

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 комбинированного вида»
(МАДОУ «Детский сад № 1 комбинированного вида»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 1
комбинированного вида»
(протокол от 28.08.2024г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 1
комбинированного вида»
_____ Е.В. Геранина
28.08.2024 г.

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
НА 2024-2025 УЧ. ГОД**

Разработала: Демина М.В., педагог- психолог

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 02.07.2013 № 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 Минобрнауки России от 22.10.99 №636 «О службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;

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

-Письмом Минобрнауки 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 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.).

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.

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. 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);

–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 направление: разработка и распространение памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных отношений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей, переживших травматическое событие.

4. Коррекционно-развивающее направление: 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:

- ✓ Сбор информации о детях участниках СВО.
- ✓ Наблюдение за эмоциональным состоянием данной категории детей во время занятий и режимных моментов.
- ✓ Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата в группах, которые посещают дети участников СВО.
- ✓ Проведение профилактических занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения.
- ✓ Проведение психологических игр, направленных на развитие эмоционального и социального интеллекта.
- ✓ Консультативная работа с педагогами, работающими с детьми данной целевой группы.
- ✓ Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары, раздача памяток).
- ✓ Индивидуальная консультативная работа с родителями данной категории детей, не участвующих в СВО. В случае необходимости оказание им психологической помощи.
- ✓ Мониторинг эмоционального состояния детей участников СВО.
- ✓ Проведение диагностики и индивидуальных профилактических и коррекционных занятий по результатам мониторинга (в случае необходимости).

Принципы реализации программы:

Реализация данной программы основывается на следующих принципах:

1. **Индивидуальный подход к ребенку** 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.

Целевая группа: данная программа направлена на работу с детьми участников СВО.
Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

Количественный состав: группы до 10 человек. **Рекомендуемый возраст детей:** 3-7 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 месяц, по 30 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. 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.

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 делаете 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 познакомиться участников, повысить доверие друг к другу.

Материалы: доска, мел, музыкальный проигрыватель, 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 «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 сплочённые 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: Аудиозапись 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 остrokонечная?

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. Попрощайтесь 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.

Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них.

Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту.

Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

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 «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 «Здравствуй те, кто...»

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, 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 выполнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания?

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. Ведущий 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.

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, пройдите 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».

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...»

Упражнение «Путаница»

Цель: смоделировать в группе проблемную ситуацию, требующую коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Материалы: Аудиозапись со звуками леса.

Ход упражнения: «Удобно расположитесь на стуле и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Занятие 7

Цель: вырабатывать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций; продолжать совершенствовать навыки невербальной коммуникации.

Материалы: музыкальный проигрыватель.

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

Релаксация «Полет высоко в небе»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Материалы: Аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения: «Займите удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение «Моргалочки»

Цель: создать двигательную разрядку; тренировать навыки невербальной коммуникации; развивать сплочение группы.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

Упражнение «Спина к спине»

Цель: отработать навык общения в непривычной обстановке.

Ход упражнения: необходимо разбиться на пары и сесть спиной к спине друг к другу и в таком положении в течение 5 минут поддерживать разговор на заданную тему.

Обсуждение: было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор? в чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной или нет?

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

Занятие 8

Цель: развивать позитивную, адекватную самооценку.

Материалы: мяч, листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия: участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу, приветствуют друг друга.

Упражнение «Грузим баржу»

Цель: активизировать группу.

Материалы: Мяч.

Ход упражнения: «Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее грузим, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все, что угодно, даже ненужные в походе вещи. Одно условие при погрузке – каждый участник называет слово, начинающиеся на одну букву. (Например, кот, кошелек, катамаран.) Тот, кто держит мяч, грузит баржу, называя слов, и бросает мяч любому игроку. Мяч – это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи. Важно не повторяться в словах.

Упражнение «Подарок»

Цель: повысить самооценку участников, их настроение и атмосферу в группе.

Ход упражнения: Участники тренинга рассаживаются в круг, и психолог предлагает каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

Обсуждение: поняли ли вы, какой подарок вам подарили? Было ли вам приятно получить этот подарок?

Упражнение «Образ Я»

Цель: соединить вербальные и невербальные компоненты выразительности самооценочной позиции.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Релаксация «Порхание бабочки»

Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Ход упражнения: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 9

Цель: развивать навыки эмпатии, активного слушания, толерантности.

Материалы: мяч, клубок ниток, музыкальный проигрыватель

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

Упражнение «Клубок»

Цель: сплотить коллектив.

Материалы: Клубок ниток.

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Имена качества»

Цель: создать позитивный настрой на работу.

Материалы: Мяч.

Ход упражнения: Участники стоят в кругу. Кому достанется мяч называет свое имя 1-2 положительных качества.

Упражнение «Поддержка»

Цель: развивать навыки эмпатии.

Ход упражнения: Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Релаксация «Цветок»

Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Материалы: Аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы

смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 10

Цель: развивать эмоциональный интеллект; снижать уровень тревожности; учить способам снятия психоэмоционального напряжения.

Материалы: Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций, листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши, листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки, рулон плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

Ход занятия:

Упражнение «Одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Материалы: Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них эмоциями.

Ход упражнения: Участникам раздаются карточки, на которых изображены эмоции, их нельзя показывать другим участникам группы. Далее каждый по очереди произносит только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: научить способу разрядки психоэмоционального состояния.

Материалы: листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки.

Ход упражнения: В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” А теперь

вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: порвать его, смять или выбросить.

Коллективный рисунок «Наш город»

Цель: развивать творческие способности участников; формировать коммуникативные навыки; расширять возможности установления контакта в различных ситуациях общения;

Материалы: Ватман, краски, кисти, баночки с водой, ручки.

Ход упражнения: «Предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» После того, как участники закончат рисовать, рисунок города кладется в центр круга.

Обсуждение:

Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома?

Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?

С кем рядом ты построил свой дом?

Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?

Какую лепту ты внес в общий рисунок?

Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы?

Комфортно ли тебе было работать с другими участниками группы?

В конце упражнения участникам предлагается написать у домов других участников добрые пожелания.

Рефлексия: Подведение итогов занятий.

- Что дали мне занятия?

- Что я узнал нового?