



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения
«Жемчужина»

«АЗБУКА ДОБРА»

Программа профилактики агрессивного и конфликтного поведения приемных детей школьного возраста в рамках деятельности службы сопровождения семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Автор:
М. А. Войнаровская,
психолог

Когалым
2016

Паспорт программы «АЗБУКА ДОБРА» (рис. 1)

Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемгужина», город Когалым
Наименование программы	программа профилактики агрессивного и конфликтного поведения приемных детей школьного возраста в рамках деятельности службы сопровождения семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Азбука добра»
Ф.И.О. составителя(ей) с указанием должностей	Войнаровская Мария Анатольевна, психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
Ф.И.О. работников, реализующих программу, с указанием должностей	Драч Оксана Владимировна, психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям
Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	программа утверждена директором БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемгужина» 29.02.2016
Практическая значимость	проведение программных мероприятий позволяет оптимизировать межличностные отношения в группе и оказывать психологическую помощь агрессивным детям
Инновационность программы (аргументация)	в программе использованы инновационные методы и формы работы: работа в парах, телесноориентированная терапия, имаготерапия и др., направленные на коррекцию негативных индивидуально-психологических особенностей дошкольников и младших школьников с нарушениями поведения
Целевая группа	дети, находящиеся под опекой (попечительством) в приемных семьях
Цель программы	профилактика агрессивного и конфликтного поведения приемных детей школьного возраста посредством психологического тренинга.
Сроки реализации	в течение года

Рис.1 Паспорт программы «Азбука добра»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность программы

Одним из важнейших направлений повышения эффективности социальной политики в области поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является развитие семейных форм устройства детей.

Актуальность рассматриваемой проблемы состоит в том, что дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, представляют определенную группу, которая не способна без помощи и поддержки государства, социальных институтов, важным из которых является приемная семья, адаптироваться в современном обществе.

Однако при воспитании приемных детей семьи нередко сталкиваются с рядом проблем и нуждаются в квалифицированной помощи специалистов. Первые из них появляются уже в период адаптации, то есть в течение 1 - 6 месяцев после приёма ребёнка в семью. Дети при этом подобны маятнику: то послушные-послушные, то самовольные и агрессивные.

Чаще всего родители, взявшие на воспитание ребёнка, обращаются с жалобами: «ребёнок ломает вещи, не слушается, спорит, дерётся, угрожает...», то есть проявляет агрессию и демонстрирует агрессивное поведение.

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Истерики, вспышки агрессии и раздражения бывают как у детей, выросших в обычной семье, так и у детей из детского дома. Все люди в той или иной мере агрессивны. Агрессивность – это своеобразная борьба за существование, и без этого человечество вряд ли бы выжило на планете.

Дело в границах, которые устанавливаются обществом и человеком, а также в том, чтобы «работал» внутренний контролёр неприкосновенности чужих границ. Часто принимающая семья сталкивается с тем, что ребёнок не имеет никаких представлений о личных границах.

Родителям очень важно развивать то, что было упущено за период жизни ребёнка в интернате (детском доме), необходимо научить ребёнка знать свои границы и соблюдать границы другого. Но кроме этого принимающие родители должны сами понять свои границы. Если ребёнок «вредничает», взрослому следует понять, что он таким образом исследует границы свободы своего поведения. Он хочет попытаться расширить их или подтвердить для себя невозможность этого. Ведь именно родители служат образцом для поведения ребёнка, и даже если ранее у него были другие образцы, он может изменить их, приняв существующие в семье.

Рост агрессивных тенденций, распространение насилия и жестокости на экране и в средствах массовой информации вызывают озабоченность родителей и педагогов. Свою роль играет также увлечённость детей видео и компьютерными играми агрессивного содержания. Агрессивность в детском возрасте нарушает процесс благоприятной социализации, поэтому профилактика агрессивности в школьном возрасте является актуальной и требующей особого внимания.

Именно поэтому психологическая деятельность по формированию коммуникативных навыков, чувства ответственности, представления приемными детьми о границах собственного тела, по развитию эмоциональной сферы и так далее имеет особое значение в профилактике девиантного поведения у подопечных детей. Осуществляется данная деятельность в рамках службы сопровождения семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на базе отделения психолого-педагогической помощи семье и детям БУ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Жемчужина» (далее – служба сопровождения).

В течение 2015 года на учете в службе сопровождения состояла 21 замещающая семья, нуждающаяся в психологической помощи, в том числе в решении проблем детско-родительских отношений, вызванных агрессивным поведением детей.

Программа «Азбука добра» направлена на преобразование существующих тактик поведения подопечных детей в конфликтных ситуациях в более эффективные, на формирование и развитие у них необходимых психологических ресурсов, профилактику агрессивного и конфликтного поведения.

Как показала практика работы, используемые в процессе реализации программы традиционные методы и формы работы с приемными детьми и инновационные, такие как: работа в парах, работа в малых группах, психологическая игра, арт-терапия, «сказкотерапия», «музыкотерапия», телесноориентированная терапия и др., будут способствовать достижению поставленной цели и решению важных социальных задач – сохранению замещающих семей, профилактике социального сиротства.

Программа реализуется в течение года.

Начало реализации программы – январь 2017 года.

2. Целевая группа

Целевой группой программы «Азбука добра» являются приемные дети школьного возраста, находящиеся на сопровождении в службе сопровождения семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

3. Цель программы

Профилактика агрессивного и конфликтного поведения приемных детей школьного возраста.

4. Задачи программы:

1. Изучить публикации из опыта работы учреждений социального обслуживания о практике работы по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних из замещающих семей.
2. Создать условия для реализации программы.
3. Провести психодиагностическое исследование несовершеннолетних на входе в программу.
4. Реализовать план проведения мероприятий с несовершеннолетними.
5. Анализ эффективности программы.

5. Формы работы: диагностика, консультация, психологическая игра, семинар-тренинг, психологический тренинг.

6. Методы работы: исследование, планирование, информирование, координирование, анализ, коммуникативные и психотерапевтические методы, методы обучения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Этапы реализации программы

I этап - организационный (2 недели)

Цели:

1. Изучение публикаций из опыта работы учреждений социального обслуживания о практике работы по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних из замещающих семей.
2. Создание условий для реализации программы.

II этап - практический (10 месяцев)

Цели:

1. Проведение психодиагностического исследования несовершеннолетних на входе в программу, направленное на выявление наличия агрессивных проявлений и определение уровня агрессии, ее направленности и интенсивности.
2. Реализация плана проведения мероприятий с несовершеннолетними.

III этап - заключительный (2 недели)

Цели:

1. Оценка результатов групповой работы с приемными детьми.
2. Анализ эффективности программы.

2. Направления деятельности и их содержание

Программа предусматривает комплексный подход к определению и реализации профилактических мероприятий в отношении приемных детей школьного возраста и включает три направления деятельности, которые распределены по блокам (рис. 2).

Основным механизмом реализации данной программы являются – беседа, консультация, диагностика, развивающая работа, тренинг.



Рис. 2 Направления деятельности по программе «Азбука добра»

I БЛОК. Психологическая диагностика

Цель: выявление наличия агрессивных проявлений, определение уровня агрессии, ее направленности и интенсивности.

Диагностический инструментарий, разработанный и применяемый в программе, позволяет всесторонне изучить проблематику и подобрать индивидуальный подход в работе с приемными детьми.

Диагностический инструментарий (представлен на электронных носителях и в бумажном варианте):

графическая диагностика «Кактус» (М. Памфилова);

проективная методика «Несуществующее животное» (М. З. Дукаревич);

тест агрессивности (Л.Г. Почебут);

критерии выявления агрессивного поведения (*оценка производится родителями*)

(источник: Лютова К. К., Моница Г. Б.);

диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки).

Требования к проведению диагностики:

соблюдение тайны предполагает неразглашение результатов диагностики без согласия клиента. При проведении психологической диагностики приемных детей для разглашения результатов требуется согласие замещающих родителей;

ненанесение ущерба предполагает, что результаты диагностики ни в коем случае не будут использованы во вред клиенту;

объективность выводов требует, чтобы все выводы из результатов тестирования были научно обоснованными, то есть вытекали из результатов тестирования, полученных с применением надежных методик, а не зависели от субъективных установок лиц, проводящих тестирование или пользующихся его данными;

добровольность – человека нельзя подвергать обследованию вопреки его воле. Исключения составляют случаи из судебной и медицинской практики, оговоренные законом. Любой человек имеет право знать результаты своего тестирования, а так же то, кем и как они могут использоваться. Результаты тестирования предоставляются клиенту в форме, доступной для верного понимания.

II БЛОК. Коррекционная работа с приемными детьми

Цель: помочь участникам проанализировать существующие тактики поведения в конфликтных ситуациях, выбрать более эффективные, сформировать и развить психологические ресурсы, профилактика агрессивного и конфликтного поведения посредством проведения тренинговых занятий.

Задачи:

повышение уровня информированности о проблеме агрессивности;

изменение тактики поведения в конфликтной ситуации;

формирование и развитие психологических ресурсов;

развитие эмоциональной сферы;

развитие самореализации.

Тренинг проводится в форме занятий, в ходе которых используются следующие методические средства:

Групповая беседа, т.е. обсуждение участниками определенных позиций, рассмотрение их с разных точек зрения; в групповых беседах участники группы имеют возможность высказывать свое мнение по обсуждаемой проблеме, учатся формулировать свои мысли, аргументировать свое мнение, спорить, не оскорбляя оппонента, критиковать точку зрения, не переходя на «личности».

Анализ ситуации, предлагаемый в итоговой форме и моделирующий то, что происходит в реальной жизни приемных детей.

Психологическая игра – осмысление определенных аспектов психологии человека, обязательное обсуждение шагов выполнения задания, обращение к опыту участников, импровизация и личностная направленность задания.

Работа в парах, в тройках, микрогруппах проводится при отработке умений на любом этапе знаний.

Семинар-практикум - форма организации занятия, в которой часть участников временно объединяется в группы с учетом уровневых достижений для решения задач за ограниченное, заранее заданное время, по истечении которого группы отчитываются об итогах работы.

Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

В программе представлены примерные конспекты проведения психологического тренинга (*Приложение 1*).

Психологический тренинг проводится в форме занятия один раз в две недели. Продолжительность занятия - 50 минут.

III БЛОК. Психопрофилактическая работа с приемными детьми

Цель: содействие в формировании у приемных детей потребности в психологических занятиях, желание использовать их для работы над собой, своими проблемами.

Формы работы:

Семинар-тренинг, направленный на профилактику агрессивного и конфликтного поведения, на развитие различных навыков поведения в конфликтных ситуациях.

Психологическое консультирование, направленное на предупреждение агрессивного поведения.

Оказание экстренной психологической помощи (в том числе по телефону).

Распространение среди несовершеннолетних и замещающих родителей печатной продукции: буклетов, информационных листовок, брошюр, консультаций, памяток о деятельности службы сопровождения замещающих семей. Статьи, памятки, брошюры разрабатываются индивидуально для каждой семьи с учетом индивидуальных особенностей приемного ребенка.

Программные мероприятия реализуются с учетом следующих принципов:

принцип учета интересов и особенностей каждого конкретного несовершеннолетнего, т.е. индивидуального подхода;

принцип проблемности – осознание, моделирование и разрешение проблемных и конфликтных ситуаций с целью устранения деструктивных форм поведения и обучения адекватным способам реагирования;

принцип активного участия всех участников группы позволяет повысить психологическую компетентность в общении и «включить» механизмы личностного саморазвития;

принцип социальной связанности - включение несовершеннолетних в совместные виды деятельности; при этом несовершеннолетние активно проводят время и находятся на территории общих интересов.

Любая информация, полученная от клиента, не может быть передана без его согласия в какие бы то ни было общественные или государственные организации, частным лицам, в том числе родственникам или друзьям. Исключением являются сведения о серьезной угрозе для чьей-либо жизни.

3. Примерный план проведения коррекционных мероприятий с приемными детьми (рис. 3)

№ п/п	Темы тренинговых занятий	Цель занятия	Срок проведения
I квартал			
1.	Психологический тренинг на тему: «В поисках эмоций»	развитие эмоциональной сферы	январь
2.	Психологический тренинг на тему: «Наше свободное время»	профилактика компьютерной зависимости	январь
3.	Семинар-практикум на тему: «Мы хотим, чтобы ты жил!»	развитие чувства доверия	февраль
4.	Психологический тренинг на тему: «Коридор безопасности»	профилактика девиантного поведения	февраль
5.	Психологический тренинг на тему: «Драка - не решение»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	март
6.	Психологический тренинг на тему: «Я в ответе за свои поступки»	развитие чувства ответственности	март
II квартал			
7.	Психологический тренинг на тему: «В поисках эмоций»	развитие эмоциональной сферы	апрель
8.	Психологический тренинг на тему: «И жизнь хороша, и жить хорошо»	формирование и развитие психологических ресурсов у приемных детей	апрель
9.	Психологическая игра на тему: «Черно-белый мир»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	май
10.	Семинар-тренинг на тему: «Учимся понимать себя»	развитие самореализации	май
11.	Психологическая игра на тему: «Цветок эмоций»	развитие эмоциональной сферы	июнь
12.	Психологический тренинг на тему: «Драка не решение»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	июнь
III квартал			
13.	Психологическая игра на тему: «Цветок эмоций»	развитие эмоциональной сферы	июль
14.	Психологический тренинг на тему: «Я в ответе за свои поступки»	развитие у приемных детей чувства ответственности	июль
15.	Семинар-практикум на тему: «Мои ресурсы»	формирование и развитие психологических ресурсов у приемных детей	август
16.	Психологический тренинг на тему: «Улыбнись жизни, ты ей нравишься!»	развитие чувства доверия	август
17.	Психологический тренинг на тему: «Давай поругаемся»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	сентябрь
18.	Психологический тренинг на тему: «Наше свободное время»	профилактика компьютерной зависимости	сентябрь

IV квартал			
19.	Психологический тренинг на тему: «Давай поругаемся»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	октябрь
20.	Семинар-тренинг на тему: «Границы моего тела»	формирование у приемных детей представления о границах собственного тела	октябрь
21.	Психологический тренинг на тему: «Три секрета успеха»	развитие самореализации	ноябрь
22.	Деловая игра на тему: «Учеба – мое личное дело»	развитие осознания цели учебы	ноябрь
23.	Психологический тренинг на тему: «Дружба – что это значит»	формирование коммуникативных навыков	декабрь
24.	Психологический тренинг на тему: «Камушек в ботиночке»	профилактика агрессивного и конфликтного поведения	декабрь

Рис. 3 Примерный план коррекционных мероприятий с приемными детьми

4. Ресурсы

4.1 Кадровые ресурсы (рис. 4)

№ п/п	Должность	Кол-во единиц	Обязанности
1.	Заведующий отделением	1	Контроль за процессом реализации программы
2.	Специалист по социальной работе	1	Оформление документации при формировании группы
3.	Психолог	1	Проведение диагностического обследования участников группы, разработка плана тренинговых занятий; проведение психологических тренинговых занятий; отслеживание динамики состояния участников группы; анализ реализации программы
4.	Социальный педагог	1	Проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни, профилактике чрезвычайных происшествий среди несовершеннолетних, агрессивных и насильственных действий

Рис. 4 Кадровые ресурсы

4.2 Материально-технические ресурсы:

комната с мебелью (диван, кресла, стулья, столы);
 мультимедийное оборудование;
 компьютер;
 телевизор с USB выходом;
 диски с музыкой для релаксации;
 музыкальный центр;
 канцелярские товары (ручки, карандаши, фломастеры, краски, кисти, бумага белая и цветная для офисной техники);
 оборудованная сенсорная комната.

4.3 Информационные ресурсы:

памятка о деятельности отделения психолого-педагогической помощи;
 буклет о службе сопровождения семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
 официальный сайт учреждения «Жемчужина» (<http://kson86.ru/>), демонстрационный и информационный материал (консультации, тематические памятки, буклеты для замещающих родителей);
 уголок клиента (информационные стенды, тематические папки и др. для несовершеннолетних и родителей).

4.4 Методические ресурсы (рис.5):

I БЛОК. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА			
№ п/п	Название	Разработчик	Источник
1.	Графическая диагностика «Кактус»	М. Памфилова	Памфилова М. Графическая методика «Кактус» // Обруч.2000. №5. С.
2.	Проективная методика «Несуществующее животное»	М. Дукаревич	3. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. М., ВЛАДОС – ПРЕСС, 2005.
3.	Тест агрессивности	Л.Г. Почебут	Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб.пособие. – СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
4.	Критерии выявления агрессивного поведения (оценка производится родителями)	Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М	Лютова К. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.
5.	Диагностика состояния агрессии	Басса-Дарки	Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки. Психологическая диагностика, 2008, № 1, — с. 35-58.
II БЛОК. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ПРИЕМНЫМИ ДЕТЬМИ			
1.	Аутогенная тренировка (аутотренинг)	И.Г. Шульц	Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М., 1985
2.	Игротерапия	М. Кляйн	Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., 2001.
3.	Имаготерапия	И. Е.Вольпертом	Вачков И.В. Методы имаготерапии при оказании помощи в экстремальных ситуациях // Психологическая наука и образование. 2012. № 3.
4.	Рисуночные проективные техники	Л. Франк	Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. М., ВЛАДОС – ПРЕСС, 2005.

5.	Коллаж	Ж. Брак	Жулдыбина Т.Ю. Арт – терапевтический прием «коллаж» как средство организации работы педагога – психолога с подростками группы риска.// Материалы региональной научно-практ.конференции «Мир человека и его измерение». - Березники.: Бер.филиал ПГУ, 2007.
6.	Релаксация	Э. Джекобсон	Эберт, Д. Стресс и релаксация // Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р. С. Минвалеева. — Leipzig: VebGeorgThieme, 1999.
7.	Дыхательная релаксация	Э. Джекобсон	Эберт, Д. Стресс и релаксация // Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р. С. Минвалеева. — Leipzig: VebGeorgThieme, 1999.
8.	Практическая психодиагностика	Д.Я. Райгородский	Методики и тесты. Учебное пособие – Самара: БАХРАХ-М, 2002г.

Рис. 5 Методические ресурсы

5. Контроль и управление программой (рис. 6)

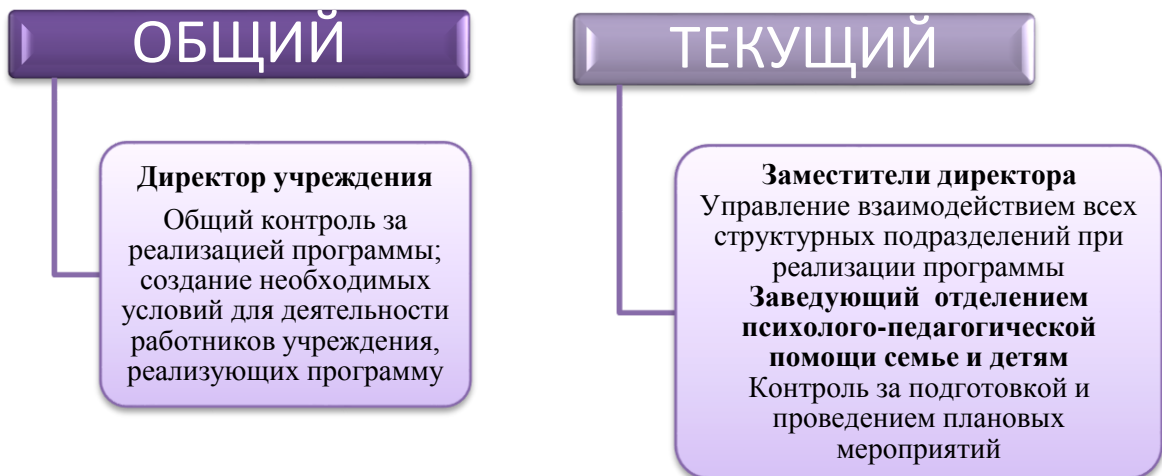


Рис.6 Контроль и управление программой

6. Ожидаемые результаты (рис.7)

Социальный эффект:

- Снижение числа возвратов опекаемых детей из замещающих семей в государственные учреждения.
- Снижение числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними из опекаемых семей.

Задачи программы	Ожидаемый результат	Критерии оценки эффективности
Изучить публикации из опыта работы учреждений социального обслуживания о практике работы по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних из замещающих семей	Наличие информации о практике работы учреждений социального обслуживания по социально-психологическому сопровождению несовершеннолетних из замещающих семей	Количество изученных публикаций (анализ отчетности)
Создать условия для реализации программы.	Повышение информированности опекунов, попечителей, усыновителей о деятельности службы сопровождения замещающих семей. Наличие программы, необходимых кадровых, материально-технических, методических, информационных ресурсов	Количество замещающих семей, охваченных программными мероприятиями (изучение отчетности). Количество оформленных стендов, разработанных листовок, флаеров и т.п. (изучение отчетности)
Провести психодиагностическое исследование несовершеннолетних на входе в программу	Выявление наличия агрессивных проявлений и определение уровня агрессии, ее направленности и интенсивности. Набор группы для участия в реализации программы	Полнота проведенного исследования (анализ документации). Количество несовершеннолетних, участвующих в диагностическом обследовании (анализ отчетности)

<p>Реализовать план проведения мероприятий с несовершеннолетними и их родителями</p>	<p>Формирование адекватной самооценки, повышение ответственности за собственные поступки. Развитие способностей к контролю поведения. Формирование позитивных жизненных целей. Раскрытие творческого потенциала детей. Снижение риска совершения правонарушений. Улучшение детско-родительских отношений</p>	<p>Снижение уровня тревожности и агрессивности у детей (тестирование). Повышение общего уровня знаний об эмоциях, умения распознавать эмоции других людей (тестирование). Повышение уровня коммуникативных навыков, умения выстраивать диалог (наблюдение). Количество приемных детей, у которых снизилось времяпровождение за компьютером (анкетирование). Увеличение круга интересов (анкетирования, наблюдения). Повышение уровня педагогической компетентности опекунов, попечителей (интервьюирование)</p>
<p>Анализ эффективности программы</p>	<p>Оценка эффективности реализации программы, наличие теоретических и практических рекомендаций по совершенствованию программы</p>	<p>Доля участников программы, имеющих положительную динамику, от общего числа участников программы (сравнительный анализ результатов диагностики). Число получателей социальных услуг, удовлетворенных программными мероприятиями (анализ отзывов)</p>

Рис. 6 Ожидаемые результаты

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вачков, И.В. Методы имаготерапии при оказании помощи в экстремальных ситуациях // Психологическая наука и образование. 2012. № 3.
2. Венгер, А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. М., ВЛАДОС – ПРЕСС, 2005.
3. Жулдыбина, Т.Ю. Арт – терапевтический прием «коллаж» как средство организации работы педагога – психолога с подростками группы риска.// Материалы региональной научно-практ.конференции «Мир человека и его измерение». - Березники.: Бер.филиал ПГУ, 2007.
4. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., 2001.
5. Лютова, К. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.СПб., Речь, 2005.)
6. Методики и тесты. Учебное пособие – Самара: БАХРАХ-М, 2002.
7. Памфилова, М. Графическая методика «Кактус» // Обруч.2000. №5. С.
8. Платонов, Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб.пособие. – СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
9. Фурманов, И. А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. СПб., Речь, 2007.
10. Хван, А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки./Психологическая диагностика, 2008, № 1, — с. 35-58.
11. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М., 1985.
12. Эберт, Д. Стресс и релаксация // Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги / Пер. с нем. Р. С. Минвалеева. — Leipzig: VebGeorgThieme, 1999.

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «ДРАКА - НЕ РЕШЕНИЕ»

Цель: профилактика агрессивного и конфликтного поведения среди приемных детей

Знакомство в группе.

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личностных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга. Так же участники рассказывают о своем отношении к поставленной проблеме.

Принятие правил работы.

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя – предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщенная на тренинге является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Упражнение «Построиться по росту»

Ход упражнения: Участникам предлагается встать, подвигаться по комнате под музыку. Когда они услышат сигнал, нужно будет построиться по росту. Как только заиграет музыка, снова разойтись и двигаться по комнате, по сигналу еще раз построиться по росту.

Упражнение «Драка – хорошо или плохо»

Ход упражнения: *Вопросы для беседы:*

- «Ребята, а что такое драка?»

Часто люди решают проблему дракой. Вот, например, такой случай: один мальчик обозвал девочку, она заплакала, другой мальчик заступился за нее и стукнул обидчика, завязалась драка.

- Хорошо это или плохо? Почему так произошло? Как бы поступили вы?

Другой пример. Коля, мальчик 12 лет, отобрал у Левы, которому 8 лет, планшет. Лева стал его отнимать, и они подрались.

- Как следовало поступить Леве?

Еще пример. Двое мальчишек очень долго спорили, выясняли, кто прав, потом пустили в ход кулаки.

- Правильно ли они сделали? Как можно было поступить?

Упражнение «Работа по подгруппам»

Ход упражнения: Участникам на ватмане предлагается придумать примеры драк и схематично изобразить их на листе. Далее из набора предложенных карточек с эмоциями должны выбрать те эмоции, которые испытывают участники драки в каждом из примеров.

Когда дети выполнили задание, задаем следующие вопросы:

- А как вы думаете, какие эмоции испытывают родители, узнав, что их ребенок стал участником драки? Что они чувствуют?

- Как реагируют родители на ваши драки?

Дальше продолжают рисовать, добавляя к своим рисункам подпись «Родитель» - и наклеивают картинки с эмоциями, которые испытывают родители, узнав, что их ребенок участвовал в драке.

После завершения, каждая группа рассказывает о получившемся коллаже.

Упражнение «Карлики-великаны»

Ход упражнения: Когда ведущий говорит ВЕЛИКАН – участники поднимают руки вверх, когда говорит КАРЛИК – участники приседают. Выполняется только то, что слышат.

Упражнение «Участники драки»

Ход упражнения: Мы говорили с вами, что такое и почему она возникает.

А кто является участником драки? Какие роли можно выделить в драке?

Давайте назовем примерные роли так (мы берем случай, когда драка возникает из-за агрессивного поведения кого-то). «Задира» - тот, кто начинает драку, «пострадавший» - тот, кто пострадал в драке, «зритель» - кто наблюдает и часто не вмешивается, «причина» - тот или то, из-за кого или из-за чего происходит драка, «цензор» - взрослый, который оценивает ситуацию и ругает за драки.

- Как вы думаете, какие эмоции испытывает каждый из указанных участников?

- Почему возникает драка? (недопонимание, борьба за справедливость, доказать свою силу, от нечего делать).

- А вы участвовали в драке?

- Какую роль вы исполняли?

- Нравится ли вам участвовать в драке?

- Какие чувства возникают после драки?

- Как можно по-другому разрешить трудную ситуацию?

Упражнение «Колесо»

Участникам предлагается бланк с изображением колеса, разделенного на сферы: «школа», «учеба», «общение», «конфликты», «дом», «я и родители», «я и друзья», «я сам». Необходимо оценить от 0 (центр круга) до 5 баллов (край круга) каждую из предложенных сфер. 0 – не удовлетворен, не нравится (относительно конфликта – нечасто участвую в конфликтах), 5 – удовлетворен, все хорошо (относительно конфликта – часто участвую в конфликтах).

Потом следует соединить полученные точки, чтобы получить фигуру.

Упражнение «Пожелание»

Участникам предлагается всем вместе создать цветок пожеланий. Выбрать себе по лепестку, на котором написано незаконченное предложение. Его необходимо продолжить и этот лепесток приклеить на ватман где уже нарисована сердцевина нашего цветка.

2. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «НАШЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»

Цель: профилактика компьютерной зависимости

Сегодня мы поговорим с вами на тему «Наше свободное время».

Ведущий задает участникам следующие вопросы:

Чем вы любите заниматься в свободное от учебы время?

Кто из вас любит проводить время за компьютером? Любимые занятия (игры, общение)?

Как вы думаете, увлечение компьютером – это полезное или вредное увлечение для человека?

Упражнение «Пиктограммы»

Ход упражнения: На листах А4 всем ученикам предлагается сделать рисунки – пиктограммы «вреда» и «пользы» от компьютера (объяснить значение слова «пиктограммы» можно на примере дорожных знаков). После выполнения каждый участник должен представить свой рисунок с пояснением. Ведущий резюмирует высказывания участников.

Упражнение «Миша Метелкин и его друзья»

Ход упражнения: Сейчас я вам расскажу о мальчике, с которым произошла удивительная история.

Миша Метелкин и его друзья

Мише Метелкину, ученику 3 «А» класса обычной городской школы, скоро должно было исполниться девять лет. Он дружил со своими одноклассниками: Машей Самоваровой, Костей Тарелкиным и Юлей Сусликовой. Больше всего на свете Миша Метелкин хотел, чтобы родители подарили ему на день рождения компьютер. Ребята его возраста увлекались компьютерными играми. У всех друзей Миши уже были компьютеры и они часами играли в различные игры. Самой любимой игрой детей была игра Minecraft. Миша завидовал своим друзьям и очень ждал, когда же наступит его день рождения.

Мечты сбылись

И вот наступил долгожданный день – день рождения Миши. Папа и мама утром поздравили Мишу и подарили компьютер. Миша радовался, что его мечта наконец-то сбылась. Бабушке Миши, подарок сразу не очень приглянулся. Однако папа и мама объяснили всем членам семьи, что компьютер нужен ребенку для учебы. Бабушка неотступно следила за внуком, отрывая его от компьютера под любым предлогом. Чтобы войти в доверие к внуку она надевала свои очки, садилась рядом и училась играть в его игры.

Как только окончились занятия в школе, Миша побежал домой и начал играть в популярную компьютерную игру.

Он настолько увлекся игрой, что забыл сделать уроки. Мария Александровна, строгий учитель Миши, поставила ему двойку по математике. А Миша играл в компьютерные игры, также как и его друзья, с каждым днем все больше и больше. Раньше Миша был круглым отличником, всегда выполнял все задания и готовил дополнительный материал к урокам. Теперь Миша на всех уроках сидел и думал, когда же они закончатся и он сможет включить компьютер для игры. Бабушка часто наблюдала за внуком, как тот играет в игры за компьютером.

В виртуальном мире

И вот, в один из холодных осенних вечеров, когда Миша не хотел делать уроки, он сразу после школы сел играть в игру одновременно со своими товарищами – Колей, Юлей и Машей. Тучи сгустились над городом, за окном грянул гром, засверкала молния и пошел сильный дождь. Дети играли в свою любимую игру Minecraft по сети Internet сидя каждый у себя дома. Друзья переходили с уровня на уровень, не замечая ничего вокруг. Но вдруг ... резко погас свет, Миша, который был один в комнате, закрыл от страха глаза и через секунду открыл их.... Миша ничего не мог понять – его окружали странные объекты, похожие на большие кубики из конструктора «Lego». Деревья, горы, песок – все вокруг состояло из кубиков. Миша зажмурился. «Может у меня заболели глаза от компьютера?», – подумал он. Каково было удивление Миши, когда он увидел свои руки и ноги – его тело также состояло из кубиков разного цвета. Мальчик стал похож на робота или героя его любимой компьютерной игры Minecraft. Миша очень испугался и закричал: «Аааа! Мамааааа, где я!?! Что со мной?!». Миша, немного успокоившись и прошагав, как робот, несколько метров вперед, увидел незнакомых ему героев игры, таких же блочных, как и он.

Миша пригляделся и узнал в странной девочке с квадратными волосами свою одноклассницу, которая ему всегда нравилась, Юлю Сусликову. Потом узнал и Костю, и Машу:

– Ребята! – закричал Миша. – Сусликова!!! Это я, Миша Метёлкин!

– Мишка, привет! Представляешь, как же здорово! Мы оказались в нашей любимой игре Minecraft! – ребята бежали навстречу Мише.

– Маша, Юля, Коля, так, что получается – мы теперь в школу можем не ходить?
– радостно воскликнул Миша.

– И уроки не учить, и дома маме с уборкой не помогать, – добавила Маша.

– А еще не надо с собакой гулять, да и ведро мусорное выносить никто не попросит, – продолжил мысль Колька.

– Наиграемся теперь вдоволь, сколько захотим! И никто нас не побеспокоит тем, что нужно идти обедать или чистить зубы! – Юля была тоже согласна с друзьями.

Хочу домой

Прошло несколько дней. Наши друзья сильно преуспели в компьютерной игре, прошли все уровни и стали главными героями – самыми сильными, самыми быстрыми и самыми умными. Каждый день блочных людей в виртуальном мире состоял из одного и того же набора действий: они сражались, строили, убегали, и снова сражались. Миша заметил, что создается все вокруг также легко, как и разрушается: друзья не прилагают к этому никаких усилий, а от блочного и однообразного мира устают глаза. «Как я хочу к маме, прижаться к ней и почитать с ней книжку, как тогда, когда я был совсем маленьким», – подумал Миша. К Мише пришла Юля и сказала:

– Знаешь, Миша, я тут подумала, что ... Я хочу к маме, сесть с ней рядом, чтобы она заплела мне настоящие косички.

– А я хочу с папой на рыбалку, – присоединился к разговору Костя, – или поиграть во дворе с мальчишками в футбол... Надоело тут здания собирать из блоков, хочу с папой поиграть в конструктор или настоящий кораблик сделать, чтобы можно было на речке его запустить.

А Маша вообще заплакала квадратными слезами: «А я хочу со своим Рэксом поиграть!».

– И в школу тоже хочу, в свой класс и к Марии Александровне! – закричали дети хором.

Миша вспомнил про свои тренировки по плаванию, Юля – про танцы, Коля и Маша – про художественную школу. Как много оказывается интересов у друзей помимо любимой компьютерной игры! И все дети признались, что она им надоела, и они очень сильно хотят домой!

– Мы в ловушке, в ловушке виртуального мира, который сами и создали в нашей игре! – догадался первый Миша.

Возвращение

Но как же вернуться домой? Миша задумался. Он вспомнил, что его бабушка всегда была рядом, когда он играл в компьютерные игры. Ох, как же он злился на нее, что она, то постель заставляла заправлять, то вещи в шкаф убирать, то ненавистный борщ с капустой есть. И Миша в этот момент так захотел бабушкин борщ ... «Нам поможет моя бабушка!», – заявил уверенно Миша. Друзья посмеялись над его словами, разводя своими кубическими руками:

– Да разве бабушки что-то понимают в компьютерах?

– А моя бабушка понимает! – настаивал Мишка, – давайте привлечем ее внимание, будем делать сразу все, что только можем в этой игре!

Ребята так сильно хотели домой, что закружились, запрыгали, залетали, строили и разрушали, сражались и убегали, делали все, чтобы их действия стали заметными.

А в это время бабушка Миши, ни о чем не подозревая, решила зайти проведать внука, позвать его ужинать и как всегда найти предлог, чтобы отвлечь от компьютера. Оказалось, что те несколько дней, которые прошли для Миши и его друзей в компьютерной игре, на самом деле – всего лишь секунды в настоящей жизни! И электричество выключили минуту назад.

И что увидела бабушка? Внука нет в комнате, а на мониторе компьютера происходит что-то странное: сыплются кубики, исчезают, вновь появляются и четыре фигурки двигаются в разных направлениях. Бабушка подумала: «Зачем внуку такая

игра? Что за искусственный интеллект! Удачно и все, пока его нет... Как там Мишутка меня учил ... Где-то здесь эта кнопочка...».

Молния сверкнула за окном – гроза не прекращалась, свет погас, а затем снова включился. «Бабушка, пойдем скорее ужинать, а потом быстро уберем все вещи в шкаф и будем делать уроки!», – Миша обнял свою бабушку.

После прочтения рассказа участникам предлагается нарисовать момент из этой истории, который понравился больше всего. По окончании рисунка предлагается желающим рассказать о своих рисунках.

Упражнение «Мой день»

Ход упражнения: Участникам предлагается лист в виде круга, который символизирует один день жизни. Участникам предлагается разделить его на сектора, указав сколько времени уходит на то или иное занятие в день.

3. КОНСПЕКТ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА «МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ТЫ ЖИЛ!»

Цель: развитие доверия у приемных детей

Упражнение «Путь доверия»

Ход упражнения: Участники разбиваются по двое. Один из двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Тот кто с без повязки является ведущим — должен провести "слепого" ребенка по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Время от времени делать паузу, чтобы товарищ смог потрогать различные вещи: большие и маленькие, гладкие и шероховатые. Только ничего не говори при этом. Потом можно поменяться ролями. Перед началом необходимо договориться с партнером, как он вас будет вести: за руку или как-то по-другому.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был "слепым"?
 - Вел ли тебя твой "поводырь" бережно и уверенно?
 - Как ты себя ощущал в роли поводыря?
 - Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
 - Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?
- Так что же такое доверие?

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Как этого добиться? Проблема в том, что наша жизнь, как правило, пронизана духом соперничества. В школе учащиеся часто сравнивают между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания, предполагающие обязательное наличие победителей и проигравших. Часто даже хобби и увлечения подразумевают соревновательность и соперничество. Так, например, болельщиков в первую очередь интересует, кому достанется победа.

Чтобы повлиять на поведение детей, родители зачастую постоянно сравнивают друг с другом братьев и сестер. При этом все осознают, что победителей обычно бывает намного меньше, чем проигравших. Всегда есть риск потерпеть поражение, и сознание этого порождает неуверенность в себе и различные страхи, в результате победители, и проигравшие становятся гораздо более агрессивными, что, безусловно, осложняет их отношения с другими людьми. Соперничество делает нас психологически более закрытыми, рано или поздно разрушает внутреннюю уверенность в своих силах, которая должна базироваться на доверии к другим и к себе, на готовности и способности помогать и принимать помощь.

Упражнение «Закон гармонии»

Ход упражнения:

В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений, затрагивающий их нормативную сферу. Следуя ему можно не допустить зарождение многих противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Довольно справедливо, что выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упрёков и деформации легитимной (нормативной) сферы личности. Но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем каждый по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каким же образом контролировать свои действия в тех или иных ситуациях общения?

«Разделите лист на две части:

1.«Позволяю себе, запрещая другим». Перечислите ваши поступки, позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение (товарища, ребенка, подчиненного и др.), высмеивать кого-то и так далее.

2.«Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите, на какие действия окружающих налагаете запрет, но разрешаете себе. Например: критиковать, оценивать, чинить беспорядок, бездельничать.

Время заполнения 15 минут.

Обсуждение: Стоит ли запрещать себе, быть свободным, что бы иметь основания осуждать других? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?

4. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «КОРИДОР БЕЗОПАСНОСТИ»

Цель: профилактика девиантного поведения среди приемных детей

Упражнение «Спусти пар»

Ход упражнения: сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Детский бокс»

Ход упражнения: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все проходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть. Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному, ваш средний - к его среднему, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком

споре «спорящие» всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать новый раунд. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение игры.

Упражнение «Агрессивное поведение»

Ход упражнения: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе? Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе. После этого попросить учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение «Безмолвный крик»

Ход упражнения: закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и спокойное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит и причиняет тебе какое-то зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы никто не услышал в классе. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!». Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо. А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку злить себя. Продумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого ты представил в образе своего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

5. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «В ПОИСКАХ ЭМОЦИЙ»

Цель: развитие эмоциональной сферы приемных детей

Упражнение «Полянка эмоций»

Ход упражнения: «Посмотрите, какие необычные и красивые цветы растут на этой полянке. Наверное, это не простые, а волшебные цветы эмоции.

Садитесь поудобнее на стульчики, сейчас я буду «срывать» по одному лепестку, а вы должны будете вспомнить и рассказать, что это за эмоция, и показывать как она проявляется».

Дети отгадывают заданную эмоцию, называют ее и показывают перед зеркалом.

Упражнение «Кубик эмоций»

Ход упражнения: Каждый ребенок поочередно бросает кубик и произносит предложение с той эмоцией, которая выпадает на кубике (грустно, радостно, удивленно, сердито, спокойно).

Упражнение «ЗАТО»

Ход упражнения: Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 «окна»?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием «ЗАТО» в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Упражнение «На что похоже мое настроение»

Ход упражнения: Ведущий просит участников прислушаться к себе и ответить, на какой цвет сейчас похоже их настроение. Упражнение выполняется по кругу с мячиком. Затем участникам раздаются листы бумаги и маркеры, и они рисуют свое настроение, используя только линии, формы, различные цвета. Затем каждый участник передает свой рисунок соседу справа. Его задача — отгадать, какое настроение изображено на рисунке.

Упражнение направлено на выработку навыка внимательного отношения к внутреннему состоянию, узнавание эмоций. Количество участников — любое.

Упражнение «Угадай настроение»

Ход упражнения: «За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем».

Упражнение 7. «Цветок чувств»

Ход упражнения: «Сегодня мы анализировали много разных чувств. Вспомните, какие чувства вы испытали на занятии. (Участникам предлагаются вырезанные из бумаги разноцветные лепестки.) Выберите лепестки такого цвета, который для вас связан с чувствами, которые вы испытывали сегодня, и напишите на них названия этих чувств».

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом получается «цветок чувств» всей группы.

6. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «И ЖИЗНЬ ХОРОША, И ЖИТЬ ХОРОШО»

Цель: формирование и развитие психологических ресурсов у приемных детей

Упражнение «Поделись улыбкой своей»

Ход упражнения: каждому участнику предлагается листок, на котором они рисуют улыбку и вешают на доску.

Упражнение «Музей внутреннего мира»

Ход упражнения: участникам предлагается обвести свою ладонь, и дорисовать рисунок, отражающий их внутренний мир, их настроение.

Упражнение «Сделай нашу жизнь цветной»

Ход упражнения: участникам группы раздаются листочки с мандалами и предлагается раскрасить. По окончании каждый показывает свой рисунок и говорит, что для него он значит.

7. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «ЧЕРНО-БЕЛЫЙ МИР»

Цель: профилактика агрессивного и конфликтного поведения среди приемных детей

Упражнение «Тайные уголки моей души»

Ход упражнения: участникам предлагается на шаблоне в виде облака написать свои темные мысли. Затем это облако передается соседу справа и его задача, попытаться эти «темные» мысли преобразовать в «светлые мысли». Все облачка вешают на доску с темным фоном.

Упражнение «Сказки о добре и зле»

Ход упражнения: Вспомни сказки, где добро побеждает зло. Например: «Красная шапочка», «Волк и семеро козлят», Чебурашка и крокодил Гена и другие (Э. Успенского «Крокодил Гена и его друзья»).

Назовите хороших, положительных героев, какими качествами они обладают?

А теперь назовите отрицательных героев сказок, и какими качествами они обладают?

Положительные герои	Отрицательны герои

Упражнение «Разукрась шары»

Ход упражнения: нарисуйте и разукрасьте шары. Каким цветом могут быть злые шары? Каким цветом будут добрые шары?

Раздаются индивидуальные листы с изображением мячей (злые и добрые мячи), необходимо подобрать цвета и объяснить почему.

Упражнение «Закончи предложения»

Ход упражнения: участникам предлагается закончить предложения

1. У меня накапливается злость в школе от _____
2. Я терпеть не могу, когда _____
3. Я не хочу слышать, когда _____
4. Я просто психую, когда _____
5. Когда я злюсь, я _____

Упражнение «Бумажный волейбол»

Ход упражнения: сделанные бумажные шары используются в этом упражнении. Площадка делится пополам и дети на 2 команды, у каждого свой

бумажный шар. Задание перебросить все свои шары на поле противника. По сигналу игра прекращается, и подсчитываются шары. У кого меньше шаров, тот выиграл.

8. КОНСПЕКТ СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА «УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ СЕБЯ»

Цель: развитие самореализации у приемных детей

Упражнение «Путь доверия»

Ход упражнения:

Существует разная агрессия: которой не нужно бояться – это инструментальная агрессия, которая нужна для выживания человека, и та, которая деструктивна, которая становится враждебной и мешает человеку жить.

При нормативном развитии все дети, независимо от того, где они воспитываются, проходят периоды, когда учатся владеть собой, сдерживать гнев. В благополучном варианте ребёнок постепенно учится находить приемлемые для своего окружения способы отреагирования негативных эмоций и способы достижения желаемого.

Если родители принимают чувства ребёнка, но ставят рамки поведению, он приходит к выводу, что злиться – нормально, а крушить всё вокруг – нет. Он не боится своей злости, и она быстрее уходит.

Явная агрессия – это только вершина айсберга, за которой скрываются страхи, тревога, то, с чем ребёнок не может справиться. Столкнувшись с препятствием, дети из детских домов теряются, им нужно приложить больше усилий, чтобы справиться с проблемой самостоятельно. При этом дети склонны отрицать свою вину, обвиняя и упрекая другого.

Причина повышенной агрессивности и враждебности – лишение родительской любви, эмоционального тепла и материнской заботы.

Т. Скларова утверждает, что принимающим родителям «следует доискиваться до истинных причин, анализировать, в том числе, и своё взрослое поведение, и говорить с ребёнком, разяснять, давать оценку действию, им сделанному, подчёркивая, что так никогда нельзя делать, ни сегодня, ни завтра. Никогда!».

Именно на самих принимающих родителях лежит ответственность за то, как быстро ребёнок поймёт, что агрессивное поведение допустимо не во всех случаях, ведь именно они одновременно являются и источником, и закрепителями социально одобряемого (т.е. неагрессивного) поведения.

Часто дети, принятые в семью, не могут обойтись без вспышек негативных эмоций, им нужно "вылить" всё, что у них накопилось. Агрессивное поведение нередко создаёт очень серьёзные трудности во взаимоотношениях с ребёнком. Важно, чтобы это не превратилось в стереотип поведения.

Следует помнить, что на всякий негативный момент найдётся свой позитив. Существует мнение, что «наличие агрессии часто свидетельствует о творческих способностях ребёнка, о его стремлении исследовать мир, искать новые пути решения проблем, изобретать и совершенствовать».

Часто сломанная игрушка может поведать о желании ребёнка понять, как она устроена внутри. Ребёнок может сломать вещь для того, чтобы переделать её по-своему, но, сломав, оказывается не в состоянии выполнить задуманное; окружающие же могут воспринять такое поведение как стремление «вредничать» и наказать его за это.

Но существует и истинно агрессивное поведение, о причинах возникновения и способах проявления которого лучше знать заранее.

Так, основные формы проявления агрессивности к сверстникам у воспитанников школ-интернатов – это соперничество и враждебность к окружающим. Их агрессия направлена как на детей, так и на взрослых. В последнем случае поводом для

агрессивных проявлений может послужить неправильное общение педагога с детьми-сиротами, которое может привести к конфликтам. Такое отношение часто спровоцировано социально-негативной установкой общества и незнанием особенностей детей с психическим недоразвитием.

Неблагоприятное отношение со стороны педагога – серьёзная помеха для адаптации ребёнка к условиям детского дома, а также серьёзная опасность для возникновения агрессивности, враждебности, стойких отклонений в поведении.

9. КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «ЦВЕТОК ЭМОЦИЙ»

Цель: развитие эмоциональной сферы приемных детей

Упражнение «Легенда о цветке эмоций»

Ход упражнения: *«Давным-давно жил на свете садовник, который очень любил выращивать цветы. Вся округа знала, что в саду растут самые красивые цветы. Еще бы, ведь садовник вкладывал в них все свои чувства, радовался каждому ростку и огорчался, если какое-то растение отцветало. Садовник был уверен, что хорошо чувствует свои растения, понимает, что нужно каждому цветку, чтобы он расцвел в полную силу.*

Однажды в день рождения садовника случилось поразительное событие: выйдя с первыми лучами зари в сад, садовник увидел, что на одной из клумб расцвел необычный цветок. Его лепестки были разноцветными, а размеры просто огромными. Садовник очень удивился и очень обрадовался. Подошел он к цветку и заметил, что его удивление и радость стали еще сильнее! Стал садовник заботливо ухаживать за цветком. Совсем скоро в его саду была уже целая клумба таких цветов. Садовник дарил их своим друзьям и близким, знакомым и даже незнакомым. Он был уверен, что вместе с цветами дарит людям свои эмоции и чувства.

Со временем до садовника дошла молва, что жизнь того, кто посадил его цветок, наполняется яркими эмоциями и переживаниями, становится очень интересной. Все жители той страны стали выращивать такие цветы, и скоро все заметили, что научились лучше понимать чувства друг друга, стали видеть хорошее в каждом настроении, в каждом чувстве, поняли, как помогать друг другу. Садовник был счастлив.

Прошли годы. Старый садовник умер. Со временем люди стали относиться к цветам более беспечно, они забыли, что за цветами, так же как и за чувствами, надо постоянно ухаживать. Чудесные цветы эмоций стали вянуть, их было все меньше, а люди перестали заботиться о тех, кто рядом, утратили способность хорошо понимать себя и других, прятали свои чувства. Среди всех эмоций теперь ценилась одна лишь радость. В конце концов цветы эмоций совсем исчезли, и никто уже не мог вспомнить, как они выглядели.

С тех пор прошло много столетий, но легенда о волшебном цветке сохранилась до наших дней. Говорят, что только раз в году – в день рождения садовника – цветок может вновь расцвести. Но это происходит лишь там, где люди могут чувствовать сами и дарить другим множество разнообразных ярких эмоций, но в то же время умеют в нужный момент сдерживать свои чувства. Сегодня как раз день рождения садовника...»

Удивление (розовый лепесток)

Задание: составить список из пяти удивительных фактов, событий или вещей, которые можно обнаружить в школе, дома, на улице.

Страх (черный лепесток)

Задание: вспомнить литературного героя, который много боялся; придумать, каким образом он мог бы преодолеть свой страх; рассказать об этом способе.

Злость (красный лепесток)

Задание: собрать из частей две пословицы; объяснить их значение.

«Злой плачет от зависти, а добрый от радости»

«Тому тяжело, кто помнит зло»

«Злоба - что лёд, до тепла живёт»

«Злой человек в очи льстит, а за очи губит»

«Когда хочешь себе добра, то никому не делай зла»

«Кто злым попускает, сам зло творит»

Интерес (желтый лепесток)

Задание: вспомнить как можно больше своих интересов и увлечений, записать их на сундук интересов.

Обида (фиолетовый цвет)

Задание: Прочитав стих:

Сидит колдунья, дуется

На целый белый свет:

Колдунье не колдуется,

И вдохновенья нет.

Наколдовала к завтраку

Из Африки банан,

А появился - здрасьте вам! -

Из Арктики буран.

Наколдовала к ужину

В стаканчике пломбир,

Но убедилась с ужасом:

В стаканчике - кефир!

Ну что за невезение,

Ну что за наказание -

И даже вместо пения

Выходит рисование,

И даже вместо курицы

Выходит пистолет...

Сидит колдунья, дуется

На целый белый свет.

А может быть, кто дуется -

Тому и не колдуется?

Определить о какой эмоции идет речь? Придумать свой вариант примирительного стишка.

Грусть (синий лепесток)

Задание: Прочитав стих:

Что предпринять, если стало вам грустно?

Может быть, тортик вам съесть очень вкусный?

Может быть, мультик любимый включить?

Может быть, надо друзьям позвонить?

Или забраться на мягкий диван

И почитать интересный роман?

Знают девчонки, и знают мальчишки –

От грусти избавит хорошая... (книжка)

Закончить последнюю строчку. Определить о какой эмоции идет речь? Вспомнить какие книги читали, которые помогают справиться с грустью.

Радость (оранжевый лепесток)

Задание: вспомнить то, что радует. И записать на мешке радости. Предлагается найти последний лепесток, спрятанный в комнате.

Когда все лепестки собраны, они присоединяются к основе. Предлагаем полюбоваться цветком эмоций. Какой он распустился красивый и пышный.

«Перед вами волшебный цветок эмоций. Он расцветает лишь там, где люди, чуткие и эмоциональные, дарят окружающим множество разнообразных ярких эмоций, умеют контролировать свои чувства и в нужный момент сдерживать свои эмоции. Вы смогли это сделать, потому на нашей стене расцвели прекрасные цветы! Для чего нам нужны эмоции?»

Удивление. Помогает нам видеть необычное в самых привычных вещах.

Страх. Помогает беречь близких и себя, не попадать в неприятные ситуации.

Злость. Если находится под контролем, помогает защищать себя и близких, добиваться успеха.

Интерес. Помогает получать знания.

Обида. Помогает защитить близких и себя.

Грусть. Помогает сочувствовать и понимать, что важно и дорого.

Радость. Помогает сделать жизнь яркой и запоминающейся.

- Что понравилось в игре?

- Какие были сложности во время выполнения задания?

- Как удалось с ними справиться?

- Какие эмоции испытывали после игры?

- Какие выводы можете сделать?