Что будет в твоем будущем, твои цели и мечты?»

Модификация:

Выбирается доброволец.

Педагог: «Эта линия на полу будет обозначать всю твою жизнь. Пусть кто-то из участников будет обозначать начало твоей жизни, другой участник – сегодняшний момент, и третий – конец твоей жизни.

Пройди по этой линии, останавливаясь на разных участках, и расскажи, какова твоя жизнь в эти разные периоды».

Упражнение «Дерево»

Педагог: «Ребята, давайте нарисуем дерево».

«Корни дерева – наше прошлое». Чтобы помочь детям осмыслить свое прошлое, им задается вопрос: «Почему ты такой, какой есть? Что повлияло на твой характер?».

«Ствол дерева – настоящее». С целью более глубокого осмысления своего настоящего детям предлагается поразмышлять над собственной жизнью и изобразить настоящее в

виде «Линии жизни». «Ветви дерева – будущее». Будущее – это мечты, надежды, планы. Детей просят изобразить себя и свою мечту на больших листах бумаги с помощью красок и вырезок из журналов. Это задание должно помочь ребенку понять собственное «я». Размышления о будущем, выраженные в виде коллажа, отражают пожелания и чувства детей.

Упражнение «Представление о будущей семье»

Педагог: «Закрой глаза и войди в свое внутреннее пространство. Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице... ты подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами?

Ты проходишь в комнату, оглядись внимательно: что ты видишь, кто в ней находится?»

Каждый рассказывает о том, что он видел. Можно подобное упражнение провести и в конце этого блока.

Коллаж «Моя семья сейчас» и «Моя семья в будущем»

Детям предлагается создать два коллажа на эти темы или один кол-лаж, на одну из этих тем, по желанию.

Как обычно, для работы с коллажем детям предоставляются листы картона разного размера и различная бумага – цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Ребенок может чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою семью. В этом случае педагог должен поддержать ребенка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

Вариант. «Наша семья» – коллаж создается совместно членами «семьи», образованной в упражнении «Поиграем в семью».

Упражнение «Мой жизненный путь»

Педагог: «Путник шел по дороге, которая называлась —Жизнь. Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представь себя на месте этого путника... О чем ты думаешь, что ты чувствуешь? Перед тобой чистый лист бумаги. Возьми карандаш и изобрази на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и варианты своей будущей жизни. Используй свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда ты хочешь прийти? Что ты возьмешь с собой в дорогу?

С чем встретишься на своем пути? Чему тебе предстоит научиться? Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего. Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего?

Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как ты узнаешь, что твоя цель достигнута? Что тебе необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?»

Упражнение «Волшебник»

Педагог: «Представьте себе, что вы стали волшебником и можете исполнить любые пять желаний. Напишите их в порядке убывания. На первое место поставьте самое сильное,

главное желание. Затем главное, но не настолько, как первое. И так далее все пять желаний».

Список литературы

1. Обухова Л.Ф. Детская психология. – М., 1996.

2. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. – М., 2006.

3. Ослон В.Н. Ребенок в приемной семье. Проблемы воспитания // Детский дом. – 2004. – № 4 (13).

4. Ослон В.Н., Холмогорова А.Б. Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Вопросы психологии. – 2001. – № 3.

5. Ослон В. Н. Рекомендации к программе по подготовке воспитанников детского дома к жизни в семье // Детский дом. – 2006. – № 1. – С. 31 – 41.

6. Андреева Ю. Хотите усыновить ребенка? – СПб., 2004.

7. Боулби Дж. Привязанность. – М., 2003.

8. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М., 2004.

9. Бурова О. Г., Васяева В.В., Шувалова У.А. Подготовка воспитанника государственного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к жизни в патронатной семье. – М., 2008.

10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2005.

11. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2007.

12. Волкова Г. А. Психолого-педагогическая коррекция развития и воспитания детей-сирот. – С-Пб, 2007.

13. Грановская Р.М., Никольская И. М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2001.

14. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. – СПб., 2008.

15. Грэхэм Дж. Как стать родителем самому себе. – М., 1993.

16. Деинституционализация сети детских домов и развитие системы замещающего семейного воспитания в Пермском крае. – Пермь, 2006.

17. Жирова Н.С. Оценка эффективности модулей коммуникативного тренинга. – М., 2003.

18. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М., 2004.

19. Жукова И. Арт-терапия в детском доме // Школьный психолог. – 2001. – № 40. – С. 12 – 13.

20. Кочубей А., Умарова Н. Визит в семью, или практика работы с семьями: Учебно-методическое пособие. – Псков, 2002.

21. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., 2001.

22. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М., 2006.

23. Назарова А.Г. Игротренинг. – СПб., 1998.

24. Подготовка ребѐнка к устройству в принимающую семью. Методическое пособие. Москва. ООО «Издательство «Проспект», 2009.

25. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги

/ С. Н. Гринберг [и др.]. – СПб.: Речь, 2007. – 352 с.

26. Прихожан А. М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. Дети без се-мьи. – М., 2007.

27. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. – М., 2005.

28. Шмидт В. Программа подготовки детей и подростков из закрытых учреждений к жизни в семье // Школьный психолог. – 2005. – № 13. – С. 24 – 47.

29. Шмидт В. Психологические основы подготовки детей-сирот к семейной жизни // Дефектология. – 2006. – № 4. – С. 55 – 61.

30. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Знакомство»

Цель: помочь детям быстро находить контакт с окружающими, не теряться в новом, незнакомом обществе, чувствовать других.

Задачи:

1. Учить детей играть вместе.

2. Развивать умение различать эмоции.

3. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Материалы и оборудование: клубок ниток любого цвета.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Клубочек»

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, задает любой интересующий его вопрос одному из участников игры (например: «Какое у тебя настроение?», «Хочешь ли ты со мной дружить?», «Что ты любишь?», «Чего боишься?») и бросает ему клубочек. Участник ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему игроку. Таким образом, в конце игры клубочек возвращается ведущему.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку,

2 хлопка – здороваемся плечиками,

3 хлопка – здороваемся спинками.

Упражнение «Ветер дует на …»

Педагог произносит фразу: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы (есть сестра, много друзей, карие глаза и т. д.)» – все светловолосые собираются в одну группу.

Педагог: Все мы с удовольствием разговариваем и общаемся между собой. Нам очень приятно, когда нам говорят теплые, добрые слова. Вам нравится дружить? С кем вам

нравиться дружить? С какими ребятами – добрыми или злыми? Да, иногда мы сердимся, иногда радуемся. А как же все-таки пра-вильно общаться с другими? На наших занятиях мы будем учиться обще-нию. Как вы думаете, зачем нам это надо?

Да, действительно, чтобы нам было приятно общаться, узнавать новое,

рассказывать другим то, чего они, возможно, не знали. Именно вниматель-ное и доброе отношение нравится всем людям на свете. Давайте попробуем превратиться в доброе животное.

Упражнение _____«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом гово-рит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей.

«А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все

делают шаг назад. Вдох – все делают два шага вперед, выдох – два шага

назад. «Так не только дышит животное, так же четко бьется его большое

доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. «Мы все берем

дыхание и стук сердца этого животного себе».

Упражнение «Комплименты»

Все садятся в круг, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать

ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает

головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит

комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что вам больше всего понравилось на занятии?

– Как вы себя сегодня чувствовали?

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Мишуткина семья»

Цель: развитие у детей дошкольного возраста нравственных представ-лений и знаний о семье через сюжетно-ролевые игры

Задачи:

1. Формировать нравственные представления и знания о семье.

2. Учить способам поведения в различных жизненных ситуациях.

3. Воспитывать сопереживание.

Материалы и оборудование: фотография (рисунок) мишуткиной

семьи, фигурки игрушечных мишек либо мягкие игрушки.

143

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Тренируем эмоции»

У всех людей и даже животных есть своя семья. Сегодня мы побываем

в гостях у Мишуткиной семьи. Но прежде чем нам отправиться в гости,

потренируем свои эмоции, чтобы нам было легче общаться. Какие эмоции

бывают? Для чего они нужны?

Действительно, с помощью эмоций нам легче общаться, потому что через них мы лучше понимаем, что чувствует другой человек. Эмоции бывают разные, давайте попробуем их изобразить.

Детям предлагается выполнить следующие действия:

1. Нахмуриться, как:

– осенняя туча;

– рассерженный человек;

– злая волшебница.

2. Улыбнуться, как:

– кот на солнце;

– ласковое солнышко;

– хитрая лиса;

– радостный ребенок.

3. Рассердиться, как:

– ребенок, у которого отняли игрушку;

– человек, которого ударили.

4. Испугаться, как:

– ребенок, потерявшийся в лесу;

– заяц, увидевший волка;

– котенок, на которого лает собака.

5. Устать, как:

– папа после работы;

– человек, поднявший тяжелый груз;

– муравей, притащивший большую муху.

6. Отдохнуть, как:

– папа, снявший тяжелый рюкзак;

– ребенок, который много потрудился, но помог маме;

– уставший воин после победы.

2. Основное содержание занятия

Игра «Мишуткина семья»

Инструкция для детей: Познакомьтесь, пожалуйста, это Мишутка (показать игрушку медведя). У него, как и у всех девочек и мальчиков, есть семья (по-казать рисунок семьи медведей). Вот фотография этой семьи. Здесь Миши-ны папа, мама, бабушка и маленький братишка, а вот и сам Мишутка. У ка-ждого члена этой семьи есть любимое занятие. Папа любит ловить рыбу, мама – вышивать крестиком, бабушка – печь пироги, Миша любит играть с братишкой, а братишка – читать книжки. Так же, как и мы, медведи ходят в гости, готовят обед, убирают чисто берлогу, иногда болеют. В их лесной стране даже есть настоящий магазин.

Теперь, когда вы немного узнали о лесной стране и Мишуткиной семье, я попрошу вас помочь им принять решение в ситуациях, в которые они попа-ли, о них я вам расскажу. Надо помочь членам семьи Мишутки выбрать

правильное решение. Для того чтобы нам было легче, мы вместе с другими

детьми будем проигрывать ситуацию.

Далее идет распределение ролей между детьми.

Ситуация 1

К Мишутке пришел друг и предложил ему поиграть. Но еще раньше

мама попросила Мишу помочь ей. Что должен сделать Миша, как вы

думаете?

1. Пойти поиграть, мама большая, справится сама (– 1 б.).

2. Попросить друга подождать, а самому помочь маме (+ 1 б.).

3. Отпроситься у мамы − она добрая, отпустит (0 б.).

Ситуация 2

Папа, мама, бабушка с братишкой ушли в гости и оставили Мишу одного. Они предупредили, что придут поздно и попросили Мишу не засиживаться у телевизора. Как Миша должен вести себя?

1. Пойти спать вовремя, родители плохо не посоветуют (+ 1 б.).

2. Еще чего! Надо посмотреть все телепередачи, ведь Миша так редко оста-ется один (– 1 б.).

3. Миша может досмотреть то, что ему интересно, и только тогда пойти спать (0 б.).

Ситуация 3

Мише очень понравилась в магазине игрушка, но родители сказали ему, что не смогут эту игрушку купить. Как Мише поступить?

1. Не переживать и надеяться, что на день рождения игрушку обяза-тельно ему подарят (0 б.).

2. Обязательно зареветь, чтобы разжалобить родителей (– 1 б.).

3. Понять, что родители не всегда могут и должны покупать Мише все, что он хочет (+ 1 б.).

Ситуация 4

Братишка разбил любимое Мишино блюдце. Что должен сделать Миша?

1. Подумать, что братишка и так расстроился, и успокоить брата (+ 1 б.).

2. Отругать его, можно даже шлепнуть хорошенько. Нельзя же быть таким неуклюжим! (– 1 б.).

3. Принять извинения, но запомнить этот случай и больше свои вещи не да-вать (0 б.).

Ситуация 5

Мишутка, папа, мама и бабушка играли в лото. Мишутка проиграл, бабушка выиграла. Как должен вести себя Миша?

1. Надо непременно обидеться (– 1 б.).

2. Усомниться в честности игроков, ведь Миша не мог проиграть (0 б.).

3. Спокойно принять проигрыш и поздравить бабушку с победой (+ 1 б.).

Ситуация 6

Бабушка с Мишей спорят о том, какого варенья, вишневого или клубнично-го, больше сварить на зиму. Как вести себя Мише?

1. Терпеливо выслушать мнение бабушки и после высказать свое (+ 1 б.).

2. Бабушка мудрее, и спорить с ней бесполезно (0 б.).

3. Громко кричать и настаивать на своем до конца (– 1 б.).

Ситуация 7

Миша увидел, как мама возвращается домой с тяжелой сумкой из магазина. Что он сделает?

1. Предложит помощь (+ 1 б.).

2. Проверит содержимое сумки, а после поможет (0 б.).

3. Приготовит ложку − наверняка мама купила что-нибудь вкусное (– 1 б.).

Ситуация 8

Миша помогал полоть грядки и случайно вырвал цветок. Взрослые подума-ли, что это напакостил маленький братишка. Как Мише необходимо посту-пить?

1. Непременно обрадоваться, но вида не подавать (– 1 б.).

2. Признаться (+1 б.).

3. Братишка маленький и ему простят, поэтому лучше молчать (0 б.).

Ситуация 9

У Миши заболел папа, простудился на зимней рыбалке. Что делать

Мише?

1. Дождаться врача, а потом можно и снеговика во дворе слепить (0 б.).

2. Подавать градусник, наливать чай с малиновым вареньем (+1 б.).

3. Можно спокойно гулять, ведь папа лежит, а значит, тоже будет отдыхать (– 1 б.).

Ситуация10

Вся семья обедает. На столе большой пирог, который испекла бабушка.

Как Миша ведет себя за столом?

1. Садится поближе к пирогу и отрывает куски побольше, чтобы голодным не остаться (– 1 б.).

2. Разговаривает только, когда прожует, но если говорят о чем-то интерес-ном, то немедленно заговаривает, ведь и с набитым ртом его можно понять (0 б.).

3. Локти на стол не кладет, вежливо просит передать еще кусочек пирога (+ 1 б.).

Выводы об уровне нравственных знаний:

0-1 балл – очень низкий

2-3 балла – низкий уровень

4-7 баллов – средний уровень

8-9 баллов – высокий уровень

10 баллов – очень высокий

Упражнение «Поварята»

Все встают в круг – это кастрюля. Сейчас будут готовить суп. Каждый

придумывает, чем он будет: мясом, картошкой, морковкой, луком, капус-той, петрушкой. Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить

в кастрюлю. Узнавшийся себя, впрыгивает в круг. Следующий, чей ингре-диент назвали, прыгнув, берет за руку предыдущего. Пока все компоненты

не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное,

красивое блюдо – просто объедение!

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что интересного было на занятии?

– Что узнали нового?

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «Чаепитие в семье Мишутки».

Цель: закрепление навыка культуры поведения за столом.

Задачи:

1. Воспитывать культуру поведения за столом.

2. Учить детей сервировать стол.

3. Знакомить с правилами приема гостей.

Материалы и оборудование: приборы для сервировки чайной церемонии.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Число 2»

Сейчас мы с вами будем считать до 5. Считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достанется число 2, должен будет, молча хлопнуть в ладоши. Ес-ли собьется, выходит из круга.

2. Основное содержание занятия

На прошлом занятии мы были в гостях в Мишуткиной семье. Сегодня

в домике у Мишутки ждут гостей, там состоится чаепитие. Поможем ему?

А вам приходилось принимать гостей? Вы сами бывали в гостях? Какие

правила приема гостей вы знаете?

Участникам предлагается рассказать и показать, как сервировать стол

для приема гостей. Даются задания по сервировке посуды и столовых

приборов (один участник ставит посуду, другой комментирует):

− разложить столовые приборы;

− разложить салфетки;

− правильно сесть за стол.

Затем обсуждаются правила поведения за столом:

– Как садиться за стол? Как сидеть за столом? Как поступить, если ты не любишь какое-то угощение, а его предлагают? Как пользоваться прибора-ми? Как передавать хлеб?

Сегодня гостей принимает Мишутка. Интересно, а он знает обязанности хо-зяина?

– Как встречать гостей? Что можно предложить в ожидании других гостей? Как пригласить за стол? Как должен вести себя за столом хозяин?

Как провожать гостей?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового вы узнали сегодня?

– Сможете самостоятельно принять гостей и угостить их чаем? Как вы бу-дете это делать?

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Какая бывает семья?»

Цель: осознание роли семьи, общности ее членов.

Задачи:

1. Формировать представления о биологической и замещающей семьях.

2. Развивать желание заботиться о других.

3. Создавать положительный эмоциональный фон.

148

Материалы и оборудование: альбомные листы, цветные карандаши или ак-варельные краски, цветной пластилин.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Улыбка по кругу»

Все участники берутся за руки и «передают» улыбку по кругу: каждый

ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав что-нибудь хорошее и приятное, улыбается ему. Далее действие происходит по кругу.

2. Основное содержание занятия

– Сегодня мы начнем игру в семью, в «дочки-матери». Для начала

я прочитаю вам стихотворение. А. Барто «Одиночество»:

Нет, уйду я насовсем!

То я дома надоем:

Пристаю с вопросами,

То я кашу не доем,

То не спорь со взрослыми!

Буду жить один в лесу,

Землянику принесу.

Хорошо жить в шалаше,

И домой не хочется,

Мне, друзья, по душе

Одиночество.

Пруд заглохший я найду,

В чаще спрятанный,

Разговоры заведу с лягушатами.

Буду слушать птичий свист

Утром в перелеске,

Только я же футболист,

А играть-то не с кем.

Хорошо жить в шалаше,

Только мне не по душе.

Далее детям предлагается обсудить то, что они услышали и ответить на во-просы педагога:

– Какое настроение отражено в этом стихотворении? Как мальчик

чувствует себя, когда он один? Давайте подберем картинку к его настрое-нию. Кто сочувствует мальчику, покажите, как ему одиноко. Человек

плохо выносит одиночество. Поэтому люди и многие животные создают

семьи и живут в семьях.

– Я предлагаю вам определить, что означает слово семья? Семь Я.

Считаем, сжимая пальцы в кулачок. Что же значит «семья»? – Это много

родных мне людей. Про кого же можно так сказать: «семья»? (Папа, мама,

сыновья, дочери, тети, дяди, бабушки, дедушки…) В семье близкие люди

часто дарят хорошее настроение друг другу. Давайте поиграем в семью.

Кто кем хочет быть? Дети выбирают себе роли членов семьи.

– Бывает и так, что по каким-то причинам в семье отсутствует один

из родителей. Это не означает, что такая семья хуже семьи с папой и мамой.

Ведь оставшийся родитель (мама или папа) делает все, чтобы детям было

уютно и тепло в доме. Дети, у которых нет родителей, или их родители

по какой-то причине не могут воспитывать детей, находятся в государст-венных учреждениях. А еще бывают принимающие семьи. Принимающая семья – это та семья, которая берет себе ребенка и заботится о нем,

как о родном. Далее педагог предлагает детям пройти, сесть за столы

и нарисовать рисунок на тему: «Семья, в которой я хотел бы жить».

Сказка «Семья медведей»

Педагог читает сказку: За высокими горами, за семью долами в одном

лесу жила-была семья медведей. Была у них под большим деревом берлога. Папа-медведь каждый день утром уходил в лес. Мама-медведица оставалась дома, стирала белье, наводила порядок в комнатах, готовила обед.

У них были дети – медвежата. Зимой медведи спали в своей берлоге,

а летом в хорошую погоду папа приносил много добычи. Бывали и трудные дни: порой медвежьей семье не хватало запасов еды, иногда медведи

ссорились. Так они и жили день за днем в своем лесу.

Затем детям предлагается инсценировать сказку про семью медведей.

Можно предложить несколько разных вариантов разворачивания действия,

например, ссора в семье медведей. По какой причине она могла произойти? Или какое-либо радостное событие, которое случилось в семье. Можно предложить обыграть самый рядовой, обычный вечер в семье: кто чем за-нимается, о чем разговаривают.

Возможен и другой вариант анализа прочитанной сказки про медведей:

использование пластилинографии. Детям предлагается слепить из пласти-лина членов медвежьей семьи. Это задание можно оставить как домашнее.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

− Что нового вы узнали на занятии?

− Что больше всего запомнилось?

150

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Какой я?»

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовер-шенствованию и саморазвитию.

Задачи:

1. Расширить представления детей о себе.

2. Формировать чувство близости с другими людьми

3. Достичь взаимопонимания и сплоченности, умения передавать

положительное эмоциональное состояние.

Материалы и оборудование: клубок ниток; листы бумаги, цветные

карандаши или акварельные краски; карточки с изображениями различных

эмоций человека (можно взять картинки-аниме, фотографии реальных лю-дей или просто смайлики); пять карточек (для каждого ребенка), на которых написаны большие буквы «Я», к этим карточкам можно вырезать из бумаги силуэты человечков: пять − красного цвета и пять – черного цвета.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Комплименты»

В доступной для детей форме воспитатель объясняет смысл слова

«комплимент»: это добрые, приятные слова, лестное замечание или отзыв,

проще говоря – похвала. Это добро, которое несут словом.

Комплимент – один из самых простых и доступных способов доставить

радость другому. Комплимент не только дарит радость, но и прибавляет сил

и уверенности. Комплимент может состоять из одного слова или из одной-

двух фраз, но очень ярких и содержательных. Далее педагог может привести

пример: «Обратите внимание, ребята, какое красивое платье сегодня на Ма-рине! Оно очень подходит к цвету ее глаз». После этого он сообщает, что

сегодня в гости к ребятам пришла кукла Комплиментина, которая дарит

всем приятные слова. Сначала ведущий в качестве примера обходит с кук-лой участников, раздавая комплименты. Затем дети разбиваются на две

группы, образуя внешний и внутренний круги (стоя лицом друг к другу).

Получается своеобразная карусель. Каждый участник говорит комплимент

от лица куклы своему партнеру напротив. «Карусель» вращается (участни-ки внутреннего кольца двигаются влево), и игра продолжается. Для того чтобы это упражнение получилось, педагогу необходимо по очереди вклю-чаться в движение то во внутреннем, то во внешнем круге.

А какой коплимент сделает маме Мишутка, если она приготовила вкусный обед? Если красиво заштопала дырку на коленке?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Какой я разный»

Педагог поочередно демонстрирует карточки с изображением различных эмоциональных состояний человека и предлагает детям показать себя

в этих состояниях. Так, например, грусть сопровождается соответствующим выражением лица: имитация слез, слегка опущенные уголки губ. Радость – улыбка, доброжелательное рукопожатие. Злость – агрессивная жестикуля-ция. Заканчивается выполнение упражнения коллективным выводом о том,

что в разные минуты жизни мы испытываем разные чувства, и ведем себя

в соответствии с ними. Показав детям два смайлика, можно обсудить сле-дующий вопрос: «Какой человек более привлекателен: тот который сердит-ся или тот, который улыбается окружающим людям? С каким человеком те-бе приятней общаться?»

Упражнение «Кто я?»

Педагог: Ребята, давайте попробуем ответить на вопрос «Кто я?». Напри-мер, вы можете сказать о себе: «Я – девочка» или «Я – человек, который любит поливать цветы» или «Я – хороший человек» и т. д. Давайте сначала я расскажу вам, кто я.

Педагог рассказывает о себе, называя как можно больше характерных для него черт.

Далее педагог передает слово детям. Дети по очереди называют как можно больше ответов на вопрос «Кто я?». Для описания самого себя используют-ся характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начи-нается с местоимения «я».

Упражнение «Пять моих «Я»

Детям предлагается взять по пять карточек, на которых написана большая буква «Я» или нарисован человечек, и рассказать о себе. Только рассказ их будет молчаливым. На каждую карточку ребенок может положить силуэт человечка определенного цвета, в зависимости от того, каким он себя счита-ет:

Красный Черный

Хороший Нехороший

Умный Неумный

Добрый Недобрый

Красивый Некрасивый

Веселый Невеселый

Воспитанный Невоспитанный

Далее это упражнение необходимо обсудить: почему ребенок считает так, а не иначе.

Упражнение «Добрые дела»

Педагог предлагает детям поговорить о том, что такое добро и зло. Дети с помощью педагога отвечают на вопросы:

– Какие дела можно назвать добрыми?

– Вспомните, пожалуйста, какие добрые дела и кому вы сделали вчера

или сегодня?

– Как вы думаете, этим людям было приятно?

– Как они реагировали?

– Как вы думаете, каким должен быть человек, который умеет делать

добрые дела?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового вы узнали на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

В качестве домашнего задания детям предлагается совершить какое-нибудь доброе дело.

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Мой самый счастливый день».

Цель: развитие навыков кооперации.

Задачи:

1. Формировать оптимальный эмоциональный тонус.

2. Развивать любознательность.

3. Нивелировать тревожность.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или аква-рельные краски.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Радуга»

Педагог предлагает детям лечь на пол, застеленный ковром.

Педагог: Закройте, пожалуйста, глазки и давайте немного помечтаем.

Представьте себе, что вы лежите на зеленой лесной полянке, залитой сол-нечным светом. Травка очень мягкая, нежного зеленого цвета. В траве жужжат пчелки, стрекочут кузнечики. В голубом-голубом небе гуляют лег-кие белые облака. Вдруг пошел мелкий, теплый дождик и в небе появилась радуга. Она очень четкая, переливается всеми цветами:

красным, оранже-вым, желтым, зеленым, голубым, синим, фиолетовым. Дождик приятно ще-кочет лицо, радуга ярко сияет на небе и вам легко и спокойно, вы отдыхате.

153

Но вот дождик прекратился и радуга постепенно «погасла».

Упражнение длится 2-3 минуты и сопровождается приятной тихой музыкой. Затем обсуждается, какие чувства испытывали ребята во время выполнения упражнения, что ощущали.

Беседа о значимости имени для каждого человека

Педагог каждому ребенку в группе задает вопрос: «Как тебя зовут?».

Дети, отвечая на поставленный вопрос, должны назвать свое полное имя и имя, которым его зовут друзья, воспитатели (если ребенок затрудняется,

то педагог помогает ему).

Педагог: Скажи, пожалуйста, тебе нравится твое имя? А как тебе больше нравится: когда тебя называют полным именем или ласково?

Дети, для каждого человека его имя – самый важный и сладкий звук

на Земле, который звучит, как самая лучшая в мире музыка. Поэтому каж-дый раз, начиная занятие, мы приветствуем друг друга по имени. Но имя

можно не только произнести, но и пропеть. Да и пропеть можно по-разному, например, тихо, как капает дождик, или наоборот громко, как стучит

барабан. Имя можно произнести, как звучит эхо в горах. Давайте это

сделаем.

2. Основное содержание занятия

Рисование на тему «Мой счастливый день»

Педагог: Дети, я хочу рассказать вам о своем счастливом дне. Когда я была совсем маленькая, такая как вы, то однажды, гуляя во дворе, увидела на де-реве маленького, плачущего котенка. Как он туда попал, я не знала: может быть, его загнала туда дворовая собака, или злые мальчишки напугали его. Но котенок был на дереве и так горько плакал, что мне стало невыносимо жалко его. Тогда я попросила знакомого мальчика помочь котенку. Мальчик сначала предлагал котенку кусочек колбасы, пытаясь сманить котенка с де-рева, но испуганный котенок боялся спуститься самостоятельно. Тогда мальчик сбегал куда-то за лестницей, приставил ее к стволу дерева и снял котенка. Испуганный котенок сначала царапался и пытался вырваться, но потом позволил напоить себя молоком и благодарно заурчал у меня на ру-ках. В тот день я была самая счастливая! Я испытала самые разнообразные чувства: и радость за спасенного котенка, и благодарность

мальчику, кото-рый ему помог, и гордость за собственный поступок, и даже негодование по отношению к тому, неизвестному, что загнало несчастного котенка на это дерево!

154

Вот такая история случилась в моем детстве! А было ли что-то подоб-ное в вашей жизни? Поделитесь, пожалуйста, своими историями, когда у вас был счастливый день и какие чувства вы испытали.

Затем педагог дает детям задание нарисовать рисунки по своим рассказам.

Примечание. Детям необходимо помогать во время рассказа наводящими вопросами удерживать нить повествования. В конце рассказа необходимо помочь ребенку сделать выводы.

Игра «Разыщи радость»

Педагог просит детей называть по очереди вещи, события, явления,

которые приносят им радость.

Затем педагог предлагает детям перечислить:

− качества, которые детям нравятся в людях (например, доброта, че-стность, щедрость − каждое из перечисленных качеств обсуждается);

− дела, которые удается делать хорошо (например, петь, танцевать, рисовать и т. д.);

− любимые сказки, фильмы, мультфильмы (необходимо обсудить,

почему);

− то, о чем дети мечтают.

Упражнение «Я − волшебник»

Ребятам предлагается закрыть глаза и мысленно побывать в сказочной

стране, где сбываются все мечты и желания, особенно если ты – всемогу-щий волшебник. Представив себя в роли волшебника, который может

сделать все. Дети должны подумать о том, что бы сделал каждый из них, ес-ли бы был наделен могучей силой волшебства? Затем ребята делятся своими

мыслями.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового вы узнали на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: «Царевна Несмеяна»

Цель: эмоциональное осознание своего самочувствия.

Задачи:

1. Помочь детям увидеть разнообразие возможных настроений и понять, как они связаны между собой.

2. Развивать способность понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить.

3. Развивать симпатии.

Материалы и оборудование: флипчарт, листы бумаги, разноцветные

155

фломастеры, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, заготовки

для аппликации.

Ход занятия

1. Приветствие

Разминка. Упражнение «Царевна Несмеяна». Участники делятся на две ко-манды. Первая команда – это царевна Несмеяна и ее подданные. Они очень грустные, никогда не радуются и не улыбаются, ничем интересным не за-нимаются. Вторая команда – бродячие циркачи. Они очень веселые и актив-ные. Их задача – рассмешить первую команду. При этом можно делать все, что угодно: строить рожицы, рассказывать смешные истории, но нельзя прикасаться руками к членам первой команды. Затем команды меняются ролями.

2. Основное содержание занятия

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,

Сердитая хозяйка взяла свою метлу.

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.

«Ну что, – она спросила, – не ссоритесь теперь?»

Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,

И оба перед печкой заснули сладким сном,

А вьюга до рассвета шумела за окном.

После прочтения педагог спрашивает детей: изменились ли их ощущения во время прослушивания стихотворения? Как? Было грустно или весело? По-чему? А как менялось настроение у котят? Когда они поссорились? Когда хозяйка их выгнала? Когда они оказались на улице и замерзли? Когда хо-зяйка позвала их в дом?

Упражнение «Рисунок грусти»

Педагог: Дети, предлагаю вам нарисовать совместный рисунок. Я вам сей-час расскажу, что может быть изображено на этом рисунке, а вы по очереди будете подходить к флипчарту и разными фломастерами рисовать то, что вы услышали. Итак, Ваня, подходи к флипчарту и начинай первым.

156

Было хмурое дождливое утро. По серому низкому небу ползли черные тя-желые тучи. (Педагог сам регулирует процесс смены детей возле флипчарта. Дети изображают на бумаге то, что говорит педагог.)

На пожелтевшей траве стоял маленький старый домик. Крыша у него по-косилась, ставни на окнах были закрыты. Крылечко совсем сломалось. Ря-дом с домом росло дерево. На его ветках не было ни одного листика, да

и ветки были черными и кривыми. Под деревом стояла зеленая лавочка.

На ней сидел забытый кем-то зайчик с оторванным ухом. Вдруг из тучи

начал накрапывать дождик. С каждой минутой дождик становился все

сильнее и сильнее.

Ребята, скажите, пожалуйста, это какая история (картинка): веселая или

грустная? Почему? Как вы думаете: это выдуманная история или она могла

произойти на самом деле? Какие истории можно назвать грустными?

Попробуйте самостоятельно (или в парах) придумать и нарисовать груст-ную историю. Это может быть история из вашей жизни, грустная сказка

или даже грустная песенка.

Примечание. Процесс рисования может сопровождаться звучанием

соответствующей музыки, например, «Адажио» Т. Альбинони, «Грустная

песенка» П. Чайковского и т. п.

Упражнение «Солнечный зайчик»

Дети сидят в кругу. Педагог говорит: «Солнечный зайчик заглянул вам

в глаза. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его

ладонями по лбу, носу, ротику, щечкам, подбородку. Аккуратно поглажи-вайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, ручки, ножки. Он забрался вам за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник, он любит и ласкает вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему».

Педагог говорит с детьми об изменении их самочувствия во время

выполнения упражнения, объясняет им, почему у них изменилось настрое-ние.

– Ребята, как можно «полечить» свое настроение?

Дети по кругу предлагают способы, как можно повысить настроение.

Например, сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашни-ми животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

Упражнение «Закончи предложение»

Педагог предлагает поговорить о такой эмоции, как радость.

Радость – это, когда все в нашей жизни ладится, наши желания исполняют-ся. Радость еще называется удовольствием, восторгом, ликованием.

«Я радуюсь, когда…»

«Все дети радуются, когда…»

«Родители радуются, когда…»

«Все взрослые радуются, когда…»

Игра «Настроение»

В игре участвуют двое или более детей. Они садятся в круг и перекидывают друг другу мяч. Педагог бросает его одному из детей, называя при этом ка-кое-либо настроение или эмоцию. Ребенок возвращает мяч

обратно, называя противоположное настроение. Например: радостное –

грустное; доброе – злое; солнечное – пасмурное и т. д.

Аппликация на тему «Мое настроение»

Педагог приготавливает заранее детали для аппликации: различные

геометрические фигурки (окружности разных размеров, треугольники,

квадратики, прямоугольники. Можно добавить не геометрические фигуры:

полумесяцы, лепестки цветов, тучки, облачка и т. д.). Далее педагогом дает-ся задание: изготовить аппликацию, в которой было бы отражено настрое-ние ребенка.

Результаты деятельности необходимо обсудить.

Примечание. Это задание можно дать на дом, и следующее занятие начать с обсуждения выполненного задания.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: «Бояться – это плохо или хорошо?»

Цель: уменьшение тревожности, развитие уверенности в себе.

Задачи:

1. Выявлять реальные страхи детей.

2. Развивать навыки рефлексии.

Материалы и оборудование: листы бумаги на каждого ребенка, карандаши или акварельные краски.

Ход занятия

1. Приветствие

Беседуя о страхах, педагог просит ответить детей на следующие вопросы:

– Что такое, по-вашему, страх?

– Чего вы боитесь больше всего?

– Бояться – это плохо или хорошо?

– Все ли страхи плохие?

– А бывает ли страх хорошим? Например, если воспитатель или папа

(мама) боится за тебя – это плохо?

– Как вы думаете, кто больше боится – дети или взрослые?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Ночные звуки»

По желанию один из детей играет роль Утенка – героя сказки, которую

будет рассказывать педагог, другие дети играют роли ветра, деревьев, фи-линов, дождя, пещеры. Они принимают угрожающие позы и издают гром-кие звуки: завывают, ухают и т. п.

Педагог: Однажды Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его

в лесу. Было очень темно, и к тому же испортилась погода. Пошел мелкий,

холодный дождь, поднялся сильный ветер. Огромные черные деревья

громко скрипели и гнулись под напором ветра почти до земли, а Утенку

казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Где-то в глуби-

не леса перекликались филины, а Утенок думал, что это кто-то кричит

от боли. Долго метался Утенок по лесу, пока не нашел себе местечко, где

можно было спрятаться. Утенок спрятался в маленькой пещере

(под столом). Он сжался в комочек и всю ночь дрожал от страха и холода.

В комнате минимальное освещение. Можно сопроводить упражнение

музыкой. Когда перестает звучать музыка, включают свет и начинают

обсуждение упражнения. Педагог задает вопросы по содержанию сказки,

а также несколько вопросов на ее «домысливание» (Почему убежал Утенок

со двора? Где была в тот момент мама? Как она волновалась? Нашла мама

утенка утром? И т. д.)

Рисование на тему «Мой страх»

После обсуждения предыдущего упражнения дети рассаживаются

за столами и рисуют то, чего они боятся больше всего. Звучит тихая музыка. Затем педагог просит детей по желанию рассказать, что они изобразили

и почему этого боятся.

Упражнение «Победа над страхами»

Рассмотрев рисунок ребенка и еще раз обсудив с ним то, что на нем изображено, педагог предлагает разрезать или порвать (скомкать) рисунок, а вместе с ним и свой страх. Можно помочь ребенку сделать это. Когда страх будет разорван на мелкие кусочки, покажите ребенку, что собрать их вместе уже невозможно. Заверните эти кусочки в бумагу и предложите выкинуть в мусорное ведро со словами: «Страх нам не нужен, мы его выбросили, а потом его увезут и сожгут, и больше его уже никогда не бу-дет».

159

Упражнение по отрывку из мультфильма «Котенок по имени Гав»

Педагог предлагает отправиться в мультфильм «Котенок по имени Гав»: Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга – щенка Шарика побояться вместе.

Дети обсуждают поступки персонажей, а затем разыгрывают сценку.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: «Смелые ребята»

Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.

Задачи:

1. Снять страх перед темнотой.

2. Развивать наблюдательность, память.

3. Развивать внимание друг к другу.

Материалы и оборудование: листы бумаги на каждого участника, карандаши или акварельные краски, разноцветный пластилин (можно использовать глину или тесто).

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего, который будет изображать страшного

дракона. Ребенок-дракон становится на стул и говорит грозным голосом:

«Бойтесь меня, бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!». Так

повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребе-

нок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробышка, начинает чирикать, летать по комнате.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Я тебя больше не боюсь»

Педагог предлагает детям вылепить из пластилина (глины, теста) свой

страх. Это может быть страшный дракон, злое чудовище, леший и т. д. За-

тем со словами «Я тебя больше не боюсь» фигурка сминается.

Просмотр и обсуждение мульфильма «Подарок для самого слабого»

Примерные вопросы для обсуждения:

– Назовите главных героев мультфильма.

– Кого из них можно назвать положительным, а кого отрицательным

героем?

– Можно ли назвать положительным героем Зайчика? Почему?

– Кого боялся Зайчик?

– Как вы думаете, удалось ли Зайчику победить свой страх? Из каких

эпизодов это видно?

Упражнение «Доброе привидение»

Педагог: Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать

друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение

(ведущий приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены)

и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать,

вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете

пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только

слегка пошутить.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: «Помоги себе сам»

Цель: формировать механизм самопомощи.

Задачи:

1. Учить детей выходить из трудных жизненных ситуаций.

2. Развивать нравственные качества.

3. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

Ход занятия

1. Приветствие

2. Основное содержание занятия

Чтение художественного произведения «Сказка о семье карандашиков»

Жила-была семья карандашей. Как-то раз мама готовила супчик, папа занимался делами по дому, а Карандашик решил выйти на улицу, хотя мама строго настрого запрещала ему это делать. Когда папа увидел, что Карандашик ушел, то встревожился и пошел его искать. Но Карандашик был очень хитрый. Он знал, что его будут искать, и пошел в лес.

Педагог задает вопрос детям: Как вы думаете, что будет дальше? Что может случиться с Карандашиком?

Папа искал сына, искал и не нашел. Когда мама закончила готовить суп-чик, она увидела, что папы и Карандашика нет. За папу она не испугалась, так как знала, что он ищет Карандашика. Папа всегда так поступал: если

Карандашик прятался, он уходил его искать. И папа все искал и искал, а сынок уходил все дальше и дальше в лес. Когда же папа наконец нашел

Карандашика, он сказал…

– Как вы думаете, что папа сказал?

– Сынок, не ходи в лес! Если ты и сделаешь что-то плохое, ты не дол-

жен ходить в лес – мы с мамой за тебя боимся. Когда они вернулись домой, мама с папой его попросили, чтобы он так больше не делал.

– А что сказала мама, как вы думаете?

Мама сказала:

– Я тебя очень люблю и переживаю за тебя! Не огорчай меня, пожа-луйста. Карандашику стало очень стыдно, и он решил больше так не делать.

Физкультурная минутка

Возле маленькой избушки (избушку может изображать стол)

Ходит бабушка – старушка (дети ходят вокруг стола).

Как старушка с палкой ходит? (дети согнулись и изображают, что идут с палкой)

Покажите, кто как может (дети принимают произвольные позы).

По болоту мы шагаем (дети перепрыгивают с кочки на кочку),

Кочки щупаем, считаем (дети наклоняются вперед, достают пальчиками пол, «считают кочки»).

Мы болото перейдем (дети перебегают от избушки – стола − к противопо-ложной стене комнаты),

Дальше смело мы пойдем (дети маршируют на месте).

Обсуждение сказки:

– Понравилась ли вам сказка?

– Зачем хитрый Карандашик ушел из дома?

– Почему, когда его нашли родители, то не отругали?

– Почему Карандашик решил больше не уходить из дома?

– Подумайте и скажите, какой был Карандашик в начале сказки

и в конце?

– Придумайте ему другое интересное имя.

– Как можно по-другому назвать сказку?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового вы узнали на занятии?

– Что запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: «Пойми другого»

Цель: учить детей понимать эмоциональное состояние другого чело-

века и адекватно выражать свое.

Задачи:

1. Передать с помощью выразительных движений внутреннее состояние ге-роев.

2. Сопоставить различные черты характера героев.

3. Формировать адекватные формы поведения.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Все, у кого…»

Дети садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить

какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети

еще не знакомы с игрой, педагог первые несколько раз сам выступает в ро-

ли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, кто сегодня помог убрать свои постельки.

Пусть коснутся кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

Пусть улыбнутся все, у кого есть мягкая игрушка.

Пусть скажут «гав» все, кто умеет прыгать на одной ножке.

Обсуждение: Делается вывод о том, что у ребят в группе много общего

– такого, о чем они не знали раньше. А у вашего друга? А у всех лю-дей?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Говори по сигналу»

Педагог: Дети, сейчас я буду задавать вам вопросы. Но отвечать вы должны не сразу, а только когда увидите сигнал (например, сложенные на груди ру-ки или почесывание затылка). Если же я задала свой вопрос, но не сделала оговоренное движение, вы должны молчать, как будто я не к вам обраща-юсь, даже если ответ вертится у вас на язычке.

Начинает упражнение педагог, а продолжить его может любой ребенок

по желанию.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительных целей в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах,

привязанностях, вы повышаете его самооценку, помогаете ему обратить

внимание на свое «Я». Задавая вопросы по содержанию некоторых прой-денных тем на занятиях в группе, вы параллельно с развитием волевой ре-гуляции закрепите определенные знания.

Упражнение «Два друга»

Дети слушают в исполнении педагога стихотворение Т. Волиной «Два дру-га».

Пришли два юных друга на реку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

А плавать опасается: «А вдруг я утону?»

Пошли два юных друга кататься на коньках.

Один стрелою мчится – румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

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

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

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

Дети оценивают поведение обоих ребят, распределяют роли. Педагог

снова читает стихотворение, а дети пантомимически его иллюстрируют.

Упражнение «Проигрывание ситуаций»

Педагог предлагает разыграть следующие ситуации:

1. Твой лучший друг потерял свою самую любимую игрушку. Он очень

расстроился, даже заплакал. Попробуй его успокоить.

2. Твой друг попросил у тебя твою игрушку, а вернул ее сломанной.

Что ты ему скажешь?

3. Ты обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.

Игра «Паровозик»

Дети становятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет

детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия. В этой игре

важно, чтобы направляющий не торопился и вез «вагончики» аккуратно. Игру можно повторять несколько раз, чтобы каждый желающий мог побыть в роли паровозика. Игру можно усложнить и предложить всем участникам,

кроме направляющего, закрыть глаза или завязать их полоской ткани.

Рекомендации: Объясните детям, что тем, кто стоит в конце, сложнее

преодолевать препятствия. Препятствия можно сделать из кубиков, мячей,

положить гимнастическую палку на стулья и т. д.

После упражнения надо обсудить с детьми, как они себя чувствовали, когда были в роли паровозика и вагончика.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: «Строим дом»

Цель: учить детей проживать позитивный опыт совместных действий.

Задачи:

1. Проживать опыт единения с членами группы.

2. Развивать умение высказывать свои желания.

3. Формировать чувство уважения к мнению другого человека.

Материалы и оборудование: бумажные геометрические фигуры разных раз-меров и цветов, сложенные в конверты.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Снежная баба»

Дети должны представить, что каждый из них – снежная баба: огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две тор-чащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное

утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает

таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова,

потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туло-вище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Строим дом»

Педагог: У вас в руках большой конверт. В этом конверте собрано

много бумажных геометрических фигур, давайте их вспомним и назовем

(педагог называет и показывает фигурки, переспрашивает: «Что это та-

кое?», «Покажи треугольник!» и т. д.).

Добавьте к ним прямоугольники разной формы – у вас получится целый склад стройматериалов. Теперь можно приступать к строительству

домов. Фантазируйте, ребята. Из имеющихся у вас деталей можно постро-ить и простой домик с трубой, и целый дворец.

Примечание. Педагог показывает картинки с домами, разбирает, из каких стройматериалов они построены.

Обсуждение упражнения:

– Каким получился дом? Покажи, где ты живешь. Кто еще живет в твоем

доме? (Как правило, дети называют маму и папу, несмотря на то, что живут

в детском учреждении). Где живут мама и папа? Где ты играешь? Где ты

больше всего любишь бывать в доме? С кем? Что вы вместе делаете?

Беседа на тему: «Что такое семья?»

Педагог: Родина, родной дом – это исток, начало начал. У каждого он свой. Родной дом – это и детство в нем, и сказки в нем.

– Когда строят дом?

– Когда вы слышите слово дом, о чем вы думаете прежде всего?

– Изначально дом называли жилище, изба. В древнерусском языке «изба» означало «баня, теплое помещение».

– А кто живет в доме? (Семья)

– Ребята, что такое семья? (Мама, папа, бабушки, дедушки, дети)

– Давайте представим, что мы с вами семья. Чтобы всем в нашем доме было хорошо, надо собрать то, что для этого необходимо. Мне нужна

в семье любовь. А вам? (Дети по очереди называют, то, что им необходимо в семье).

Педагог размещает на доске «бревна», каждое из которых означает какое-то слово, называемое детьми (например, счастье, тепло, уют, доброта,

взаимоуважение и т. д.). Когда все «бревна» собраны, то на доске появляет-ся «дом».

– Вот мы и построили дом, в котором жить тепло и уютно.

Игра «Желание называй, мяч получай»

Ребенок называет желание (попрыгать на одной ножке, маяукнуть раза, по-гладить друга по голове, присесть около стульчика и т.д.) и бросает тому участнику, который должен выполнить это желание. Ребенок, получивший мяч, передает его другому. Будет лучше, если игру начнет сам педагог.

3. Подведение итогов занятия.

Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: «Мой дом»

Цель: помочь детям осознать необходимость иметь дом.

Задачи:

1. Развивать навыки сотрудничества и совместной деятельности.

2. Развивать самоконтроль, умение уважать мнение других людей.

Материалы и оборудование: картинки с домами различной формы

166

(хорошо использовать мультимедийные презентации), «камень повествова-ния» – яркий поделочный камень, который дети могли бы держать

в руках как нечто особенное, «драгоценное», секундомер.

1. Приветствие

Упражнение «Капельки»

Педагог: Все вы сейчас понарошку превратитесь в капельки и будете

слушать мою команду. Если я скажу: «По одному», вы будете ходить каж-дый сам по себе. «По двое» – положите руки на плечи друг другу и передви-гайтесь вдвоем, при команде «По трое» – втроем, «По четверо» – положить руки на плечи и передвигаться вчетвером. Всем понятно? Тогда слушайте мою команду….

Предлагается перестроение несколько раз. Игра заканчивается, когда

капельки останавливаются все вместе и педагог говорит: «Вот какая полу-чилась семья».

Затем игра анализируется. Педагог предлагает детям ответить на вопросы:

– Кому понравилась игра?

– Когда тебе было особенно приятно?

– Что не понравилось?

2. Основное содержание занятия

Беседа на тему «Какие разные дома»

Педагог просит детей ответить на вопросы:

– Почему люди строят дома, жилье?

– Какими бывают дома?

– Как бы жилось детям без дома?

Упражнение «Истории из жизни»

Педагог: Сейчас мы будем рассказывать друг другу истории

из собственной жизни. Каждый, кто хочет, может нам что-то рассказать.

Если у кого-то из вас сегодня нет настроения что-то рассказывать – это

ничего. Посмотрите на этот камень. Это «камень повествования»... Лишь

тот, кто держит его в руках, может говорить. Все остальные очень тихо

слушают. Мы будем слушать события, которые пережил кто-то из нас.

Чтобы как можно больше детей успели поделиться своей историей, каждый

должен постараться рассказать свою историю за две минуты. Я буду

засекать время по часам. И так как каждый из нас пережил множество

историй, я предложу тему, с которой мы начнем. Наша сегодняшняя тема:

«Где ты родился и каковы твои самые ранние воспоминания?»

Дальнейшие темы для рассказов из жизни детей:

– Есть ли у тебя братья или сестры, сколько им лет? Что примечательного в каждом из них?

– Расскажи о своих семейных традициях.

– Расскажи, что ты особенно любишь в своей семье.

–Что бы ты очень хотел сделать всей своей семьей, что вы еще никогда

вместе не делали?

–Расскажи какую-нибудь интересную историю о ком-либо из своих знако-мых.

– Расскажи что-нибудь о своих домашних животных или о животных, жи-вущих где-то в другом месте.

–Расскажи о каком-нибудь особом семейном празднике.

Упражнение «Дом, который хочу я …».

Педагог: Я всегда мечтал жить в своем доме, где есть своя клумба с краси-выми цветами. Ребята, а в каком доме хотел бы жить каждый из вас?

А теперь послушайте, о чем мечтал наш выпускник Коля К.: «Я хочу

жить в доме, который меня ждет. Дом, из которого никто не сможет меня

выгнать. Дом, где будет гостиная, библиотека, детская, мастерская. Дом,

из которого будет легко уходить, потому что будет легко возвращаться.

Дом, который всегда тебя ждет».

– Нравится ли вам мечта Коли?

Мы с вами поговорили о том, как важен и необходим дом для каждого

человека.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: «Моя семья»

Цель: формирование чувства принадлежности к своей семье.

Задачи:

1. Развивать представление детей о семье как группе единомышленников.

2. Развивать творческое самовыражение.

3. Развивать эмпатию, навыки невербального общения, снятие агрессивно-сти.

Материалы и оборудование: атрибуты и материалы, необходимые детям для разыгрывания сценок (обыграть ситуации: 1. Как помирить брата и сестру в семье?

Ситуация 2.

(Как помириться маме и дочери?), аудиозапись со спокойной музыкой.

168

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Щепки плывут по реке»

Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга

– они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно «проплывает» между

«берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Гово-рят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает,

с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открыты-ми или закрытыми глазами.

2. Основное содержание занятия

Чтение сказки «Мама для мамонтенка»

Однажды далеко на севере на свет появился маленький мамонтенок.

Никто не знал, откуда он взялся, да и сам мамонтенок не знал, кто его роди-тели. Все, что он помнил, это то, как однажды во время снежной бури

мама куда-то исчезла. Мамонтенок долго ее ждал, но потом устал, спрятал-ся за большим сугробом и уснул. А когда проснулся, то оказалось, что

никто никогда не видел таких зверей и не знает, где можно их найти.

И только старый тюлень сказал, что видел похожих на мамонтенка живот-ных далеко-далеко на юге. Он помог мамонтенку сесть на льдину и отпра-виться в дальнее путешествие. Много дней и ночей скитался мамонтенок по бескрайнему океану, и вот однажды его льдину прибило к очень странному берегу. Вокруг росли огромные зеленые деревья, летали разноцветные пти-цы, и было очень жарко. Вдруг с ближайшего дерева спрыгнул маленький шустрый зверек.

– Ты кто? – спросил он у мамонтенка.

– Я не знаю. А ты кто?

– Я – обезьянка.

– А ты случайно не встречал мою маму?

– Нет, но хочешь, я помогу тебе ее найти?

– Конечно, хочу! – обрадовался мамонтенок.

И они вдвоем пошли искать маму мамонтенка. Но никто не соглашался

стать его мамой, и никто не мог сказать, где ее искать. И вот однажды дале-ко в джунглях мамонтенку и обезьянке повстречалась слониха. Она была

так похожа на мамонтенка, что он радостно бросился к ней и закричал:

«Мама, наконец-то я нашел тебя!» Слониха была очень доброй и сразу со-

гласилась стать мамой мамонтенка. Так мамонтенок нашел свою маму и уже больше никогда не терял.

Педагог предлагает детям ответить на вопросы:

– Ребята, вам понравилась сказка?

– А как вы думаете, бывает ли так, чтобы у человека никого не было?

– А у вас есть кто-нибудь родной?

– Как мы назовем одним словом этих людей?

– Что такое семья?

– У всех ли людей есть родители, семья?

– Хорошо или плохо, что у человека есть семья?

– А зачем человеку семья?

– Как относятся к своим детям родители?

– А дети к родителям?

Игра «Что значит любить родителей»

Педагог: Сейчас мы с вами определили, что же такое семья. Точно знаем теперь, что в семье есть и взрослые и дети, а как же строятся

отношения в семье? Что значит любить родителей?

Дети делятся на две группы: «хозяюшки» – девочки и «настоящие мужчи-ны» – мальчики. Педагог задает вопросы «хозяюшкам» и «настоящим

мужчинам»:

− Почему важно в семье любить друг друга?

− Как выразить свою любовь к родителям?

− Как научиться не огорчать близких?

− Как проявить особое внимание к маме, чтобы она почувствовала внима-ние и заботу сына?

Вопросы «хозяюшкам»:

− Как помочь маме вести домашнее хозяйство?

− Как вести себя, когда провинился?

− Как поднять настроение мама, папе?

− Что такое семья?

Упражнение «Обыграй ситуацию»

Командам предлагается разыграть две ситуации из семейной жизни.

Ситуация 1. Как помирить брата и сестру в семье?

Ситуация 2. Как помириться маме и дочери?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– О чем мы говорили сегодня на занятии?

– Что больше всего запомнилось?

– Зачем человеку семья?

– Что нужно делать членам семьи, чтобы семья жила дружно?

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Общение – это здорово!»

Цель: сформировать представления у детей о правилах позитивного

общения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Познакомить ребят с основными правилами проведения занятий.

2. Дать первоначально представление о значении общения в жизни челове-ка, принять правила проведения занятий.

3. Создать благоприятные условия для работы группы.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, листочки для теста,

флипчарт, маркер, три силуэта ладони: красный, желтый, синий.

Примечание. Это и последующие занятия желательно проводить вместе

с педагогом-психологом.

Ход занятия

1. Приветствие

Педагог-психолог: Тема нашего занятия «Общение – это здорово!» Когда вы слышите слово «общение», о чем вы думаете?

Возможные варианты ответов:

– как правильно разговаривать;

– разговор с друзьями, близкими;

– радость…

Как вы понимаете слово «общение»?

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи

знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия,

в процессе общения происходит открытие друг другу самих себя. (Я тебе

свое «Я», а ты – мне свое «Я»)

Как вы думаете, всегда ли после общения мы испытываем только положи-тельные эмоции?

Для чего нужно учиться общению?

Психолог подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение иг-рает в жизни человека важную роль и общению нужно учиться,

чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

2. Основное содержание занятия

Принятие правил работы группы

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается

171

о правилах работы группы. Психолог предлагает обсудить правила, напи-санные на доске, и решить, какие можно принять сразу, какие нужно изме-нить и какие добавить.

Примеры правил:

1. Активная работа на занятии каждого участника.

2. Внимательность к говорящему.

3. Доверие друг к другу.

4. Недопустимость насмешек.

5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.

6. Право каждого на свое мнение.

Упражнение «Окраска настроения»

Педагог: Ребята, давайте создадим нашу с вами традицию. В начале и в конце наших занятий будем отмечать свое настроение. Для этого вам

нужно будет раскрасить кружок напротив вашего имени цветом, который соответствует вашему настроению.

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Педагог: Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении, насколько хорошо мы знаем друг друга.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записей (каждый берет по количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика. Расшифровка значений написана на доске.

Примечание. Педагогу необходимо помнить, что участие в тестировании и проведении диагностических исследований является сугубо добровольным!

+ 2 – с тобой очень приятно общаться;

+ 1 – ты не самый общительный человек;

0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь;

− 1 – с тобой иногда неприятно общаться;

− 2 – с тобой очень тяжело общаться.

Записка складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их адресатам со словами: «Если результаты не нравятся, то не стоит огорчать-ся, а лучше вспомнить, что все зависит от тебя самого».

Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, если ты сам этого захочешь. Для этого нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения».

Упражнение «Мое имя»

Педагог: Закройте глаза и представьте белый лист бумаги, на котором большими буквами написано ваше имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – желтым. А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Послушай ее! А сейчас потрогай твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные. Теперь попробуй твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой?

Холодное, как мороженое, или теплое? А теперь откройте глаза.

Примечание. Во время сеансов саморегуляции, медитации и визуализации необходимо обеспечить соответствующее музыкальное сопровождение. На-чинать эти сеансы всегда необходимо с упражнений на мышечное расслаб-ление и дыхательных упражнений.

Обсуждение: Легко или трудно возникали образы перед вами? Было ли

интересно выполнять это упражнение? Желающие могут рассказать о своих образах.

Педагог: Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь. Но игра еще не окончена. После занятий

постарайтесь нарисовать свое имя, используя те цвета и свойства вашего

имени, которые вам удалось увидеть и почувствовать в нашем упражнении.

Упражнение «Окраска настроения»

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что понравилось?

– Что хотели бы изменить?

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Я и моя семья»

Цель: дать возможность ребенку почувствовать себя частью семейной исто-рии.

Задачи:

1. Помочь ребенку идентифицировать себя со своими кровными родителя-ми.

2. Способствовать осознанию своих чувств по отношению к своим биологи-ческим родителям.

3. Формировать положительный образ «Я».

Материалы и оборудование: макеты человека, изготовленные

из плотного картона; карточки с названиями станций: «Счастливые горки»,

«Горькие слезы», «Печальные пруды», «Добрая», «Ласковая», «Бабушки-но», «Одинаково», «Талантливая»; листы бумаги, ручки, карандаши, аква-рельные краски.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Дружная семья»

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят имитацией

какого-либо дела: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает

в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьет или вяжет.

Педагог: Приятно смотреть на семью, в которой все так дружно работают.

Дети должны производить манипуляции так, словно в руках у них не вооб-ражаемые предметы, а вполне реальные.

Вы тоже все имеете свою семью. Хотите узнать, какая она?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Какие мои родители»

Педагог: Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на поезде в ваше прошлое. Вы готовы?

У каждого человека есть свое прошлое, в нем обязательно есть хорошее

и плохое, но это не значит, что вы были все время хорошие или все время

плохие. Наше прошлое связано с другими людьми, давайте подумаем, кто

был в вашем прошлом? (Мама, папа, бабушка, дедушка)

Матери, давшей жизнь ребенку, бывает очень трудно расстаться с ним.

Но существует множество причин, по которым кровные родители не могут

заниматься воспитанием ребенка.

Как вы думаете, что может случиться в семье?

Да, семья может остаться без денег, может, родителям негде жить или они сильно болеют, может, семье кто-то угрожает. Но каждый родитель

хочет для своего ребенка более хорошей жизни. И так случается, что един-ственный способ добиться этого – отдать его в государственное учрежде-ние, где о нем будут заботиться другие взрослые.

Как ты думаешь, какие чувства испытывает мама при разлуке с ребенком?

Конечно, мама может чувствовать грусть, потому что она никогда

не узнает, как растет ее любимый малыш, она может быть растеряна, она

может чувствовать злость из-за того, что у нее нет возможности самой

воспитывать своего ребенка. Она может испытывать чувство вины, что

не может дать малышу необходимую заботу и защиту.

Перед вами лежат макеты человека.

На этом макете изобразите, используя разные цвета красок, что чувствует мама при разлуке со своим ребенком?

Какие цвета вы использовали?

Почему именно эти цвета вы использовали, что они вам напоминают?

Действительно, мамам очень непросто расстаться с ребенком, потому что каждая мама очень любит своего ребенка.

По этой же схеме отрабатываются и чувства других родственников.

Педагог: В вашей жизни вам пришлось проехать разные станции:

«Счастливые горки», «Горькие слезы», «Печальные пруды», «Добрая»,

«Ласковая», «Бабушкино», «Одинаково», «Талантливая». Из предложенных карточек выберите станции, которые, возможно, вы уже проехали.

На каждой станции представьте, что вы общались со своими родственника-ми. Какие отношения у вас могли с ними сложиться? Какие события

происходили в их жизни? Попробуйте рассказать, пофантазировать с мо-мента появления вас на свет. (Станция «Ласковая»)

Путешествуя по станциям, мы узнали много интересного о вашей семейной жизни.

Какие особенности и врожденные способности вы могли получить

от кровных родителей?

Напишите список особенностей, которые вы получили по наследству,

или нарисуйте их.

Вы можете гордиться ими! Когда-нибудь ваши дети обязательно унаследу-ют ваши особенности и способности.

Возможно, ваша жизнь не всегда идеальна, но впереди вас ждет еще

много всего интересного. За это вы должны быть благодарны своим кров-ным родителям, которые дали вам жизнь. Напишите слова благодарности,

которые вы могли бы им сказать…

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Какие чувства вызвало у вас это занятие?

– Что было трудным?

Резюме: Сколько интересных фактов сегодня вы узнали о своих родителях. Пусть они выдуманы, ты фантазировал, но это может оказаться

правдой, и это абсолютно нормально интересоваться своими родителями!

175

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «Кто я?»

Цель: способствовать самопознанию и рефлексии воспитанников.

Задачи:

1.Учить детей преодолевать психологические барьеры, мешающие полно-ценному самовыражению.

2.Способствовать самораскрытию ребенка, дальнейшему сплочению кол-лектива.

3.Создать у детей мотивацию к познанию самих себя.

Материалы и оборудование: карандаши, фломастеры, листы бумаги, магни-тофон, аудиозапись спокойной музыки, мелкие предметы различной

фактуры (кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, вата); при-

мерный список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедли-вый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый,

жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный,

задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый,

одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый,

сообразительный, дружелюбный и т. д., по три листа бумаги формата А 4

для каждого участника группы, карандаши.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Зарядка для лица»

Психолог предлагает участникам тренинга изобразить, используя вырази-тельные средства мимики, различные эмоциональные состояния человека: радость, грусть, удивление, обиду, печаль, удовольствие, злость, гнев,

ярость. При этом ведущий акцентирует внимание на том, что, сидя в кругу,

дети имеют возможность как бы видеть себя со стороны. После выполнения

зарядки участники делятся впечатлениями: Что ощущали, когда изображали положительные эмоции и когда демонстрировали негативные? Как из-

менялось внутреннее состояние в каждом случае?

Упражнение «Ласковые лапки»

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек ме-ха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату т. д. Педагог объясняет детям, что по руке будет ходить «зверек» и касаться их ласковыми

лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался

к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Упражнение «Слушаем себя»

Психолог предлагает ребятам посмотреть друг на друга и отгадать, в каком эмоциональном состоянии находятся рядом стоящие. После высказывания версий товарищей участник сам называет свое эмоциональное

состояние. В завершении обсуждается, всегда ли внутреннее состояние че-ловека можно определить по лицу?

2. Основное содержание занятия

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Педагог обращается к детям с просьбой ответить письменно на три вопроса:

− Я думаю, что я…

− Другие считают, что я…

− Мне хочется быть…

Психолог вывешивает список слов, помогающих детям отвечать на вопро-сы. На каждый вопрос дети должны подобрать от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Примеры:

Симпатичный, слабый, приятный, грубый;

Справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный;

Остроумный, смелый, жадный, хитрый;

Смешной, терпеливый, надежный, неприятный;

Задумчивый, хороший, здоровый, вежливый;

Робкий, честный, глупый, одинокий;

Красивый, резкий, нежный, сильный;

Задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Проективный рисунок»

Каждый член группы на листах бумаги изображает себя: «Я реальное»,

«Я глазами других», «Я идеальное» (каким хотелось бы быть).

При обсуждении рисунка сначала предоставляется слово другим членам

группы, для того чтобы выяснить, как они через рисунок видят автора со стороны, чем отличается идеальный образ «художника» от реального.

Затем слово предоставляется самому автору.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Оценка занятия каждым участником – упражнение «Выкидываем пальцы».

– Выкиньте на счет «три» столько пальцев (по пятибалльной шкале),

на сколько вы оцениваете наше сегодняшнее занятие.

– Что понравилось на занятии?

– Какие испытывали трудности?

– Кого трудней оценивать – себя или других?

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Какой я?»

Цель: способствовать самораскрытию ребенка.

Задачи:

1. Углублять процессы самораскрытия.

2. Формировать способность к самоанализу, желание совершенствоваться.

3. Развивать способность принимать друг друга.

Материалы и оборудование: листы бумаги, цветные карандаши, акварель-ные краски, фломастеры; магнитофон и аудиозаписи.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Все участники, кроме одного ведущего, садятся в круг, ведущий становится в центр. Ведущий называет различные признаки – черты характера,

внешность, желания, вкусы (к примеру, те, у кого темные волосы, есть сест-ра, голубые глаза, черные брюки, любит яблочный пирог и т. д.). Дети,

чьи особенности были названы, встают и меняются местами. В это время

ведущий пытается занять одно из освободившихся мест. После чего веду-щим становится тот, кому не досталось места.

В завершение игры ведущий подводит итог: не бывает двух одинаковых людей, но, тем не менее, у многих могут быть сходные вкусы, черты,

интересы. Из-за того, что это существует, необходимо уважать других, не таких, как мы.

Упражнение «Как мне это здорово удается»

Каждому участнику предлагается рассказать группе о каком-либо деле,

которое ему особенно удается, о том, как и когда это начало получаться и о

своих чувствах по этому поводу.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда говорили и когда слушали

других? Чей рассказ вас особенно затронул? Как вы думаете, почему?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Я в лучах солнца»

Педагог предлагает детям приготовить к работе листы бумаги и карандаши, фломастеры или краски.

– Помните, на прошлом занятии мы говорили о ваших положительных

и отрицательных качествах. Все помнят свои положительные и отрицатель-ные качества? Сейчас нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я».

От круга нарисуйте отходящие лучи. Положительные качества рисуйте

красным карандашом, а отрицательные – синим.

Красными лучами отмечаются положительные качества, т. е. они

словно согревают окружающих. Отрицательные (синие) действуют, как

холод, и мешают общению. Затем педагог предлагает вспомнить, какие

качества совпадают с мнением товарищей, и отметить их карандашом.

– Как вы думаете, почему у некоторых ребят много совпадений,

а у других − нет? С какими ребятами нам нравится больше общаться?

Почему появляются конфликты? Как их можно избежать?

Упражнение «Разговор с руками»

Дети по предложению педагога обводят на листе бумаги силуэт ладоней. Затем дети должны «оживить» ладошки – нарисовать им глаза,

рот, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно

затеять разговор с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы

любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». (Если ребенок не

подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно

подчеркнуть, что руки − хорошие, они многое умеют делать (перечислите,

что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.) Закончить игру

можно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки

пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера) они постараются

делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть – никого не обижать.

Визуализация «Кто я есть на самом деле»

Психолог: Расположитесь удобно на стуле так, чтобы у вас не были

скрещены руки и ноги. Закройте глаза и расслабьтесь. Сконцентрируйте

внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вздохов,

почувствуйте, что вы еще больше расслабились. Если то, о чем я буду

говорить, вы увидите и почувствуете без особых усилий – замечательно.

Если возникнут другие картинки, ничего страшного. Смотрите на них.

Если вообще ничего не возникнет, можно просто думать о том, что где-то

есть то, о чем говорится.

Представьте себе, что вы идете по старинному городу. Идете по узенькой улочке и видите небольшую дверь. Она чем-то заинтересовала вас. Вы

открываете эту дверь и заходите внутрь. Вы оказались в небольшом мага-зинчике. На полках стоят разнообразные старинные игрушки. Вы ходите

по магазинчику и рассматриваете их. Одна игрушка особенно приглянулась вам. Подойдите к ней и рассмотрите ее внимательно… А теперь станьте этой игрушкой. Вы – игрушка в волшебном старинном магазине.

У вас есть своя история и какое-то особое волшебство. Что вы помните

о своей прошлой жизни? Как вы попали в этот волшебный магазин? Что

вы чувствуете, будучи старинной игрушкой? О чем вы думаете сейчас?

Есть ли у вас какие-то желания?..

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до то-го момента, когда я назову цифру «один», и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. (С этого момента голос педагога должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Одна-ко, спешить не нужно.)

Семь… шесть…пять… четыре… три… Пошевелите ступнями ног,

пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два... Вы

бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны

и уверены в себе… Один. Откройте глаза».

Обсуждение: Ребята делятся впечатлениями об увиденном. Обсуждаются чувства и мысли старинных игрушек.

Примечание. Те участники, которые не желают принимать участие

в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая осталь-ным.

Произнося текст, ведущий должен внимательно следить за внешними про-явлениями состояния участников

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Даем оценку занятию и своему участию в нем (выкидывание пальцев).

– Что было трудно выполнять?

– Что оказалось неожиданным?

– Что было самым интересным?

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Эмоции – наши друзья или враги?»

Цель: познакомить детей с миром эмоций, научить определять эмоциональ-ные состояния других людей.

Задачи:

1. Обучить детей умению различать эмоции.

2. Тренировать умение владеть своими эмоциями.

3. Формировать эмпатические реакции ребенка.

Материалы и оборудование: тетради, авторучки, карандаши; плакат

со схематичным изображением эмоций; небольшой мяч; карточки с пере-

численными на них эмоциями (положительными и отрицательными).

Ход занятия

1. Приветствие

Разминка «Надувная кукла»

Ведущий играет роль насоса: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные звуки. Участники группы

сначала расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят

вдоль тела. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надувать-ся»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, и в конце концов

встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько

секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением

расслабляются, постепенно опускаясь на корточки.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Скульптура эмоций»

Участники разбиваются на пары и договариваются о том, кто будет

«скульптором», а кто «глиной». Как только определились, «скульптор»

начинает разминать «глину» и лепить из нее свое чувство, с которым он

хотел бы поработать.

Ведущий: Теперь, когда скульптура перед вами, вообразите, что

чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посе-тило. Так как каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение,

с благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ. Поговорив

со скульптурой, поразмышляйте: на какое чувство вы хотели бы поменять

вылепленную эмоцию.

Затем участники меняются ролями, для того чтобы каждый побывал

в обеих ролях.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями об упражнении,

рассказывают, легко ли им было говорить со своим чувством.

Упражнение «Закончи предложение»

На столах у детей лежат заранее приготовленные тетради и авторучки

или карандаши. Педагог предлагает детям записать в них начала нескольких предложений, а затем закончить их. (Начала предложений лучше заранее написать на доске или подготовить слайд.)

«Я словно птица, когда…»

«Я превращаюсь в тигра, когда…»

«Я становлюсь похожим на муравья, когда…»

«Я словно рыба, когда…»

«Я – прекрасный цветок, если…»

Анализ упражнения:

– Много ли похожих ответов?

– Какие ответы характеризуют чувства, а какие – поведение в общении?

– Чего больше – одинаковых чувств или одинакового поведения?

181

– Итак, мы приходим к выводу, что в общении нужно управлять своим по-ведением. Чувства не оправдывают поведение человека.

Упражнение «Мое настроение»

Педагог предлагает участникам проанализировать свое настроение

за последнюю неделю. Для того чтобы детям было легче выполнять анализ, педагог может начать с себя. Затем участники отвечают на поставленные вопросы:

– Всегда ли вы были спокойны и веселы?

– Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?

– Были ли вспышки гнева?

– Было ли вам неудобно за свое поведение?

– От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

Затем участники делаю вывод. Он может заключаться в следующем:

все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми

и веселыми, внутри нас живут наши друзья и наши враги – эмоции.

Беседа. Обсуждение понятия «эмоции»

Вниманию ребят предлагается плакат со схематичным изображением эмо-ций: «Дайте определение понятию «эмоции». Обобщая ответы детей, дается определение: «Эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к про-исходящему вокруг нас или внутри нас».

Педагог: Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред?

(Потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь.)

Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (Злость, агрес-сия, насмешка…)

Обратите внимание на плакат. На нем хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, отталкивающим, когда человек поддается влиянию и идет на поводу у своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому по-ложительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Назовите положи-тельные эмоции. (Радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность.)

Как можно побороть своих внутренних врагов? (Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге при-чину злости или раздражения и разорвать ее и т. д.)

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается дать определение следующим чувствам:

«Радость – это когда…»

«Печаль – это когда…»

«Страх – это когда…»

«Гнев – это когда…»

«Обида – это когда…»

«Стыд – это когда…».

Упражнение «Поставь балл эмоции»

Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями

(положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) рядом с каждой эмоцией, в зависимости от того, как часто ее

испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение:

– Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться?

После всех ответов психолог делает вывод, который участники записывают в тетрадях. Например: Владеть эмоциями – это:

− уважать права других;

− проявлять терпимость к чужому мнению;

− не причинять вреда и насилия;

− мириться с чужим мнением;

− не возвышать себя над другими;

− уметь слушать.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового узнали на занятии?

– Что помогало на занятии, а что мешало?

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: «Что значит владеть эмоциями?»

Цель: углубление процессов самораскрытия, преодоление барьеров в обще-нии, совершенствование навыков общения.

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием «откровенность».

2. Формировать навыки эмоционально стабильных реакций детей при от-сутствии предварительного опыта.

3. Формировать эмпатические реакции ребенка.

Материалы и оборудование: тетради, авторучки, карандаши, мел, ленточки двух цветов.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Два барана»

Педагог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана

183

повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги,

склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга.

Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно

дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

2. Основное содержание занятия

Беседа. Определение понятия «откровенность»

Педагог предлагает детям объяснить, как они понимают понятие «откро-венность». Затем записывает на доске (или на слайдовой презентации)

начала предложений, которые дети должны будут закончить. Зачитывая

эти предложения, акцентирует голосом слово «откровенно».

Примеры предложений:

«Откровенно говоря, мне до сих пор трудно…»

«Откровенно говоря, для меня очень важно…»

«Откровенно говоря, я ненавижу, когда…»

«Откровенно говоря, я радуюсь, когда…»

«Откровенно говоря, самое главное в жизни…»

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Педагог: Скажите, ребята, у всех ли возникло желание поделиться

с группой своими откровениями? Всем ли мы можем доверить свои откро-вения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг, которому можно доверять. Может ли взрослый (воспитатель или учитель) быть вашим

другом?

Упражнение «Ищу друга»

Педагог: Каждому человеку нужен друг. Когда его нет, то человек

пытается обрести друзей. Многие газеты сейчас печатают объявления для

тех, кто желает найти друзей или просто единомышленников по увлечени-ям. Мы с вами попытаемся тоже составить такое объявление и озаглавим его «Ищу друга». Вы можете

рассказать немного о себе, указать свои увле-чения, любимые занятия. Но обязательное условие – старайтесь писать ис-кренне. Объявление можно не подписывать или придумать себе псевдоним (другое имя).

Детям дается время на выполнение задания, после чего объявления собира-ются и зачитываются. Участники отгадывают автора каждого объявления, а если отгадают, то предлагают свои дополнения о положительных качествах автора.

Анализ упражнения:

– Трудно ли быть откровенным?

– Просто ли было писать о себе?

Упражнение «Узкий мост»

Группа делится на две подгруппы. Членам подгрупп повязываются ленты на рукава, для того чтобы группы не перепутались. На полу рисуется «мостик» не шире 35-40 сантиметров, через который предстоит пройти всем ребятам. По команде ведущего подгруппы начинают движение по «переправе» с про-тивоположных концов. Задача каждой подгруппы – перейти на другую сто-рону «ущелья» без потерь и как можно быстрее. Кто оступится и коснется участка пола за границей «мостика», тот выбывает из игры. Ребята могут помогать друг другу любыми способами: главное – договориться с движу-щимися навстречу. Задача: сохранить не только «своих», но и «чужих».

Обсуждение: Какими способами переправы пользовались подгруппы?

Как договорились члены подгрупп между собой? Были ли лидеры, которые

взяли на себя командование? Как договаривались между собой подгруппы? Какие чувства появлялись при возникновении споров? Чего больше хоте-лось: быстрее перебраться самому через переправу или чтобы переправи-лись все? Чему научились? Какие ресурсы использовали?

Упражнение «Выпустить пар»

Педагог: Когда вы переправлялись через «мостик», у вас возникали

конфликты, и, наверное, многим из вас хотелось наговорить друг другу не-

приятных слов. Сейчас вам представится эта возможность. Но неприятные

слова вы будете говорить с улыбкой и добавлять «сэр» или «мисс».

Участник, которому говорится обидное слово, должен ответить на него

комплиментом. Например: «Вы, мисс, дурочка!», ответ: «Вы, сэр, просто

прелесть!». Нарушители условий выбывают из игры. Группа делится так же,

как и в предыдущем упражнении. Подгруппы выстраиваются в две шеренги

напротив. Диалог ведется между оказавшимися друг против друга.

Обсуждение: Насколько трудно было улыбаться на «неприятные слова»? Как звучали обидные слова с добавлением «сэр»? Хотелось ли ответить по-добным образом? Что больше всего задело? Трудно ли было отвечать ком-плиментом на неприятные слова?

Беседа «Что значит владеть эмоциями»

Педагог: Если вам удалось найти друга, это замечательно! Но другой вопрос – долго ли с вами будут дружить? Как вы думаете, ребята, от чего это зави-сит? Всем участникам предлагается записать в тетрадях, что значит владеть эмоциями.

– Про каких людей можно сказать, что они владеют своими эмоциями?

Почему человеку важно владеть своими эмоциями?

185

Упражнение «Каким я хочу быть»

Всем участникам предлагается трижды нарисовать свой портрет: «Я – какой есть», «Я – глазами одноклассников», «Я – каким я хочу быть».

Затем по желанию авторов рисунки обсуждаются.

Упражнение «Радуга чувств»

Участникам раздаются бланки «Цветовые ощущения»:

Цвет

Чувства,

ассоциации

Красный

Оранжевый

Желтый

Зеленый

Голубой

Синий

Фиолетовый

Упражнение проводится в сопровождении спокойной музыки.

Педагог: Каждый из нас видел на небе радугу. Сейчас мы попытаемся ассо-циировать свои чувства с цветами радуги. Ваша задача – запомнить свои

ощущения. Вы будете спокойно передвигаться по комнате и запоминать, как вы себя чувствуете в полосе того или иного цвета. Обычно радуга появ-ляется после дождя, когда весь мир особенно свеж и радуется солнышку.

Сначала представьте себе, что вся комната наполнена красным воздухом. Смотрите на этот сияющий красный воздух, освежающий нас, и вдыхайте его свежесть. Продолжайте двигаться по комнате и теперь представьте себе, что вся комната наполнена оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. А теперь воздух вокруг нас стал желтым. На-слаждайтесь светящимся желтым воздухом, вы как будто купаетесь в лучах солнца. Вдыхайте это сияние, прикасайтесь к нему.

Цвет окружающего нас воздуха опять изменился. Теперь он излучает зеле-ное сияние. Это цвет первых весенних листьев. Почувствуйте прекрасную свежесть и аромат весны.

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета.

Наслаждайтесь сияющей голубизной. Воздух постепенно сгущается, и его

цвет постепенно переходит в синий. Это цвет моря, от него невозможно

оторвать взгляд. Воздух в комнате окрасился в фиолетовый цвет, прикосни-тесь к нему мысленно и почувствуйте его глубину и вечернюю прохладу.

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги

и видите свет, который наполняет нашу комнату. Медленно и спокойно

усаживайтесь на свои места. А теперь вспомните свои чувства в разных

цветах радуги и заполните бланки.

Обсуждение: Как вы себя ощущали в полосах разного цвета? Зависит

ли настроение от того, что окружает человека? Меняется ли внутренний

настрой при изменениях окружающей среды?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что нового узнали на занятии?

– Что помогало на занятии, а что мешало?

Занятие № 7

Тема: «К чему может привести конфликт?»

Цель: познакомить с понятием «конфликт», определить особенности

поведения в конфликтной ситуации, обучить способам выхода из кон-фликтной ситуации.

Задачи:

1. Научить детей компромиссному поведению в конфликтных ситуациях.

2. Формировать толерантность.

Материалы и оборудование: тетради, авторучки, карандаши, мяч,

плакат с правилами, карточки с вводными ситуациями.

1. Приветствие

Этюд «Остров плакс»

Проигрывается следующий сюжет. Путешественник вдруг попадает

на волшебный остов, где живут одни плаксы (дети используют мимические средства, выражающие плач: поднимают и сдвигают брови, приоткрывают рот, опускают уголки губ). Путешественнику необходимо словами, жеста-ми, мимикой утешить островитян. Если видно, что он искренне сочувствует плаксам, все члены группы радуются и веселятся.

2. Основное содержание занятия

Педагог задает вопрос: «Почему люди ссорятся?»

Всем предлагается подумать и записать ответы в тетрадях, а затем

перейти к обсуждению. Все варианты записываются на доске:

«Не понимают друг друга».

«Не владеют своими эмоциями».

«Не принимают чужого мнения».

«Не считаются с правами других».

«Пытаются во всем верховодить».

«Не умеют слушать других».

«Хотят умышленно обидеть друг друга».

187

Педагог: Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой

при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать

свое состояние.

Конфликт – это то, что может произойти в любом месте и с любым челове-ком. Чаще всего слово «конфликт» отпугивает: оно связано с неприятными ощущениями, впечатлениями. Отрицательные ассоциации, связанные с этим словом, отпугивают и тем самым мешают подходить к конфликту спокойно. Но, как бы странно это ни звучало,

конфликт – необходимый атрибут нор-мального общения. Он может привести к решению или нет – все зависит от того, как его разрешить. Хорошая семья – это не та семья, где не бывает конфликтов, а та, где их умеют разрешать. Хорошее разрешение конфликта – это не нахождение решения, отвечающего понятиям справедливости в по-нимании кого-то авторитетного, а нахождение решения, которое устраивает обе стороны и позволяет им взаимодействовать дальше. Одно удачное раз-решение конфликта – и вы увидите, что возможен иной взгляд на конфликт; почувствуете, что что-то произошло, что-то изменилось в вас самих – вы выросли в собственных глазах и гордитесь собой.

Игра «Разожми кулак»

Дети делятся на пары. В каждой паре один ребенок сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры ме-няются ролями. Обсуждаются не силовые методы, которые применяются: уговоры, просьба, обещания и т. д.

Упражнение «Выключаем робота»

Педагог: Известно, что любую машину или аппарат можно включить

и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда

он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автома-тическую реакцию можно описать как механическое поведение, обычно

основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность при-нимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих

людей остановить реакцию и начать действовать конструктивно – причина

большинства проблем во взаимоотношениях.

Группа делится на подгруппы по три человека. Каждой подгруппе дается вводная ситуация и характер реагирования на нее.

Примеры ситуаций:

Пробная карточка. Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище. Чувства: обида, злость, желание прекратить издевательства.

Реакция: агрессивное наступление на обидчиков, обзывания, угрозы.

Карточка № 1. Вас поругал учитель. Чувства? Реакция?

188

Карточка № 2. Вы потратили деньги, данные родителями на хозяйственные нужды, по собственному усмотрению. Чувства? Реакция?

Карточка № 3. Родители подозревают, что на данные ими деньги вы

купили то, что они не разрешали вам покупать, например, сладости. Чувст-ва? Реакция?

Карточка № 4. Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

Группы по очереди представляют свою ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда представляли механическую

реакцию? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли

трудная ситуация? Трудно ли было «выключить робота»? Далее обсуждает-ся второй вариант реагирования – управляемая реакция. Что вы чувство-

вали? Разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены? Какая ре-акция наиболее приемлема для вас и для вашего окружения?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Можно ли постоянно контролировать свое состояние?

– Как вы думаете, сможете ли вы достойно выходить из конфликтных

ситуаций?

– Что для вас было самым трудным на занятии?

ЗАНЯТИЕ № 8

«Смелые ребята»

ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: «Что делать, если меня обидели?»

Цель: определить понятие вербальных барьеров, обучить анализу различ-ных состояний.

Задачи:

1. Научить детей определять вербальные барьеры и показать пути пре-

одоления их.

2. Учить детей компромиссным выходам из конфликтных ситуаций.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Гордость»

Участники по очереди вспоминают один или несколько случаев из своей жизни, когда они были горды собой. Затем следует групповое обсуждение рассказов.

2. Основное содержание занятия

Ролевое проигрывание ситуации «Меня обидели»

Педагог напоминает участникам значение контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет об-суждение вербальных барьеров.

– Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то один (тем более оба) из ребят начинают общение со слов, препятствующих позитив-

ному общению. Например, начинают оскорблять друг друга, разговаривают на повышенных тонах, раздражительно. Случается такое между нашими детьми?

– Я хочу предложить вам разыграть некоторые сюжеты. Сюжеты вы будете придумывать сами.

Далее участниками разыгрываются сюжеты. Например, сцена в классе.

Предлагается ситуация: ты входишь в класс после болезни, а твоя парта

занята новым учеником. Данная сцена разыгрывается несколько раз с зада-ниями начинать выяснение отношений:

– с угрозы, с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободная, а потом ее занимать»);

– с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чу-жую парту»);

– с обобщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»);

– не обращать внимания (молча убрать вещи товарища и занять свое место).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог более достойно

выйти из конфликтной ситуации.

Алгоритм обсуждения и примерные выводы могут быть следующими: ение, приемлемое для обоих.) тся противостояние. Кто мо-жет объяснить это понятие? -то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются примерами.

Беседа «Как выпустить пар»

Логическим переходом от возбуждения, испытываемого человеком

в конфликтной ситуации, к спокойствию и умиротворенности является ау-торелаксация. Как сдержаться, быстро успокоиться, не наделать глупостей в состоянии горячности? Педагог сообщает детям о том, что существуют спе-циальные приемы – техники, помогающие сравнительно быстро «выпустить

пар», когда человека разозлили, обидели. Самый простой способ – это по-считать до десяти, прежде чем начать действовать.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барье-рами в общении?

– Оцените в баллах сегодняшнее занятие.

ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: «Как избежать конфликта?»

Цель: отработка ситуации предотвращения конфликтов, диагностика кон-фликтности, закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Задачи:

1. Закрепить понятие конфликта.

2. Показать детям пути предотвращения конфликтных ситуаций.

3. Закрепить знания детей о выходах из конфликтных ситуаций.

Материалы и оборудование: небольшой мяч, тетради, авторучки, каранда-ши, карточки Розенцвейга.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Утка-гусь»

Участники садятся на пол в круг, водящий стоит за кругом. Он идет по ча-совой стрелке и, прикасаясь к голове каждого, говорит: «Утка, утка…

Гусь». Участник, которого называют гусем, должен встать и догнать водя-щего. Водящий должен, обежав круг, успеть сесть на место «гуся». Если

участник догнал водящего, то водящий остается водить следующий кон.

2. Основное содержание занятия

Педагог: Все мы постоянно играем какую-то роль. Роли могут быть самыми различными, и меняются они в зависимости от окружающей чело-

века обстановки. Например, если вы приходите в магазин, то примеряете

на себя роль покупателя, в школе вы исполняете роль ученика, дома – детей и т. д. Но проблемы начинаются, когда человек не может вовремя сменить свою роль на другую, подходящую по ситуации. Например, ребенок

играет с друзьями во дворе и в этой игре исполняет роль капитана команды, а потом приходит домой и ведет со своими домашними себя так же,

как привык вести себя со своими товарищами, т. е. ждет от близких подчи-нения и беспрекословного выполнения своих требований. Разумеется, что

в семье начнутся конфликты и ссоры и все из-за того, что ребенок не смог

вовремя изменить свою модель поведения.

191

Упражнение «Меняем роли»

Каждому участнику предлагается по очереди исполнить несколько ролей: посетитель музея, первоклассник, учитель, внимательный собеседник, про-давец, лидер, обиженный и т. д.

Обсуждение: Какая роль вам больше понравилась? А какая вам ближе

всего? Было ли трудно исполнять какую-то роль? С чем связаны эти

трудности?

Упражнение «Пожелание»

Педагог предлагает воспитанникам встать в круг и начать работу с выска-зывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно, в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то

и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою

очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняш-ний день.

Упражнение «Как избежать конфликта»

Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать

в тетрадях свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются

следующие ситуации:

− Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

− Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспо-рядок в квартире.

− Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

− Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

− На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Упражнение «Закончи предложение»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…»

«Я пойму, что я счастлив, когда…»

«Чтобы стать счастливым сегодня, я (делаю)…»

Начала предложений можно заранее написать на плакате или приготовить слайд.

Упражнение «Письмо себе в 2020 год»

Педагог предлагает детям написать письмо самим себе в 2020 год о том, ка-кие они сейчас в 2013году, что их интересует, что они думают

о себе в будущем, как будут выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг,

что хотят пожелать себе в будущем?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

192

– Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят?

ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: «Что значит любить родителей?»

Цель: формирование чувства принадлежности к своей семье; творческое са-мовыражение.

Задачи:

1. Формировать чувство принадлежности к семье.

2. Развивать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Верно-неверно»

Педагог: Я буду говорить вам определенные фразы, а вы, если согласны

со мной, поднимайте обе руки вверх, а если не согласны, сидите тихонечко. Если всем все понятно, то я начинаю:

– Семья – это все мои друзья и знакомые.

– Семья – это я.

– Бабушка – это мама моей мамы.

– Дедушка – это папа моего папы.

– Семья – это люди, которые любят друг друга.

– Бабушка и дедушка – это мои родители.

– Я – дочь мамы и папы.

– Всем людям нужна семья.

2. Основное содержание занятия

Игра «Что значит любить родителей»

Педагог: Итак, мы с вами определили, что же такое семья. Теперь мы точно знаем, что семья состоит из взрослых и детей, в семье есть родители (мама, папа), и более старшее поколение – бабушки и дедушки. Есть братья и сестры. Между всеми членами семьи обязательно будут происходить разговоры, будет строиться совместная деятельность, т. е. будут возникать определенные отношения в процессе общения. Как же должны строиться эти отношения? И что значит любить родителей?

Педагог задает вопросы всему коллективу детей:

− Почему важно в семье любить друг друга?

− Как выразить свою любовь к родителям?

− Как научиться не огорчать близких?

− Как вести себя, когда провинился?

− Как научиться понимать настроение родителей?

− Как повысить настроение мама, папе?

Следующая группа вопросов предназначена отдельно группе девочек и группе мальчиков. (Для того чтобы процесс опроса был похож на игру, можно предложить группам придумать названия.)

Вопросы группе девочек:

− Как помочь маме вести домашнее хозяйство?

− Как приучить младшего брата трудиться?

− Какие семейные праздники сплотят семью?

− Как помочь папе более внимательно и нежно относиться к маме?

Вопросы группе мальчиков:

− Что ты готов делать по дому, чтобы мама увидела в сыне настоящего мужчину?

− Как мужчины в семье могут устроить настоящий праздник для мамы

с сестренкой?

− Как проявить особое внимание к маме, чтобы она почувствовала

внимание и заботу сына?

− Как вы считаете, со всеми ли домашними делами может справиться

настоящий мужчина, хозяин?

Упражнение «Давать и получать»

Педагог: Мы уже много говорили о чувствах. Можете вы мне назвать

два очень важных чувства? А больше? Сейчас я хочу предложить вам игру,

в которой вы сможете друг другу дарить хорошие чувства. Когда мы дарим

другому доброе чувство, то мы сами получаем что-то. Назовите мне, пожа-луйста, пару добрых чувств. Да, счастье, удовольствие, любовь, радость,

заботливость – это все добрые чувства. Радоваться чему-то, видеть что-то

прекрасное – это тоже очень хорошие чувства... Не забыли ли мы еще какое-нибудь?

Теперь разойдитесь по двое, встаньте друг напротив друга и слушайте

меня внимательно – я вам скажу, что вы будете делать. Сейчас мы настро-имся на доброе чувство, которое называется «расположение». Итак, сядьте

на пол и посмотрите друг на друга. Сядьте так, чтобы соприкасаться коле-нями... А сейчас закройте глаза и три раза глубоко вдохните...

Подумайте о чувстве, которое мы называем расположением. Где чувствуете вы в вашем теле, что кто-то вас любит? Это где-то в животе... в груди... в голове... в руках? Представьте себе, где в вашем теле живет расположение. Как оно выглядит? Это какой-то цвет? А теперь представьте себе, что из то-го места, где вы его нашли, вы его берете в руки и даете вашему товарищу. Просто представьте себе, что вы это сейчас делаете... А теперь подумайте о том, что вы от своего партнера тоже получили это расположение. Он же то-

же передал его вам. Вам это нравится? Теперь партнер дает еще больше расположения и получает еще больше обратно. Почувствуйте, какое оно... Это хорошая мысль: расположение отдается и расположение возвращается...

Теперь разок глубоко вдохните и слегка пошевелите руками и ногами.

Откройте глаза и взгляните друг на друга. Если хотите, можете сказать

своему партнеру: «Спасибо». Возвращайтесь на свои места. Давайте обсу-дим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

Обсуждение:

− Как ты ощущал себя в этой игре?

− Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?

− Ощущал ли ты, что получаешь расположение?

− Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?

− Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?

− Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме...

дню... своему другу?

− Как ты заметишь расположение?

− Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?

− Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?

− Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?

− Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Оцените в баллах сегодняшнее занятие.

ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: «Радости и огорчения в семье»

Цель: проживание эмоционально значимых семейных событий.

Задачи:

1. Познакомить детей с возможными семейными событиями.

2. Формировать навыки поведения в семье.

Материалы и оборудование: магнитофон, аудиозаписи, карточки

с различными ситуациями, «волшебная палочка», различные атрибуты,

элементы костюмов мамы, папы, бабушки, дедушки, детей (фартук, моло-ток, принадлежности для вязания, учебник, портфель и т. д.), бумажные

самолетики.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Дерево»

195

Упражнение проводится под спокойную музыку.

Педагог: В далекой стране жил-был один садовник. Он боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых деревьев в своем саду.

В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему

друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие

каштаны, легкие самолетики клена и самые разные другие семена.

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал

их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. (Ведущий ходит

между участниками, гладит их, что-то нашептывает, улыбается.) Вот насту-пила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорастать малень-кие ростки. (Участники потихоньку поднимаются.) У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), на-конец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращает-ся в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются

и кланяются соседним деревцам, приветствуя их по утрам (участники вы-полняют соответствующие движения). Закройте глаза и постарайтесь уви-деть этот лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди

других деревьев. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует.

(Предлагается выбрать в пространстве аудитории подходящее место, где

«дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать.)Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой осту-жает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками. Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом

друг с другом в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уют-но белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества…

2. Основное содержание занятия

Ролевая игра «Семейные радости и семейные горести»

– В каждой семье бывают разные события: радостные и грустные.

Давайте назовем радостные события: разные праздники, которые есть в ка-лендаре (Новый год, 8 марта и т. д.), праздники семейные (день рождения,

рождение ребенка, день свадьбы мамы и папы или бабушки и дедушки).

196

Эти события достаточно значимые, но есть и не такие весомые, но очень

важные именно для вашей семьи: папа получил много денег, ты принес

из школы хорошую отметку, тебе разрешили взять щенка и т. д. А какие

бывают горести в семье? Да, кто-то заболел, потерялся ребенок, в доме

случился пожар, сломалась игрушка. Давайте попробуем сегодня «прожить» те или иные семейные события. Для этого нам понадобится волшебная па-лочка. Раз-два-три, волшебная палочка, чудеса твори. Абракадабра –абра! Мы, дети, превращаемся в членов семьи.

Дети выбирают роли, переодеваются, разыгрывают ситуации, предлагаемые педагогом.

Пример ситуации: Зимний вечер. В комнате собрались почти все члены се-мьи. Бабушка вяжет крючком кофточку для внучки. Дедушка читает газету и иногда смотрит на экран работающего телевизора. Мама и дочка серви-руют стол к ужину. Сын делает уроки или играет в компьютерную игру. Звонок (стук) в дверь на пороге появляется папа с коллегами и говорит: «Меня повысили в должности, теперь я начальник…»

Упражнение «Праздничный стол»

Участникам группы дается задание нарисовать круглый стол и рассадить за этим праздничным столом всех тех, кого они хотели бы видеть на семейном празднике.

Обсуждение: По кругу обсудить с каждым участником группы то, как он изобразил праздничный стол на своем рисунке. Кто сидит за этим столом? Кто как рассадил присутствующих? Все ли члены семьи присутствуют за этим столом? Если нет, то почему? Много ли гостей? Кто они? Комфортно ли присутствующим за этим столом?

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что было интересного на занятии?

– Что нового вы сегодня узнали?

ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: «Семейные узы»

Цель: проживание ребенком роли родителя.

Задачи:

1. Формировать позитивные модели внутрисемейного взаимодействия.

2. Научить переживать эмпатические чувства, испытать ответственность за другого; приобретение опыта теплых родительских отношений, внимания и заботы в роли малыша; готовности к сотрудничеству.

Материалы и оборудование: несколько комплектов карточек с рисунками, необходимых для игры «Коллаж» (дом, рабочее место, члены семьи и т. д.).

197

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Птенчики»

– Сейчас я предлагаю вам поиграть в семью птичек. Для этого надо,

чтобы вы выбрали себе роли. Кто-то будет мамой, кто-то − папой, а осталь-ные участники – птенчиками. Мама или папа по очереди будут улетать

за добычей для птенцов. Пока они летают, кто-нибудь из птенчиков про-снется и будет пищать, звать на помощь. Родители должны отгадать, кто

подал голос и молча успокоить своего птенца.

Анализ упражнения: Что чувствовали родители, когда слышали пищание птенчиков? Что чувствовали птенчики, когда их успокаивали родители?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Семейные узы»

Дети объединяются в семьи в соответствии со своими предпочтениями

или по указанию педагога. С помощью педагога они перечисляет семейные

роли, договариваются, кто какую роль будет выполнять. На представления

детей о роли того или иного члена семьи накладывает отпечаток их соци-альный опыт. Ведущему необходимо объяснить детям, какое поведение со-ответствует роли хороших родителей, братьев и сестер. С детьми обсужда-ется, как они понимают родительскую любовь. Затем на каждого ребенка

прикрепляется бейджик с названием роли. Дети рассказывают, как, по их

представлениям, ведут себя члены семьи в соответствии с ролью. Надо

приготовить по количеству членов группы, играющих семью, веревки дли-ной 1 метр каждая и несколько (количество членов группы + 2) веревок

по 6 метров. Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой.

После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок

так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться

ни одного свободного конца.

Педагог: В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Это не значит, что каж-дый день люди в семье бегают с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начни-те действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и об-няться или ребенок хочет пойти на прогулку с друзьями, вся семья убирает в доме, выхлопывает ковер на улице, готовит вкусный ужин и т. п.

Вопросы для обсуждения:

– Насколько ты чувствовал себя связанным с другими?

– Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи?

Игра «Коллаж»

– Представьте себе, что вы стали взрослыми. И каждому из вас предостав-ляется возможность создать свою семью. Подумайте, что вам для этого на-до. Выберите себе любое понравившееся место в этой комнате и с помощью предложенных карточек постройте свою семью. Сначала давайте

подумаем вместе, что нужно иметь человеку, чтобы построить свою семью. (Дом, работу, членов семьи, еду, отдых, животных и т. д.) Далее дети вы-полняют свои работы.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что было интересного на занятии?

– Что нового вы сегодня узнали?

ЗАНЯТИЕ № 14

Тема: «Семья»

Цель: осознание структуры семьи, общности ее членов; диагностика дина-мики развития представлений детей о семье.

Материалы и оборудование: детали цветка средних размеров, вырезанные из цветной бумаги: сердцевина и лепестки (количесиво лепестков воспита-тель может определить сам), один искусственный цветок, магнитная доска, альбомные листы, цветные карандаши, акварельные краски, вы-

резанные из бумаги небольшие сердечки, на которых написаны имена детей из группы, магниты, мел.

Ход занятия

1. Приветствие

Игра «Паровозик»

Дети рассаживаются по кругу (можно на стульчики, а можно и на ковре). Педагог объясняет детям правила игры:

– Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Паровозик».

Паровозик – это папа, глава семьи. Любой из вас может сыграть эту роль.

Паровозик сначала будет ездить по кругу в одиночку и громко приговари-вать: «Чух, чух, чух». Затем паровозик-папа подъедет к кому-нибудь

и скажет: «Я паровозик-папа», а тот, к кому он подъехал, скажет: «Я вагон-чик-сынок (мама, дочка и т. д.). Снова паровозик и вагончик двигаются

по кругу и подъезжают к другому члену семьи. Затем лидер меняется.

Анализ:

– Что понравилось в игре? Понравилось или не понравилось быть паровози-ком? Что ты чувствовал, когда был главным?

2. Основное содержание занятия

Игра «Цветок семейного счастья»

Педагог: «Цветок семейного счастья» – именно так называется игра, в кото-рую я предлагаю вам сейчас сыграть. Счастливая семья похожа на красивый цветок, лепестки которого сейчас расскажут нам о том, какой она должна быть. (Педагог прикрепляет к магнитной доске серединку цветка.)

В счастливой семье все помогают друг другу, поддерживают и самое глав-ное – любят друг друга. Как вы думаете, как можно выражать свою любовь к близким, родным вам людям? Свою любовь можно выразить не только хорошими делами и поступками, но и хорошими, ласковыми словами. Сей-час мы возьмем цветочек – он очень красивый и излучает счастье и тепло. Передавая цветочек из рук в руки, будем говорить теплые, добрые слова, которыми мы называем своих самых дорогих, любимых близких нам людей. (Дети называют слова и передают цветок друг другу).

Затем педагог прикрепляет к серединке цветка на магнитной доске слово «любовь».)

Но одной любви в семье мало. Вспомните, пожалуйста, занятие, на котором мы с вами познакомились с семьей Мишутки. В Мишуткиной семье, как вы помните, были мама и папа, сам Мишутка, бабушки и дедушки, братья и се-стры. И, несомненно, все члены семьи испытывали друг к другу уважение. Теперь попробуйте назвать чувства, обстоятельства, поступки, на которых держится счастливая Семья.

Дети с помощью педагога называют слова: забота, понимание, ответствен-ность, традиции, внимание и т. д. После каждого названного слова педагог прикрепляет к серединке цветка очередной лепесток, и на доске «расцвета-ет» цветок семейного счастья.

Упражнение «Разрядка домашней атмосферы»

Участники разбиваются на тройки, каждой группе задается определенная ситуация. Задача участников – изменить реплики ребенка так, чтобы они разрядили атмосферу, помогли выйти из конфликта.

Ситуации:

1. Мама отцу: Опять ты затоптал пол. В этом доме тебе ни до чего нет дела. А я так устала.

Отец маме: Оставь меня в покое!

Ребенок: С ума можно сойти в этом доме! Один ворчит, другой кричит,

я этого больше не выдержу!

2. Дочка делает уроки. Отец читает книгу, нужную ему для работы.

Дочь отцу: Папа, как пишется слово «огурец»?

Отец дочери: Через «о». Пожалуйста, извини, но я сейчас занят, не отвлекай меня.

Дочь: Папа, прочти, хорошо ли я написала… Папа, проверь…

Отец: Я же попросил не отвлекать меня!

Мама, входя, отцу: Вечно ты читаешь! Помоги ребенку. Совершенно ничем не интересуешься, кроме своих книг!

3. Дочка маме: Мясо жесткое, не буду его есть. Гадость!

Мама дочке: Как ты выражаешься? Что ты себе позволяешь?

Отец обеим: Прекратите, не ссорьтесь хотя бы во время обеда!

Мама отцу: Она у тебя научилась привередничать. Готовил бы сам, тогда бы понял…

Когда группы готовы, они разыгрывают сценки. После этого участники

обсуждают, удалось ли выполнить задание. Вместе с ведущим группа де-

лает вывод о том, что ребенок может влиять на отношения в семье, делать

их лучше или хуже.

Упражнение «Тропинка к сердцу»

Для упражнения заранее готовятся небольшие сердечки из бумаги,

на которых написаны имена детей из группы. Сердечки на некотором рас-стоянии друг от друга прикрепляются магнитами к доске. Ведущий говорит детям, что каждый из них уже подружился с кем-то в группе, то есть нашел тропинку к его сердцу. Нужно подойти к доске и мелом нарисовать тропин-ку от своего сердечка к сердечкам тех ребят, с которыми он подружился. Если в группе есть дети, которые еще ни с кем не дружат, можно предло-жить им нарисовать тропинки к тем ребятам, которые им нравятся и, с кото-рыми они хотели бы подружиться.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

– Что было интересного на занятии? – Что нового вы сегодня узнали?

Тема: «Чаепитие»

Цель: закрепление навыков культуры поведения за столом.

Материалы и оборудование: приборы для сервировки чайной церемонии на каждого участника, чай и угощения.

Ход занятия

1. Приветствие

Разминка Упражнение «Число 3».

Педагог: Сейчас все будем считать до 15. Считать будем по очереди,

вслух. Тот, кому достанутся числа 3, 13 или те числа, которые делятся

на три, должен молча хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть. Если он сбился,

выходит из круга. Игра повторяется, пока не останется участников.

2. Основное содержание занятия

Беседа на тему: «Правила культуры поведения»

Педагог задает детям вопросы:

– Какие правила поведения за столом вы знаете? Что нельзя делать за сто-лом? О чем можно попросить рядом сидящего?

Практическая часть – сервировка стола

Группа желающих сервирует стол для чая. Все оценивают сервировку

и подсказывают в случае необходимости. После сервировки педагог при-глашает всех к столу. Предлагается угощение и предоставляется возмож-ность поупражняться в соблюдении правил поведения за столом. Во время чаепития уточняются и показываются приемы поведения за столом: Какой ложечкой взять сахар из сахарницы? Сколько наливать чая? Как передавать чашку с чаем? Чем есть пирожное? Как складывать бумажки от конфет? Как дарить подарки? Можно ли вести беседу за столом, и не мешает ли это приему пищи? и прочие правила, которые не были затронуты на занятиях. Педагог благодарит всех за участие и желает не забывать то, что обсужда-лось и отрабатывалось на занятиях.

3. Подведение итогов занятия. Рефлексия

Упражнение «Спасибо за приятное занятие»

Все участники занятия благодарят друг друга и педагога за приятное заня-тие.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

29 (двадцать девять) листов

Директор МКСУ «Верх-Чебулинский районный детский дом»

Я.П. Максимова

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Обухова Л.Ф. Детская психология. – М., 1996.

2. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. – М., 2006.

3. Ослон В.Н. Ребенок в приемной семье. Проблемы воспитания // Детский дом. – 2004. – № 4 (13).

4. Ослон В.Н., Холмогорова А.Б. Замещающая профессиональная семья как одна из моделей решения проблемы сиротства в России // Вопросы психологии. – 2001. – № 3.

5. Ослон В. Н. Рекомендации к программе по подготовке воспитанников детского дома к жизни в семье // Детский дом. – 2006. – № 1. – С. 31 – 41.

6. Андреева Ю. Хотите усыновить ребенка? – СПб., 2004.

7. Боулби Дж. Привязанность. – М., 2003.

8. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М., 2004.

9. Бурова О. Г., Васяева В.В., Шувалова У.А. Подготовка воспитанника государственного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к жизни в патронатной семье. – М., 2008.

10. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2005.

11. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. – М., 2007.

12. Волкова Г. А. Психолого-педагогическая коррекция развития и воспитания детей-сирот. – С-Пб, 2007.

13. Грановская Р.М., Никольская И. М. Психологическая защита у де-тей. – СПб., 2001.

14. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. – СПб., 2008.

15. Грэхэм Дж. Как стать родителем самому себе. – М., 1993.

16. Деинституционализация сети детских домов и развитие системы замещаю-щего семейного воспитания в Пермском крае. – Пермь, 2006.

17. Жирова Н.С. Оценка эффективности модулей коммуникативного тренинга. – М., 2003.

18. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М., 2004.

19. Жукова И. Арт-терапия в детском доме // Школьный психолог. – 2001. – № 40. – С. 12 – 13.

20. Кочубей А., Умарова Н. Визит в семью, или практика работы с семьями: Учебно-методическое пособие. – Псков, 2002.

21. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., 2001.

22. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М., 2006.

23. Назарова А.Г. Игротренинг. – СПб., 1998.

24. Подготовка ребѐнка к устройству в принимающую семью. Методи-ческое пособие. Москва. ООО «Издательство «Проспект», 2009.

25. Приемная семья: психологическое сопровождение и тренинги

/ С. Н. Гринберг [и др.]. – СПб.: Речь, 2007. – 352 с.

26. Прихожан А. М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. Дети без се-мьи. – М., 2007.

27. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. – М., 2005.

28. Шмидт В. Программа подготовки детей и подростков из закрытых учреждений к жизни в семье // Школьный психолог. – 2005. – № 13. – С. 24 – 47.

29. Шмидт В. Психологические основы подготовки детей-сирот к семейной жизни // Дефектология. – 2006. – № 4. – С. 55 – 61.

30. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996.