

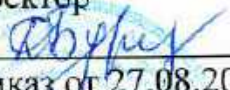
**МБОУ «Долгоостровская средняя общеобразовательная школа»
Батыревского муниципального округа Чувашской Республики**

СОГЛАСОВАНО:

педагогический совет
Протокол от 27.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

 Бурчаклы Д.М.
Приказ от 27.08.2025 № 113-р



**Программа
психолого- педагогического сопровождения
детей участников СВО.**

Составила:

Педагог-психолог Ахметова Л.Р.

Долгий Остров- 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1. Актуальность программы	
2. Целевая группа	
3. Цель программы	
4. Задачи программы	
5. Формы работы	
6. Методы работы	
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
7. Этапы и сроки реализации программы.....	
8. Направления деятельности	
9. План реализации программы	
10. Ресурсы	
10.1. Кадровые ресурсы	
10.2. Материально-технические ресурсы	
10.3. Информационные ресурсы	
10.4. Методические ресурсы	
11. Контроль и управление программой	
12. Ожидаемые результаты	
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ	

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	МБОУ «Долгоостровская СОШ» Батыревского муниципального образования Чувашской Республики
2.	Наименование программы	Программа психолого-педагогической помощи детям, являющимися членами семьи участников специальной военной операции, погибших при исполнении служебного и воинского долга.
3.	Направленность программы	Психолого-педагогическая
4.	Ф.И.О. составителей с указанием должностей	Л.Р. Ахметова, психолог-педагог
5.	Ф.И.О. работников, реализующих программу, с указанием должностей	Ахметова Л.Р. (психолог-педагог), Вахитова Л.Р. (социальный педагог), Ахметова Л.Э. (классный руководитель), Зейнетдинова Р.Х. (советник директора), Вахитова Р.З. (старший вожатый), Валиуллина Ф.М. (старший вожатый).
6.	Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Директор МБОУ «Долгоостровская СОШ» Д.М.Бурчаклы, 2025 год

7.	Практическая значимость	Программные мероприятия направлены на решение спектра психологических проблем, с которыми чаще всего сталкиваются члены семей участников СВО, в том числе погибших. Применение прогрессивных форм и методов психологической работы с данной категорией граждан с учетом их возрастных и гендерных особенностей переживаний психотравмы, а также правильно выбранной стратегии и тактики ведения психологического сопровождения способствует снижению их уровня тревожности, эмоциональной неустойчивости и других негативных последствий переживания острой стрессовой ситуации
8.	Цель, задачи программы	Цель: организация психологического сопровождения лиц, находящихся в кризисной ситуации после травмирующего события, связанного со специальной военной операцией. Задачи: - провести мониторинг актуального психологического состояния членов семей участников СВО, в том числе погибших, для выявления уровня их тревожности; - создать благоприятные условия для организации и проведения мероприятий психологической направленности для оптимизации чувства тревоги (психологически безопасный микроклимат при групповой и индивидуальной работе с членами семей участников СВО); - разработать и реализовать индивидуальный план психологического сопровождения членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий, - провести анализ эффективности программы
9.	Целевая группа	Члены семей участников СВО, в том числе погибших
10.	Сроки реализации программы	Бессрочно
11.	Ожидаемый результат	Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, страха и агрессивного поведения не менее, чем у 95 % граждан. Формирование навыков преодоления трудных жизненных ситуаций и смысло-жизненной ориентации у 100 % граждан; Развитие внутреннего эмоционального ресурса, повышение коммуникативных компетенций не менее, чем у 95 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших; Снижение эмоционального дискомфорта у целевой группы, у 100 %. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности членов семьи участников СВО, в том числе погибших, не менее чем на 95 %. Удовлетворенность оказанной психологической помощью у 100 % членов семьи участников СВО, в том числе погибших

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы:

Данная программа психолого-педагогического сопровождения разработана в соответствии с «Всеобщей Декларацией прав человека» Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г.;

-Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015);

-ФЗ № 120 от 29.04.2008 « О мерах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

-УК РФ (ст. 156) в редакции Федерального закона от 07.12.2011 № 420 ФЗ, (в редакции Федерального закона от 02.07.2-13 № 185 ФЗ)

-Законом об основных гарантиях прав ребенка в РФ (ст. 6) от 24.07.1998 от 124 ФЗ (ред. От 28.12.2016)

-Семейным кодексом РФ от 29.12.1995 № 223 ФЗ (ред. от 30.12.2015 г)

-Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н.

-Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

-Приказом Минобразования России от 22.10.99 №636 «О службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;

-Постановлением Министерства труда и социального развития РФ то 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ»;

-Письмом Минобразования России от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;

-Федеральным законом от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,

- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Министром просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г.).

-Уставом МБОУ «Долгоостровская СОШ»;

Дети участников СВО (в особенности погибших или получивших серьезное ранение) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований.

Министерство просвещения России совместно с Министерством образования России разработали алгоритм сопровождения детей участников СВО, в целях оказания психолого-педагогической помощи данной категории детей (письмо от 11.08.2023г. №АБ – 3386/07)/

В соответствии с методическими рекомендациями необходимо организовать психолого-педагогическое сопровождение детей участников СВО.

Цель программы: организация психолого-педагогического сопровождения и оказание психологической помощи детям участников СВО.

Задачи:

1. Сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей участников СВО.
2. Развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей участников СВО
3. Профилактика антивиталяного поведения
4. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений.

Направления работы с детьми участников СВО:

1. **Психодиагностика:** обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика при необходимости);

Диагностические методики, применяемые в работе с детьми участников СВО: начальная школа: рисуночные тесты «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек», «Человек под дождем», интервью «Волшебный мир», Цветовой тест (М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой, тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М.Дорки.

Средняя и старшая школа: Цветовой тест Люшера, рисуночный тест «Вулкан», опросник способов совладания (Р. Лазарус, С.Фолкман), методика САН, методика Ч.Д.Спилберга на выявление личной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

–коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;

- 2.**Просветительская деятельность:** повышение психологической компетентности родителей в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие.

3. **Профилактическое:** разработка и распространение памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных учреждений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей, переживших травматическое событие.

4. **Коррекционно-развивающее:** индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей участников СВО, нормализацию межличностных отношений, развития чувства безопасности и преодоления неуверенности в себе.

Психолого-педагогическое сопровождение данной целевой группы основывается на алгоритме действий, который включает в себя следующие виды деятельности:

- 1. Сбор информации о детях участниках СВО.
- 2. Наблюдение за эмоциональным состоянием данной категории детей во время урочной и внеурочной деятельности (классный руководитель, педагог-психолог, учителя-предметники).
- 3. Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата в классах, где учатся дети участников СВО.
- 4.Проведение профилактических занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения

- 5. Проведение психологических игр, направленных на развитие эмоционального и социального интеллекта.
- 6. Консультативная работа с классным руководителем, педагогами, преподающими в классе.
- 7. Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары, раздача памяток).
- 8. Индивидуальная консультативная работа с родителями данной категории детей, не участвующих в СВО. В случае необходимости оказание им психологической помощи.
- 9. Мониторинг эмоционального состояния детей участников СВО.
- 10. Проведение углубленной диагностики и индивидуальных профилактических и коррекционных занятий по результатам мониторинга (в случае необходимости).

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется по трем этапам:

*организационный, практический,
аналитический.*

2. Направление деятельности: социально-психологическое.

3. План реализации программы

Программные мероприятия реализуются в разрезе трех этапов в рамках социально-психологического направления.

План реализации программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – План реализации программы

№ п/п	Задача	Мероприятия	Ответственный
Организационный этап			
1.	Провести мониторинг актуального психологического состояния членов семей участников СВО для выявления уровня их тревожности	1. Подготовка практического инструментария (методик, техник, упражнений и др.). 2. Проведение психологической диагностики состояния членов семей участников СВО для выявления уровня их тревожности. 3. Мониторинг психологической благополучия граждан целевой группы 4. Разработка методических материалов (в т.ч. памяток, буклетов, информационных листов)	Психолог
2.	Разработать индивидуальный план психологического сопровождения членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий	1. Разработка индивидуального плана занятий по психологическому сопровождению членов семей участников СВО с учетом их индивидуальных потребностей и кризисной ситуации после травмирующего события. 2. Составление алгоритма действий (клиентского пути по конкретной жизненной ситуации) по психологическому направлению	Психолог
Практический этап			
3.	Создать благоприятные условия для	1. Организация психологического сопровождения в индивидуальной и групповой формах	Психолог

	организации и проведения мероприятий психологической направленности для ликвидации чувства тревоги (психологически безопасный микроклимат при групповой и индивидуальной работе с членами семей участников СВО)	2. Согласование и обсуждение с участниками групповых встреч, правил совместной деятельности. 3. Информирование участников целевой группы об основных принципах совместного взаимодействия, гарантирующим психологическую безопасность при индивидуальной и групповой формах проведения программных мероприятий. 3. Организация групповых встреч «Вместе»	
4.	Организовать и реализовать мероприятия по психологическому сопровождению членов семей участников СВО, в том числе погибших, находящихся в кризисной ситуации после травмирующих событий	1. Предоставление социально-психологических услуг. 2. Проведение психологической коррекции, психологической консультации гражданам целевой группы в зависимости от жизненной ситуации, в которой находится гражданин и/или несовершеннолетний. 3. Мониторинг динамики актуального психоэмоционального фона, состояния участников целевой группы	Психолог
Аналитический этап			
5.	Провести анализ эффективности программы.	1. Проведение мониторинга эффективности реализации программы. 2. Оценка результативности программных мероприятий. 3. Контроль и управление	Директор, заместитель директора, заведующие отделениями

Таблица 2 – Индивидуальный план работы по социально-психологической, социально-правовой поддержке семьи погибшего участника СВО.

ФИО члена семьи погибшего участника СВО: _____

№	Тема занятия/консультации/мероприятия	Специалист, оказывающий услугу	Количество мероприятий /форма	Оказанная услуга
1.	Экстренное кризисное вмешательство, с целью оказания психологической помощи членам семьи, в том числе несовершеннолетним при длительном нахождении в состоянии кризиса (смерти близкого, получения ранения, невозможности связаться с военнослужащим)	Психолог	По мере необходимости Форма работы определяется актуальным запросом (индивидуальная, групповая)	
2.	Социально-психологический патронаж в семью погибшего, с целью мониторинга актуального эмоционального состояния	Психолог, специалист по работе с семьей	1 раз в месяц, по предварительному согласованию даты и времени посещения	
3.	Группа психологической поддержки, с целью психологического сопровождения стадий горевания, формирование навыков саморегуляции, приспособления к изменившейся жизни совместный поиск ресурсов выстраивания новых взаимоотношений с людьми	Психолог	1 раз в квартал, по согласованию с членами семьи	
4.	Консультирование членов семей по определению нуждаемости в получении социально-психологической помощи, с целью своевременного предупреждения и предотвращения возникновения возможных психологических проблем	Психолог	1 раз в месяц Форма работы определяется запросом клиента	
5.	Оказание содействия в получении помощи медицинского психолога, психотерапевта, врача-психиатра	Психолог	По мере необходимости	
6.	Предоставление памяток, рекомендаций по актуальной проблеме	Психолог	1 раз в месяц	

4. Ресурсы

Ресурсная база включает: кадровые, информационно-методические, материально-технические ресурсы и финансовое обеспечение.

Кадровые ресурсы

Кадровые ресурсы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Функции
1	Директор Учреждения	1	Осуществляет общий контроль
2.	Заместитель директора	1	Осуществляет руководство и контроль
3.	Психолог	3	Реализует мероприятия программы
4	Классный руководитель	2	Реализует мероприятия программы

Таблица 3 – Перечень диагностических методик

Методика	Направление применения	Краткое описание	Результат
Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», «Семья животных»	Диагностика семейных отношений	Методика для изучения структуры семьи, особенностей взаимоотношений между ее членами	Субъективное восприятие ребенком своей семейной ситуации. Методика выявляет включенность ребенка в семейную систему, характер эмоционального контакта между членами семьи, признаки жестокого обращения к ребенку
Проективная методика «День рождения» А.М. Панфилов	Диагностика детско-родительских межличностных отношений	Методика выявляет особенности взаимоотношений ребенка с членами семьи и окружающими (взрослыми и детьми)	Определение потребностей в общении и значимых предпочтений
Методика «Семейная социограмма» Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис	Диагностика положения ребенка в системе межличностных отношений в семье	Методика помогает выявить положение ребенка в системе межличностных отношений и определить характер коммуникаций в семье	Выявление взаимоотношений между членами семьи, конфликтных отношений, эмоционального отвержения ребенка
Опросник анализ семейной тревоги Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис	Диагностика самочувствия подростка, связанного с его позицией в семье	Опросник исследует психоэмоциональное состояние ребенка, связанное с его внутрисемейной позицией	Наличие/отсутствие семейной тревоги, чувства вины, психического напряжения в отношениях с членами семьи
Проективная методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич	Диагностика психоэмоционального состояния	Методика позволяет определить наличие агрессивного и тревожного состояния ребенка	Определить характер межличностных отношений, возможных
Проективная методика Р. Жилия	Диагностика социальной приспособленности ребенка и его межличностных отношений внутри	Исследование сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений	Определить характер отношений детей со значимыми взрослыми

	семьи		
Методика ЦТО А.И. Лутошкин Восьмицветовой тест Люшера.	Диагностика межличностных отношений	Методика определяет эмоциональное отношение со значимыми взрослыми и его ближайшим окружением, а также степень привязанности	Выявление степени привязанности ребенка к значимым взрослым. Выявление зоны конфликтов в отношениях, определение актуального эмоционального статуса респондента
Графическая методика «Кактус»	Диагностика детско- родительских межличностных отношений	Выявление эмоциональной сферы ребенка	Определение эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности
Методика в «Страхи в домиках» А.И. Захарова. М. Панфилов	Выявление уточнения преобладающих у ребенка видов страха	Исследование преобладающих видов страхов у детей	Определение преобладающих у ребенка видов страхов
Детский апперцептивный тест САТ Л. Беллак	Диагностика потребностей, конфликтов, установок личности	Метод позволяет дать оценку уровня тревожности детей и особенностей их взаимоотношений со значимым окружением	Выявление взаимоотношений детей с отклонениями развития со значимым социальным окружением
Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3)	Диагностика семейных отношений	Методика предназначена для оценки семейной сплоченности и семейной адаптации	Выявление степени удовлетворенности жизнью семьи
Опросник «Анализ семейных взаимосвязей» Э.Г. Эйдемиллер	Диагностика детско- родительских межличностных отношений	Методика позволяет установить особенности семейного воспитания	Родительское отношение к детям
Тест-опросник родительского отношения (ОРО)	Диагностика детско- родительских отношений	Диагностика родительского отношения к ребенку, наклонности матери или отца к конкретному виду воспитания	Характер отношения к ребенку, способы поведения, которые предпочитают родители в общении с ребенком, особенности восприятия и понимания личности ребенка и его поступков
Опросник «Семейные роли»	Диагностика ролевой структуры семьи	Методика позволяет косвенно оценить статус членов семьи и степень их влияния на принятие семейных решений	Определение вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли- обязательства), а также типичные варианты поведения в конфликтных ситуациях (роли взаимодействия)

Принципы реализации программы:

Реализация данной программы основывается на следующих принципах:

1. **Индивидуальный подход к ребенку (подростку)** на основе признания его уникальности и ценности.
2. **Гуманистичность:** использование гуманных, личностно-ориентированных методов взаимодействия.
3. **Превентивность:** переход от «скорой помощи» к предупреждению кризисных ситуаций.
4. **Научность:** использование современных методов диагностики и коррекции.
5. **Рациональность:** отбор методов с учетом их сложности, информативности и пользы для ребенка.
6. **Комплексность:** сотрудничество различных специалистов и всех участников учебно-воспитательного процесса.

Адресная группа: данная программа направлена на работу с детьми участников СВО.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

Количественный состав: группы до 15 человек. **Рекомендуемый возраст детей:** 12-16 лет.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-подхода, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа работы с детьми участников СВО включает в себя 10 занятий.

Частота и длительность проведения: 1 раз в неделю, по 60 минут.

- соблюдать режим посещения занятий.

Материально-техническая база. Для занятий должна быть предоставлена комната с двумя зонами: учебной и игровой. Учебная зона (парты или столы, стулья) необходима для выполнения рисунков и сочинения письменных историй. Игровая зона (достаточное пространство для проведения игр) необходима для проведения игр и театрализованных мини-представлений.

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3),

Планируемый результат: Сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников СВО

Занятие 1

Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы.

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток.

Ход занятия: Участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу.

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплотить группу, повысить взаимное доверие участников.

Ход упражнения: Участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проследовать от одной стены помещения до другой через препятствия, которые можно изобразить с помощью стульев. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». В конце проводим обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами»; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Знакомство»

Цель: Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение.

Ход упражнения: Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он любит, а что нет. Например: «Я люблю мороженое и конфеты», «Я не люблю дождливую погоду» или «Я люблю гулять и смотреть весёлые фильмы», «не люблю делать уборку дома и грустную музыку». Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным

участникам было видно. Мы познакомились друг с другом и продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения и вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе, которые можно изменить или дополнить:

- Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).
- Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).
- Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).
- Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).
- Правило «Уважение».
- Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).
- Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: Сплотить коллектив, установить доверительные отношения.

Ход упражнения: Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек — маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова

объединяются и т.п. Завершающее число должно быть по количеству учеников, чтобы объединились все участники.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: Научить участников гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Материалы: Повязка, лист бумаги, карандаш, точилка, ножницы.

Ход упражнения: Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, сесть на стул, встать, порисовать, поточить карандаш, разрезать лист бумаги, попрыгать, похлопать в ладоши и по т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы.

Ход упражнения: Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

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

Занятие 2

Цель: Ближе познакомить участников, повысить доверие друг к другу.

Материалы: доска, мел, музыкальный проигрыватель, карточки с буквами, цветные карандаши, бланки «Волшебная страна чувств».

Ход занятия: Участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу.

Упражнение «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, преодолеть скованность и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг.

Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Упражнение «Мы с тобой похожи...Мы с тобой отличаемся...»

Цель: Познакомить участников друг с другом, повысить доверие друг к другу. Показать, что все люди чем-то похожи и чем-то отличаются друг от друга.

Ход упражнения: Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все

мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Игра «Составь фразу»

Цель: Развивать навык работы в команде.

Материалы: Карточки с буквами.

Ход игры: Каждому участнику выдается 2-3 карточки с буквами (в зависимости от количества участников и длины фразы), из которых все участники должны составить какую-то фразу.

Упражнение «Сосчитать до 10»

Цель: Сплотить участников. Научить быть внимательнее друг к другу.

Ход упражнения: Участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа от 1 до 10. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет, и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплоченнее группа, тем легче справиться с заданием.

Упражнение «Маятник»

Цель: Создать атмосферу доверия и поддержки в группе.

Ход упражнения: Встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладонками, не давая ему упасть (1-2 минуты). Пусть через процедуру пройдут все.

Обсуждение: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по

десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Материалы: Коробка с игрой.

Ход игры: Согласно инструкции.

Релаксация «Полет к звездам»

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снять мышечные зажимы.

Материалы: Аудиозаписью релаксационной музыки.

Ход упражнения: Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые

облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца.

Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Прощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным... Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Цель: Исследовать психоэмоциональное состояния участников группы.

Материалы: Бланк для проведения упражнения, цветные карандаши.

Ход упражнения: Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. У тебя есть цветные карандаши.

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: Один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку "типа" поддержки. Остальные игроки должны оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично. Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

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

Занятие 3

Цель: развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Материалы: листики бумаги и ручки/карандаши, «Корова 006», газета.

Ход занятия: Участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Дотронься до...»

Цель: Эмоционально разогреть группу.

Ход упражнения: Ребятам предлагается найти в комнате и дотронуться до:

- стеклянного;
- металлического;
- прозрачного;
- теплого;
- красного цвета и т. д.

Упражнение «Объявление»

Цель: Развивать умение заявлять о себе.

Материалы: Листики бумаги и ручки/карандаши.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам дать о себе объявление в газету.

Объявление должно быть коротким, но нести максимум информации об авторе. Затем объявление зачитывается и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно неважно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, - главное, он о себе заявляет. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться

информации жестокого или аморального характера. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе что-то положительного, что могло бы заинтересовать других.

Упражнение «Лабиринты»

Цели: Развивать умение работать в паре.

Материалы: Напечатанные на листе бумаги лабиринты по количеству участников, карандаш.

Ход упражнения: «Сейчас мы будем проходить лабиринты. Для этого вы должны объединиться в пары и определить, кто будет первым закрывать глаза и карандашом прочерчивать путь, а кто будет ему помогать в этом, смотря на сам

лабиринт и сообщая товарищу с помощью слов «влево», «вправо», «вверх», «вниз» и т. д. правильный путь».

После того, как все пары выполняют задание, ведущий предлагает детям поменять ролями в паре и, теперь, наоборот, от центра лабиринта найти выход за его пределы. В конце можно обсудить в какой роле было комфортнее выполнять задание.

Упражнение «Остров»

Цель: Сплотить участников группы, установить тактильный контакт.

Материалы: Газета.

Ход упражнения: Перед упражнением ведущий расстилает на полу газету. Затем говорит: «Представьте себе, что вы оказались на острове. Начался прилив. Для того чтобы спастись, надо поместиться всем на оставшемся маленьком клочке земли. Таким островом спасения для нас будет служить газета». Какие вы ребята молодцы. Как хорошо друг друга поддерживали в трудную минуту. Ветер утих, волны отступили.

Релаксация «Большое доброе животное»

Цель: Гармонизировать эмоциональный фон группы, сплотить участников.

Ход упражнения: Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «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 — все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад».

Упражнение «Что он чувствует?»

Цель: сформировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

Ход упражнения: - Мы люди, существа чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными.

Можем проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны вести беседу на заданную тему на фоне сложной (неоднозначной) эмоциональной обстановки. Например, в ситуации, которая должна привести к примирению.

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

Занятие 4

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия; учить снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: коробка с игрой «Кто я? Что я?», Цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: Участники садятся на стулья), которые стоят по кругу.

Упражнение «Здравствуйте те, кто...»

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: Один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку “типа” поддержки. Остальные игроки должны оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично. Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

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

Занятие 3

Цель: развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Материалы: листики бумаги и ручки/карандаши, «Корова 006», газета.

Ход занятия: Участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Дотронься до...»

Цель: Эмоционально разогреть группу.

Ход упражнения: Ребятам предлагается найти в комнате и дотронуться до:

- стеклянного;
- металлического;
- прозрачного;
- теплого;
- красного цвета и т. д.

Упражнение «Объявление»

Цель: Развивать умение заявлять о себе.

Материалы: Листики бумаги и ручки/карандаши.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам дать о себе объявление в газету.

Объявление должно быть коротким, но нести максимум информации об авторе. Затем объявление зачитывается и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно неважно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, -главное, он о себе заявляет. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации жестокого или аморального характера. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как из-за заниженной самооценки он не могут найти в себе что-то положительного, что могло бы заинтересовать других.

Упражнение «Лабиринты»

Цели: Развивать умение работать в паре.

Материалы: Напечатанные на листе бумаги лабиринты по количеству участников, карандаш.

Ход упражнения: «Сейчас мы будем проходить лабиринты. Для этого вы должны объединиться в пары и определить, кто будет первым закрывать глаза и карандашом прочерчивать путь, а кто будет ему помогать в этом, смотря на сам

Цель: Включить участников в работу.

Ход упражнения: Ведущий говорит какое-то утверждение. Те ребята, которые согласны, в ответ на утверждение отвечают «Здравствуйте!». Например:

- Здравствуйте те, у кого хорошее настроение!
- Здравствуйте те, кто вкусно позавтракал!
- Здравствуйте те, кто нашел здесь друзей!
- Здравствуйте те, кто готов к активной работе!

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Установить благоприятную эмоциональную атмосферу, тренировать память.

Ход упражнения: Все садятся в круг. Первый участник должен представиться, то есть назвать себя по имени. Кроме того, он сопровождает свои слова жестом или движением, которое его характеризует: это может быть кивок головой, взмах руки и так далее. Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

Игра «Друг к дружке»

Цель: Способствовать взаимодействию детей друг с другом.

Ход упражнения: «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду говорить, какими частями тела надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

Правая рука к правой руке!

Нос к носу!

Спина к спине!

Ну что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну «Друг к дружке!», вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак:

Друг к дружке!

Ухо к уху!

Бедро к бедру!

Пятка к пятке!

Упражнение «Надоедливый муравей»

Цель: расслабление общего внутреннего состояния

Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Почувствуйте, где он бегаёт. Глубоко вдохните, задержите дыхание, напрягите руки, ноги 1-2. А теперь движением ноги стряхните муравья, выдох. (2 раза)

Мы увидели, что человек может переживать разные чувства и эмоции. Некоторые нам нравятся, некоторые – нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Как вы думаете, зачем нужны эмоции, которые нам не нравятся?

Упражнение «Повернуться в одну сторону»

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия, снять эмоциональное напряжение.

Ход упражнения: Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно дополнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Упражнение «Подарок в моей жизни».

Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, вызвать положительные эмоции.

Материалы: для работы каждому участнику потребуются один-два альбомных листа формата А3, гуашь, акварель, кисти, стакан с водой, коробка цветного пластилина.

Инструкция

- Нарисуйте самый яркий «подарок» в вашей жизни. Когда работа будет завершена, создайте образ этого подарка из пластилина. Придумайте название композиции, расскажите историю этого подарка.

Можно предложить участникам арт-терапевтической сессии закрыть глаза и под звуки негромко звучащей лирической мелодии вспомнить подарки, которые они получали и дарили, а также эмоциональную окраску сопутствующих этому ситуаций. Выбрать из калейдоскопа воспоминаний самое яркое и изобразить его на листе бумаги любыми изобразительными материалами и средствами. Вместо узнаваемого изображения объектов можно рисовать настроение.

После того как работы завершены, всем предлагается пересесть на стулья, стоящие по кругу, и расположить свои композиции (живописную картину и образ подарка из пластилина) внутри круга.

Далее участники по очереди рассказывают «историю подарка».

На заключительном этапе занятия пластилиновые образы подарков можно дарить.

Релаксация «Тихое озеро»

Цель: Снять эмоциональное и физическое напряжение, вызвать положительные эмоции.

Материалы: Аудиозапись спокойной музыки.

Ход упражнения: «Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представь себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные

лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в моем кабинете, вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

Занятие 5

Цель: Продолжать развивать коммуникативные навыки.

Материалы: пластилин.

Ход занятия: Участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Калейдоскоп»

Цель: Снизить напряженность, создать эмоциональную разрядку.

Ход упражнения: Все участники выстраиваются в полукруг. Водящий выходит лицом к участникам. Игроки называют водящему по очереди цвет, который каждый из них предпочитает. Затем водящий отворачивается, игроки быстро меняются местами. Когда водящий повернется, ему нужно сказать, какому игроку какой цвет нравится.

Следующим водящим будет тот, чей цвет не угадали, а затем — все остальные.

Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: Развивать умение находить положительные качества в других людях.

Ход упражнения: Ведущий предлагает внимательно посмотреть на соседа слева, и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли вам было слышать от других положительные оценки своих умений. Могут возникнуть затруднения в отношении отверженных. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Упражнение «Покажи эмоцию»

Цель: развитие эмоциональной сферы, умение определять эмоции.

Ход упражнения: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передаёт эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Ход упражнения: Участникам дается вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из, трех человек, задача — выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор.

Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных человеческих качеств. Заметки для ведущего: В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

Релаксация «Марионетка»

Цель: Снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Ход упражнения: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так. Ваше тело словно деревянное. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Занятие 6

Цель: Снижать уровень тревожности, пробудить активность при взаимодействии участников.

Материалы: музыкальный проигрыватель, листы бумаги А4 с силуэтным изображением бабочки, краски, кисти, баночки с водой, карандаши, фломастеры, аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход занятия: Участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Игра «Летел лебедь»

Цель: Поднять активность группы.

Ход игры: Участники становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопать по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь
По синему небу,
Сломал крыло,
Сказал число.

Тот, чья очередь хлопать, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из "пересчитанных", должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: Развивать групповую сплоченность.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается продолжить фразу: «Я, как и все мы...»