Содержание

1.Программа групповой психологической коррекции тревожности у младших школьников…………………………………..……………………………………3

2.Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости у молодёжи…………………………………………………………...…………….21

Список литературы ……...………………………………………………………40

**1.Программа групповой психологической коррекции тревожности у младших школьников**

**Пояснительная записка**

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. За последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного возраста увеличилось. Тревожность стала более глубинной и личностной, изменились формы ее проявления. Если рост тревожности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает волновать их характер взаимодействия с другими детьми.

Однако многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности дошкольников и младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Как показывают исследования ученых, одним из важнейших причин является влияние таких социально-психологических факторов как неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением, жилищными условиями.

Тревожность также возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство младших школьников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями. Особенно большое влияние оказывают взаимоотношения со сверстниками, положение ребенка в группе сверстников. Тревожности могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, Но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам - соотношение становится равномерным, После 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом, тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми (ссоры, разлуки и т.д.), мальчиков - насилие во всех его аспектах.

Тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации внутреннего конфликта, который может быть вызван негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение, неадекватными, завышенными требованиями, противоречивыми требованиями педагогов и родителей. Необходимо корректировать тревожность как можно раньше, уже в младшем школьном возрасте. Очевидно, что коррекционную работу с тревожными детьми нужно проводить в трех основных направлениях: во- первых, по повышению самооценки ребенка, во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, и в- третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

**Цель реализации программы** – снижение тревожности учащихся младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

1. повышение социального статуса в группе сверстников,

2. улучшение межличностных отношений;

3. обучение навыкам саморегуляции в психотравмирующих ситуациях;

4. обучение навыкам психоэмоциональной релаксации;

5. формирование у детей позитивного представления о собственных

возможностях;

6. способствование оптимизации самооценки.

**Участники программы:**

Программа разработана для детей младшего школьного возраста с повышенной тревожностью.

**Права участников программы:**

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;

- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности

ребенка;

- обязательная положительная эмоциональная оценка малейших

достижений ребенка;

- развитие у детей способности к самостоятельной оценке своей

работы;

- возможность самовыражаться и излагать свои мысли, мнение;

- постепенность коррекционного процесса.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 10 занятий, 2 вводных и 8 основных, проводимых один раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

**Структура и этапы реализации программы:**

Структура занятия:

1. Приветствие (1-2 мин).

2. Разминка.

3. Основная часть (20 минут).

4. Релаксация, рефлексия.

5. Ритуал Прощания (2 мин).

**Реализация программы проходит в три этапа:**первичная диагностика,коррекционная работа и вторичная диагностика.

**Содержание тематического плана**

**Занятие №1**

**Цель:** познакомиться с классом и начать его сплочение, знакомство

детей с основными правилами.

**1. Упражнение «Здравствуйте, я рад(а) познакомиться»**

Инструкция: каждый по кругу должен сказать фразу: «Здравствуйте, я рад(а) с вами познакомиться!». Далее нужно сказать свое имя и несколько слов о себе. Во время знакомства необходимо подчеркнуть свою индивидуальность, чтобы о вас запомнили, далее бросают мяч любому из участников.

**2. Выработка правил поведения на занятиях**

Инструкция: Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

1. Доверительный стиль общения. Для того, наша группа работала с наибольшей отдачей, чтобы мы с вами больше доверяли друг другу, нужно обращаться на «ты».

2. Не существуют правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твое мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Искренность в общении. Во время работы в группе мы говорим только то, что чествуем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит. При обсуждения происходящего в группе мы оцениваем не участников, а только их действие и поведение. Мы не используем высказывание «Ты мне не нравишься», а заменяем на «Ты совершил плохой поступок», «Мне не нравится твоя манера».

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

7. Уважение говорящего. Когда кто-либо из участников высказывается,

нельзя перебивать его, обращаясь к кому-либо из участников нужно смотреть

на него.

8. Активное участие в происходящем, это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуты мы реально включение в работу группу. мы активно смотрим, чувствуем, слушаем себя, партнера и группу в целом. мы не замыкаемся в себе что-то неприятное. Мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим.

9. Постоянный состав группы. Никто не должен опаздывать на занятие. Рекомендации ведущему подробно объяснить участникам эти правила, ответить на вопросы. Затем обсудить предложения от участников. Дается возможность высказываться всем участникам.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает участникам сделать тоже самое. Предлагается придумать ритуал начала и окончания занятия, напоминая участникам об их обещании.

**3. Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**4. Упражнение «Мой личный герб»**

**Цель:** знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Инструкция: Я раздам вам заготовки, а вы должны будете заполнить их. Каждый участник группы пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему. На это я даю вам 5 минут. По окончании работы, каждый называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему (10 минут), а затем мы вывесим все гербы вот здесь на стенде (или доске), и вы сможете с ними познакомиться более подробно после занятия.

**5. Рефлексия**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на

занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне

было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

**6. Ритуал прощания:**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие №2**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

**3. Упражнение «Счет»**

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

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало.

**4. Упражнение « Узнай по голосу»**

Инструкция: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.

**5. Упражнение « Моё имя»**

Инструкция: Психолог задаёт вопросы; дети по кругу отвечают. Тебе нравится твоё имя? Что он означает? Хотел бы ты, чтобы тебя звали по другому? Как? При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.

**6. Рефлексия**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие №3**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы,

снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**3. Упражнение «Превращения»**

Инструкция: Группа садится в круг. Сейчас каждому из вас будет представлена возможность вжиться в другого человека, чтобы постараться лучше его почувствовать и понять. Вы получите листы бумаги с указанием имени того человека, в которого вы должны будете превратиться. Через пару минут каждый из вас будет уже кем то другим. И вы должны будете изобразить этого человека, а группа должна угадать кто это. Так же другие участники могут задавать вопросы, а он должен ответить так, как бы ответил изображаемый человек.

**4. Упражнение « На что похоже моё настроение?»**

Инструкция: Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

**5. Упражнение « Закончи предложение»**

Инструкция: Детям предлагается закончить предложение: Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….

**6. Рефлексия**

А теперь расскажем, друг другу о том, что было хорошего на занятиях, чем они понравились вам. Берем в руки мячик. Я начну с себя: «Я увидела на занятиях, какие вы все добрые и как вам хочется, чтобы все были радостными и счастливыми. Как вы все старались, помогали друг другу. Мне было интересно играть и заниматься с вами». Передавать мячик по кругу.

**7. Ритуал прощения**

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой вы подарите друг другу аплодисменты в знак благодарности. Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие №4**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**2. Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»**

- Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

**3. Упражнение «Ассоциации с фруктами»**

**Цель:** освоение участниками группы техники Я- заявления. Инструкция: проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо фруктом. Я сегодня похожа на спелое зеленое яблоко: ничего необычного, просто нормальное рабочее настроение. Продолжите по кругу.

**4. Упражнение «Кино»**

**Цель:** Самовыражение, самосознание. Создание атмосферы принятия и

понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу. Инструкция: Представьте, что о тебе, когда тебе 30 лет сняли фильм и сейчас ты его смотришь. Расскажи, как ты – главный герой фильма – выглядишь, чем занимаешься и т.п. Нарисуй кадры из фильма. Доволен ли ты этим фильмом? Что понравилось больше всего? Каков жанр этого фильма? Если ты не совсем доволен, что бы тебе хотелось изменить в этом фильме? Что тебе нужно для этого сделать?

**5. Упражнение «Волшебный стул»**

**Цель:** Снятие внутренних зажимов. Поиск своих ресурсов. Инструкция: Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем самом заветном желании.

**6. Упражнение « Ласковый мелок»**

Инструкция: Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.

**7. Рефлексия** Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

**8. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 5**

**1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. Разминка: упражнение «Корабль и ветер»**

Инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

**3. Упражнение «Ассоциации с временами года»**

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее

рабочее настроение. Продолжите по кругу.

**4. Рисование школьных страхов**

Инструкция: Участники рисуют на листах бумаги свои страхи.

**5. Упражнение «Спрятанные проблемы»**

**Цель:** способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: Ведущий предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему (по кругу). Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист («вложить в него проблему») и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

**6. Рефлексия** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 6**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**2. Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**3. Упражнение «Ассоциации с одеждой»**

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с одеждой. Я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Продолжите дальше по кругу.

**4. Упражнение «Азбука страхов»**

Инструкция: Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

**5. Упражнение « Страшная сказка по кругу»**

Инструкция: Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

**6. Рефлексия**Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 7**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**2. Разминка: упражнение «Шалтай-болтай»**

**Цель:**расслабить мышцы рук, спины и груди.

Инструкция: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом

свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз»

**3. Упражнение «Угадай, где я»**

Инструкция: Участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

**4. Упражнение «Школа для животных»**

Инструкция: Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация у «Учитель» ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

**5. Упражнение «Неопределённые фигуры»**

Инструкция: Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят на какие страшные существа они похожи.

**6. Рефлексия** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 8**

**1. Упражнение «ритуал приветствия»**

Инструкция: участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

**2. Разминка: упражнение «Корабль и ветер»**

Инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**3. Упражнение « Конкурс боюсек »**

Инструкция: Дети по кругу передают мяч . Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно « Я….. этого не боюсь!»

**4. Упражнение «Принц и принцесса»**

Инструкция: Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Каждый садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.

**5. Рисование на тему « Волшебные зеркала»**

Инструкция: Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем – сильным. После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

**6. Рефлексия** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 9**

**1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. Разминка: Упражнение «Ревущий мотор»**

- Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

**3. Упражнение «Ассоциации с временами года»**

Инструкция: Проассоциируйте себя, свое сегодняшнее настроение, с каким - либо временем года. Я сегодня похожа на спелое лето: это середина года, когда длинные дни и можно много чего успеть сделать. У меня хорошее

рабочее настроение. Продолжите по кругу.

**4. Упражнение «Путаница»**

Инструкция: Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются, не расцепляя рук. Водящий должен распутать клубок.

**5. Упражнение «Кораблик»**

Инструкция: Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный и смелый матрос!»

**6. Упражнение «Волшебники»**

Инструкция: Один из детей превращается в волшебника, ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто к нему будет подходить; он ощупывает кисти рук.

**7. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Инструкция: Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей».

**8. Рефлексия**Ответ на вопрос: что было интересно, важно,

понравилось на занятии?

**9. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**Занятие № 10**

**1. Упражнение: «Ритуал приветствия»**

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

**2. Разминка: «Смена ритмов»**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**3. Упражнение «Комплименты»**

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, участник говорит: «Мне нравится в тебе….» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно! Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного

задания.

**4. Упражнение «Я сильный – я слабый»**

Инструкция: Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: «Я сильный». На втором этапе действия повторяются со словами: «Я слабый». Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки,

какой можно сделать вывод.

**5. Упражнение «Солнышко»**

**Цель:** Вызвать у участников положительные эмоции.

Инструкция: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

**6. Рефлексия** Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**7. Ритуал прощания**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

**2.Коррекционная программа по развитию навыков стрессоустойчивости у молодёжи**

**Пояснительная записка**

Стрессоустойчивость – это способность человека продолжительное время выдерживать нервно – психические нагрузки. Совместная работа и общение людей с разными взглядами, привычками часто создает сложные ситуации, которые субъективно воспринимаются человеком как неприятие, и могут вызвать у него состояния тревоги, обиды, опасности, угрозы. Причем в качестве «угрожающей» может восприниматься не только реальная, но и воображаемая ситуация, а также неопределенность, неизвестность и отсутствие готовых программ поведения в возникшей ситуации

В зависимости от индивидуальных особенностей человек по-разному реагирует на стресс. Одни становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие резко замедляются, впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно как бы « выключаются» из жизни и общения. Некоторые ребята меняют сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).Очень хорошо помогает активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

**Что происходит с человеком при стрессе?**

Каков механизм реакции тревоги? В 1935 году американский физиолог Уолкер Кеннон впервые определил ее как реакцию борьбы или бегства. Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, где имеется важная ретрансляционная станция – гипоталамус. В течение доли секунды через нервные окончания симпатической нервной системы она передается в надпочечники. Получив сигнал SOS, они выбрасывают в кровь адреналин и норадреналин( боевые гормоны). Это приводит к напряжению мускулатуры, появляется тревога, страх, ярость( в зависимости от ситуации) учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии сложно принимать обдуманные решения.

**Целью**программы является помощь в преодолении и снятии стресса, формирование стрессопреодолевающего поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я», саморегуляции и восстановления себя.

**Задачи:**

-обучить способом саморегуляции и восстановления себя;

-развить навыки позитивного мышления;

-развить уверенность в себе через осознание свои индивидуальности;

-создать положительный образ «Я» и сформировать адекватную самооценку;

-повысить адаптационные и мобилизационные возможности в условиях дискомфорта;

-формировать навыки стрессоустойчивости и способов эффективного управления стрессом;

-овладеть необходимыми средствами эффективного общения;

-совершенствовать навыки саморефлексии и обратной связи

**Механизмы реализации:**

Коррекционный комплекс реализуется в 3 этапах.

1. **Подготовительный этап.**

Проведение психологической диагностики по изучению способностей противостоять стрессу.

Используемые психодиагностические методы:

-Опросник Спилбергера-Ханина;

-Кинетический рисуночный тест;

-Тест на стрессоустйчивость.

**2.Основной этап.**

Комплекс рассчитан на 4 занятия, примерное время проведения одного занятия – 1,5 часа. Оптимальное количество участников 8-10 чел.

**3.Последний этап.**

Повторное диагностирование после проведения коррекционного занятия, выявление разницы между показателями первичной и вторичной диагностики.

**Социальный эффект.**

При правильной и последовательной организации и проведении данного занятия наблюдается видимое снижение уровня стресса, приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом.

**В программе:**

* понятие об общих механизмах стресса, динамика протекания стрессового состояния, основных стадиях синдрома физиологических и психологических факторов стресса;
* основные способы борьбы с негативными последствиями стрессов;
* методы саморегуляции (способы самовоздействия);
* понятие о позитивном мышления. Техники и упражнения.
* основы конструктивного общения.

**Коррекционные занятия**

**Занятие 1«Знакомство»**

**1.Упражнение на знакомство: «Снежный ком».**

**Цель**: знакомство участников.

Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий здоровается со всеми и называет свое имя.

-Представьтесь, пожалуйста так, как вы хотели бы, чтобы к вам обращались в группе). Далее сосед слева также здоровается со всеми и называет имя ведущего, а потом свое имя. И так продолжают все участники до конца.

Правила ведения участников в тренинге:

-говорить от своего лица;

-слушать друг друга внимательно, не перебивая;

-обращаться друг другу по тренинговым именем и на ты (это как в спортивных играх. Вот в футболе, скажем, полевым игрокам нельзя брать мяч руками, при нарушении судья их удаляет, и это не обсуждается. Психологический тренинг – это тоже игра со своими правилами!»).

**2.Упражнение « Социометрия».**

**Цель:** помочь участникам группы лучше узнать друг друга,

сократив дистанцию в общении.

Инструкция: необходимо войти в круг, пожать руки тем, кто:

-родился весной, зимой, летом, осенью;

-кто хорошо владеет иностранным языком;

-кто не курит;

-кто бросил курить;

-кто серьезно занимается спортом;

-кто не любит рано вставать;

-кто не любит подчиняться.

*Обсуждение:* Какие чувства и ощущения испытывали, выходя в

круг и соприкасаясь друг с другом?

-Помогает ли тактильный контакт быстрее установить взаимодействие и

сбросить напряжение?

**3.Упражнение «Атомы и молекулы»**

**Цель:**Снятие межличностных барьеров.

Ведущий: «Прошу вас закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. 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. Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

**4.Упражнение «Линеечка» ( участники разделены на две команды)**

**Цель**: помощь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении, мобилизация внутренних ресурсов на выполнение задания.

Инструкция: каждая команда с помощью жестов и мимики ( невербальное общение)строятся по

-росту;

-по цвету глаз;

-по размеру обуви;

-по месяцам рождения;

-от А до Я(имена)

-от номера квартиры 1.

*Обсуждение.*Что помогло в коллективной деятельности? Что мешало? Какие ощущения испытывали в результате поражения, победы?

**5.Мини лекция о стрессе**

**Цель:** осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: « Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием « скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины.

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В–третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

6.**Упражнение «Кто я».**

Напишите 20(10) предложений, каждое из которых начинается с местоимения «я». Писать нужно как можно быстрее, не задумываясь. Посмотрите, как и кем, вы себя представляете. На какой строке вы начинаете испытывать трудности в определении своего «я». что вам мешало?

Упражнение помогает осознанию своих жизненных ценностей. Анализ и обсуждение в парах.

**7.Упражнение «Звезда»**

**Цель:** снятие напряженности. Способность «слушать» внутреннее состояние

Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-либо: «Ты уникальный человек!»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и расслабьтесь…. Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звёзды отличаются друг от друга по цвету, некоторые по величине. Но каждый из нас несёт в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду…. Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то ещё. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку…. Подождите пока все подадут вам сигнал о том, что нашли свою чудесную звезду. Прекрасно! Ты нашёл свою звезду. Посмотри на неё повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь улыбку на всём её лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько подними руку. Подождите, пока все подадут этот сигнал. Твоя звезда смеётся или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну. Осторожно – осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси её к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь всё, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку. Снова дождитесь, когда все подадут сигнал. Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно твоей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенности. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!»…. А теперь ты можешь потянуться, поочерёдно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на всех окружающих тебя людей в классе и возвращайся к нам. Где ты нашёл свою особую звезду? Есть ли у неё имя? Тебе она нравится? Что она сказала тебе? Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность? Как ты себя сейчас чувствуешь? Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

**8.Рефлексия занятия**. Ответ на вопрос: «Что вы здесь сегодня для получили?. Ответ начинать со слов «Я сегодня увидел(а), услышал(а), почувствовал(а), сделал(а)…»

**Занятие 2« Позитивное мышление**»

**Цель**: развитие навыков позитивного мышления

**1.Упражнение Приветствие.**Участник называет свое имя и одно из качеств характера на первую букву своего имени.

**2.Упражнение « Комплимент**»

**Цель**-нейтрализация внутреннего напряжения через умение сказать доброе слово друг другу, развитие способности разрядить обстановку. Параллельно вырабатываются приемы активного слушания в ситуации эмоциональной напряженности и умение отмечать собственные достоинства, что способствует развитию уверенного поведения.

*Ход упражнения*. По кругу один участник говорит комплимент своему соседу, задача слушающего повторить сказанное в его адрес озвучить свои достоинства. Например:

-Гузеля, у тебя открытый взгляд и искренняя улыбка.

-Да, действительно, у меня открытый взгляд и искренняя улыбка, а еще я быстро устанавливаю контакт и нахожу общий язык с окружающими.

Рефлексия:

-Что легче – принимать или дарить комплименты?

-Какие чувства испытывали, принимая и посылая комплименты?

-Какие ощущения возникали при проговаривании своих достоинств?

Слова психолога: « Если одно-два слова могут сделать человека счастливым, то нужно быть последним негодяем, чтобы не сделать этого»

Вывод: доброе слово, искренний комплимент, похвала, являются средством создания атмосферы психологического комфорта и доверия, что нейтрализует эмоциональное напряжение.

**3.Упражнение Притча « Как сказать», иллюстрирующий позитивный подход.**

**Цель:**возможность по-другому взглянуть на ситуацию, что способствует поиску новых способов решения проблемы.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: « Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: « Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. « Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они. На что последовал ответ: « Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

**4.Упражнение «Минус перевести в плюс». Выполняется индивидуально.**

**Цель** – развитие умения видеть положительные стороны проблемных ситуации в жизни.

Упражнение выполняется в мини-группах. Каждая группа выбирает проблемную ситуацию и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

**5.Упражнение «Рисуем негатив и позитив»**

Ведущий раздает участникам занятия чистый лист бумаги и ручку. Затем предлагает изобразить левой рукой все то, что им бы хотелось нарисовать изобразить. После завершения задания ведущий предлагает перевернуть лист бумаги и нарисовать по желанию участников, но правой рукой.

Цель данного упражнения заключается в том, чтобы перенести на лист бумаги отрицательное, убрать негатив и сосредоточиться на позитиве…

**Рекомендации по формированию позитивного мышления.**

**Три волшебных вопроса.**

Они помогут вам, казалось бы в безнадежных ситуациях. Они выручат вас, как не раз выручали меня.

-Что в случившемся есть хорошего?

-Чему я могу научиться?

-Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

**Техника рефрейминга « Горная вершина».**

Возможность посмотреть на проблему в целом. Более широком смысле.

**6.Рефлексия занятия**. Ответ на вопрос: «Что вы здесь сегодня для получили?. Ответ начинать со слов «Я сегодня увидел(а), услышал(а), почувствовал(а), сделал(а)…»

**Занятие 3. Жизнь по собственному выбору.**

**Цель:**формирование самосознания подростка, личностный рост

Здравствуйте! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенными и защищенными.

**1.Упражнение «Приветствие»**

**Цель:** создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта через познание себя и понимания индивидуальности другого.

Встаньте, пожалуйста. Сейчас мы с вами поздороваемся. Каждый из вас сейчас будет подходить поочередно к любому участнику и протягивать ему руки открытыми ладонями вверх. Тот, к кому он подошел, должен положить свои ладони сверху. После этого они какое-то время молча смотрят друг другу в глаза. Когда они оба или кто-то один из них решили, что поздоровались – они обнимаются и идут здороваться с другими. Разговаривать при этом нельзя». Не обязательно поздороваться со всеми.. Эта процедура заставляет подростков действительно увидеть другого человека, приблизиться к нему, сблизиться с ним.

**2.Упражнение «Рыба для размышления»**

Ведущий. Для того чтобы нам чтоб побольше узнать друг друга поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» — вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Ведущий. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

**3.Коллаж «Мой герб»**

Ведущий. Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.



Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего. Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно. В третьей — самое большое свое достижение. В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять. Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков. А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе. Время на работу — 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение. Ведущий. Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

— когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

— когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

— стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

— мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

— когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

**4. Упражнение «А что дальше?»**

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко.

А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

— Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

— Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

— Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

**Ведущий**. Действительно, если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности — массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впередистоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощупайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что- то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам...

Откройте глаза.

**5.Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу».**

Ведущий. Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память девиз дня, который вы можете поместить на обратную сторону. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

**Спасибо вам за работу. Всего доброго. Рефлексия занятия**

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось и что не понравилось?

3. Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

**Занятие 4 «Сплочение и доверие. Подведение итогов».**

**Цель**: формирование доверительной обстановки, умение координировать совместные действия.

**1.Упражнение « Я рад(а) вас видеть.**

**Цель**: создание атмосферы психологического комфорта

Участники по кругу должны поприветствовать остальных необычным образом и невербальными средствами общения( жесты, мимика, поза), перед этим повторить приветствие двух предыдущих участников.

**2.Упражнение “Колпак”**

Ведущий: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный то это не мой колпак.

Затем вместо слова “колпак” ведущий предлагает всем дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове. А само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это. Когда кто-то хлопает себя по голове невпопад, то это вызывает смех.

Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово- “мой”. Вместо слова “мой” предлагается показать на себя. Так последовательно меняются на жесты все слова, причем слово “треугольный”-в два приема. Сначала вместо слога “тре” все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова “угольный” каждый выпячивает локоть.

**3.Упражнение « Восковая свеча»**

**Цель:** развитие взаимного доверия участников, развитие умения расслабиться, снять напряжение, создание возможности для тактильного контакта.

**Описание упражнения:**участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух.

Их задача мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя так, чтобы он начал падать в другую сторону. Упражнение делается под легкую музыку.

Обсуждение. Что вы чувствуете , когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие – то их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам.

**4.Упражнение « Падение в пропасть»**

**Цель:** развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

*Описание упражнения:*Участник забирается на возвышение становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 и 9 человек( 3,4 пары).Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи( иначе она может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников может произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Следует строго соблюдать технику безопасности.

-прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

-нужно следить, чтобы падающий в полете не раскидывали руки в стороны.

**5.Упражнение « На пальцах».**

**Цель:** повышение уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как внешне трудновыполнимая задача легко выполняется с минимумом усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

*Описание упражнения:*Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него становятся 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук( руки при расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз. По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа, в буквальном смысле, на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению после чего аккуратно возвращают на место( проследить, чтобы участники несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания).

*Обсуждение*: Производится обмен чувствами, возникшими в процессе нахождения «на пальцах». Обращается внимание на то, что при четкой координации совместных усилии порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики( перед начало этого упражнения подростки обычно выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

**6.Упражнение « Чемодан»**

**Цель:** получение обратной связи от группы на свое поведение в ходе тренинга.

*Описание упражнения*: каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан». –путем групповой дискуссии выделяют 3 положительных и отрицательных качества, который данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств.

*Обсуждение*: результаты упражнения остаются у каждого участника индивидуально, их групповое обсуждение на предусмотрено. Если у кого-то возникает желание обсудить результаты, целесообразны повести с ним индивидуальную беседу.

**7.Групповая дискуссия «Шляпа»**

*Описание дискуссии.*Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп выбирает представителя. Который вытягивает жребий- бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достающейся подгруппе. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой из подгрупп подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

**Зеленая шляпа**. Охарактеризовать тренинг с позиции разума.

Красная шляпа. Описать тренинг с позиции эмоции и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

**Синяя шляпа**. Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

**Розовая шляпа**. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

**Обсуждение**«Возможно, кто-нибудь хочет добавить высказывание с позиции « шляпы» другого цвета? Сейчас есть такая возможность.

**8. Прощание**

Инструкция: Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и медленно приближаясь к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодируют уже вся группа.

Спасибо за работу.

Список литературы

1. Агафонова И.Н. Социально-психологическое обучение детей 6-10 лет. Программа «Я и мы». СПб, 2001.
2. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. - 526 c.
3. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция.: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2009. – 192 с (Руководство практического психолога).
4. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – с.24-32.
5. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 c.
6. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. - СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2013. - 416 с.