

Программы, рекомендованные ФПОР

И.Г. Ситкина

Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости

Ситкина Ирина Геннадьевна — педагог-психолог, педагог дополнительного образования, государственное образовательное учреждение Ярославской области «Центр детей и юношества», г. Ярославль.

От редакции: мы продолжаем публикацию программ, вошедших в число победителей II Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы». С полной версией программы И.Г. Ситкиной можно ознакомиться в электронном приложении к журналу (CD-диск).

Методический пакет программы

В этом приложении содержится каталог некоторых упражнений, игр, заданий, которые ведущий может использовать на занятиях блоков программы. Таким образом они и структурированы. Порядок их применения ведущий в рамках каждого блока может варьировать по своему усмотрению. Отметим также, что большинство из предложенных и используемых в программе процедур имеют многоцелевую направленность, решают одновременно несколько задач. В связи с этим они могут быть использованы ведущим на разных занятиях программы. Их неоднократное повторение имеет также смысл закрепления полученных результатов предыдущих блоков в случае их последовательной реализации.

Кроме того, разделение некоторых игр и упражнений по блокам имеет достаточно условный характер. Особенно это касается приемов визуализации, работы с актуальным состоянием, «Гимнастики мозга», саморегуляции, развития творческого потенциала. Скажем, саморегуляция — это целостный процесс приведения себя «в норму», касающийся эмоций, поведения человека и его тела. Поэтому обучение приемам саморегуляции разведено на эти блоки, хотя вроде бы очевидно, что она имеет в большей степени отношение к психофизиологии человека. Аналогичная ситуация и с приемами визуализации, которые хорошо снимают психофизическое напряжение, способствуют релаксации. В этом смысле освоение метода визуализации логичнее было бы поместить в «телесный» блок. Однако умение ребенка создавать в нужный момент позитивный образ является, на наш взгляд, мощным инструментом-ресурсом для преодоления стресса. Именно по этой причине большинство заданий-визуализаций отнесены к «ресурсному» блоку. Поскольку использование «Гимнастики мозга» и других упражнений для интеграции работы различных мозговых структур обоих полушарий может значительно влиять на состояние человека, то их освоение также целесообразно в нескольких блоках программы.

В методические пакеты блоков включены некоторые формы и методы работы, игро- и арт-терапевтические техники, как извес-



тные, так и авторские, модифицированные или разработанные для реализации целей программы. В связи с этим каждая процедура имеет подробное описание ее назначения, алгоритма проведения и материал для ее анализа.

Эмоциональный блок

Регулятор громкости (с 8 лет)

Комментарии для ведущего. Это упражнение обучает управлять своим актуальным состоянием, обеспечивает разрядку в группе и обычно бывает интересно участникам. Гласные необходимо произносить по возможности так, чтобы возникла вибрация в голове и груди. Эта вибрация раскрепощает голос, делает его более мягким, служит действенным «массажем» для головного мозга.

Инструкция. Разойдитесь по помещению и встаньте где-нибудь, слегка расставив ноги. Мне нужен один доброволец. Впоследствии он станет «регулятором», контролирующим «громкость звучания» группы. Теперь мне бы хотелось пояснить ход игры.

Пусть каждый из вас выберет одну гласную — «а», «е», «и» или «у». Пропойте эту гласную, меняя громкость в зависимости от того, где стоит ваш «регулятор». Если он далеко, вы должны усилить звучание; если он вплотную подходит к вам, вы сбавляете звук. «Регулятор» может совершенно свободно передвигаться по помещению. Вы должны по возможности непрерывно напевать, прерываясь только для быстрого вдоха. Чтобы это не выглядело слишком механически, каждый из вас может вообразить, что он своим звуком что-то выражает, какую-нибудь мысль или чувство.

Прогноз погоды (с 9 лет)

Комментарии для ведущего. Это упражнение направлено на освоение детьми безопасного способа выражения своих негативных эмоций: уныния, обиды, злости, — как в стрессовой ситуации, так и когда хочется, чтобы тебя просто оставили в покое. Кроме того, применение этого способа учит детей понимать чувства других людей и относиться к ним терпимо, делает атмосферу в группе более доброжелательной.

Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в происходящий процесс. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души и настроения у каждого человека.

Материалы: бумага и восковые мелки.

Инструкция. Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие

оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать окружающим вас людям свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и выполните рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях, или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете дома прикрепить такой лист на дверь своей комнаты, в школе — положить его перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

Для закрепления этого способа овладения своими чувствами ведущему можно самому время от времени представлять детям свой личный «прогноз погоды». Это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Скульптура чувств (с 8 лет)

Это упражнение особенно полезно использовать в работе с детьми, занимающимися в театральных, вокальных, хореографических, спортивных кружках и секциях.

Комментарии для ведущего. Эта игра развивает умение различать собственные чувства, способность к эмоциональной саморегуляции, а также к эмпатийному пониманию. Очевидно, что сочувствие возможно только тогда, когда мы знаем и можем осознавать свои эмоции.

Это игра замечательно подходит для творческой паузы, например, после умственной работы и способствует также развитию кинестетической чувствительности и пластической выразительности. В этой игре дети получают возможность научиться выражать свои чувства невербальным языком — мимикой и пантомимикой. Сначала лучше проработать предложенные здесь чувства, а затем дети смогут и самостоятельно предлагать свои варианты. Важный момент этой игры — возможность научиться отделять то, что часто путают: подлинное чувство от минутного настроения.

1. Вариант для детей с 10 лет.

Инструкция. Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я хотела бы провести с вами игру, которая называется «Скульптура чувств». Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнем с лица. Какое у вас бывает лицо,



когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута времени для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, вы можете подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т. д.

Перейдем к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать.

Потом дайте детям подобным образом выразить несколько привычных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела.

Основные эмоции и чувства, которые Вы можете предложить, — радость, ярость, удивление, отвращение, страх, нежность. Если у Вас сложилось впечатление, что дети поняли идею игры, то можно предложить им самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.

2. Этот вариант игры можно попытаться провести и с 8-летними детьми.

Инструкция. Разойдитесь по четверкам, встаньте так, чтобы вы могли видеть друг друга. Я хочу, чтобы вы изобразили, как могут меняться чувства. У вас есть минута времени, чтобы попробовать показать такие изменения. Например, сначала вы показываете, что вы устали, а затем усталость покидает ваше тело, и вы выглядите все бодрее и бодрее (1 минута).

Здесь тоже сначала сами предложите варианты, например, следующие переходы: любовь — ненависть, скука — интерес, подобострашие — власть, навязчивость — сдержанность и т. п. Когда дети поймут идею, они могут сами, посоветовавшись, предложить подобные полярности.

Рисуем чувства (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Эта игра развивает не только умение различать собственные чувства, но полезна для тренировки умения справляться со своими сильными эмоциями. И особенно для детей, которые склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Поэтому они, боясь наказаний или отказа со стороны взрослых, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же из-за негативного отношения к чувствам ребенка стра-

дает его самооценку. Когда маленький ребенок обнаруживает в себе «нехорошее» чувство, то тайне думает, что и сам он плохой.

Эта игра позволяет ребенку без опаски выразить любое чувство, помогает ему принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, игру можно включать в занятия не один раз.

Материалы: бумага и карандаши для каждого ребенка.

Инструкция. Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие к вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, все, что вам хочется. Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом переписать на свою картинку.

Если дети уже умеют писать, они сами напишут название чувства на листе. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно отнеслись к нему, так, чтобы дети поняли, подобное рисование — возможность заметить и назвать свои собственные чувства.

Затем важно поговорить с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно, когда они волнуются... Это полезно для осмысления ими того, что данная игра — хороший способ справляться со своими сильными эмоциями.

Вопросы для анализа упражнения:

- какое чувство тебе больше всего нравится?
- какое чувство тебе не нравится?
- с каким чувством ты идешь утром в школу, обратно домой, к нам на занятие?
- когда ты радуешься?
- когда тебе страшно?
- когда ты злишься?
- что можешь сделать, когда испытываешь эти чувства?

Повтори фразу (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Эта игра направлена на закрепление знания основных эмоций и чувств, развитие умения осознавать собственные чувства и понимать эмоции других людей, а также развитие выразительности речи.

Материалы: листочки бумаги с разными эмоциями (сказать с интересом, с радостью, с удивлением, с отвращением, со страхом, с грустью и др.)

Инструкция. Вы получили листочки, на которых написаны разные эмоции и чувства. Я буду называть фразы (например, «У меня есть попугайчик»), а вы по очереди повторяйте ее с той эмоцией, которая есть на вашем листочке. Задача всех остальных — угадать, что там написано.

Если дети еще не умеют читать, то эмоция говорится ребенку на ухо.

Вопросы для анализа упражнения:

- какое чувство тебе лучше всего удалось передать?
- какое оказалось самым трудным?
- менялось ли твое настроение, когда ты говорил фразы с разными эмоциями?

Люблю — не люблю (с 6 лет)

Комментарии для ведущего. Эта игра тренирует умение выражать эмоции через мимические движения, развивает воображение. При назывании разных выражаемых эмоций в ходе игры нужно ввести понятие «спокойное отношение». После первого тренировочного этапа можно раздать детям для продолжения работы зеркала. Это, с одной стороны, усиливает произвольный контроль за выражением эмоций на лице, с другой, способствует изменению (регуляции) эмоциональных состояний (в некоторых случаях — и отношения к еде) в сторону их позитивности, а также развивает чувство юмора.

Материалы: зеркало для каждого ребенка.

Инструкция. 1. Я буду называть разнообразную пищу, вы должны с помощью лица выразить своего отношение к данному продукту или блюду, а затем назвать чувство, которое вы изобразили. Затем дети сами называют, а остальные мимически реагируют.

2. Детям раздаются зеркала. И дальнейшая игра может продолжаться при сопровождении доброжелательными (!!) веселыми репликами ведущего типа: «Обрати внимание, — какое красочное, выразительное лицо у тебя бывает, когда ты ешь свою “обожаемую” кашу».

Игра проходит обычно весело, а в итоге — родители того и гляди «Спасибо!» за улучшение аппетита скажут.

Вопросы для анализа упражнения:

- трудно ли тебе было передавать отношение к разным блюдам?
- к каким легче — любимым или нелюбимым?
- изменилось ли что-то, когда появилось зеркало?
- что происходит с тобой, твоим отношением, когда начинаешь что-то делать весело?

Зеркало (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Игра направлена на развитие чувствительности, выразительности движений, концентрации, переключения и распределения внимания, наблюдательности, произвольности в регуляции своим эмоциональным состоянием, эмпатии. Поэтому она может быть включена для закрепления эффекта в занятия «телесного», а также «поведенческого» блоков, особенно более сложные варианты игры. С детьми 7-8 лет лучше проводить один-два тура и сразу организовывать после этого посильный для них анализ. При освоении детьми игры можно на последующих занятиях включать другие, более трудные варианты.

Материалы: колокольчик.

Игра имеет несколько вариантов проведения по мере их усложнения ее задач.

1-й вариант проведения. *Инструкция.* Рассредоточьтесь, пожалуйста, по всей комнате так, чтобы всем было удобно стоять и все меня хорошо видели. Я буду изображать разные эмоциональные состояния, а вы попробуйте повторить. Постарайтесь максимально точно их скопировать, как будто вы — зеркало.

2-й вариант. *Инструкция.* Теперь мы будем делать то же самое, но разбившись на пары. Вам нужно показывать и отражать эмоциональные состояния вашего партнера, как будто он — «человек», а вы — его «зеркало». Договоритесь, кто из вас будет первым зеркалом, а потом по моей команде — звуку колокольчика — поменяетесь ролями.

3-й вариант — «Кривые зеркала». Ведущий изображает одно эмоциональное состояние, а дети — другое.

4-й вариант — «Слепые зеркала». Выполняется аналогично, в парах, при этом у «зеркала» глаза закрыты. Этот вариант бывает сложен даже для выполнения взрослыми, но в работе, например, с одаренными детьми более старшего возраста его можно попробовать предложить, так как участники получают необычный опыт. При хорошей рефлексии дает возможность осознать испытываемые чувства и стратегии поведения в ситуациях неопределенности, Stephen своей надпороговой чувствительности.

Вопросы для анализа упражнения:

- понравилась ли тебе эта игра? почему?
- кем тебе больше понравилось быть — «зеркалом» или «человеком»?
- какие тебе было легче передавать эмоции — отрицательные или положительные? а отражать?
- получилось ли у тебя что-нибудь в последнем случае? какие трудности были?
- какие чувства возникали во время игры?

Пантомима (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Игра также «комплексная», предназначена для развития произвольности регуляции, воображения, выразительности движений. И может быть использована с разными целевыми акцентами на занятиях других блоков.

Водящий (сначала это может быть ведущий, а затем кто-то из детей) произносит фразу, а дети изображают предполагаемое эмоциональное состояние говорящего.

Фразы могут быть такими:

- Ничего себе, какая большая груша!
- О горе мне, горе...
- Как здорово, что ты получил неожиданный подарок!
- Я, наверное, плохо напишу контрольную...
- Ах, какой счастливый день!
- Бедная я, несчастная!
- Ура!! Я еду на море! и др.



Вопросы для анализа упражнения:

- какое чувство оказалось самым трудным (легким) для понимания?
- что требуется, чтобы догадаться о чувствах другого человека? по каким признакам мы их понимаем?
- какое чувство тебе лучше всего удалось передать?
- менялось ли твое собственное настроение, когда ты передавал разные эмоции?

Смеяться запрещается (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Игра имеет два основных целевых предназначения: 1) повышение психологической устойчивости детей через умение управлять своим эмоциональным состоянием — эмоционально-волевою саморегуляцией; 2) работа с актуальным состоянием детей и группы в целом. Это хороший способ создать в группе сосредоточенное и радостное настроение. В ходе игры каждый ребенок получает возможность мобилизовать свои силы и заново сконцентрировать внимание.

И в ходе игры, и в процессе обсуждения необходимо подчеркивать проявления устойчивости в поведении детей фразами типа: «Ты продержался целых минуту и 40 секунд!», «У тебя здорово получилось сохранить серьезное лицо, когда...»; а там, где их трудно увидеть явно, — всячески их создавать: «На твоём месте я бы непременно рассмеялась, когда...» Также важно поддерживать творчество «водящего» в придумывании способов рассмешить.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, широким кругом. Кто-то один встанет посередине и будет водить. Его задача состоит в том, чтобы выбрать кого-нибудь из сидящих и заставить его заговорить или улыбнуться. Для достижения своей цели он может пробовать все, что угодно, однако он не должен ни до кого дотрагиваться и, разумеется, сам он не имеет права говорить. Те, кто сидит в кругу, не должны отворачиваться или закрывать глаза.

Каждый водит не более одной–двух минут. Если за это время водящий не сумеет рассмешить или заставить заговорить кого-либо, пусть с тем же ребенком попробуют свои силы еще 1–2 водящих. Если же водящий добивается успеха, он меняется местами с тем, кого заставил улыбнуться или заговорить.

Вопросы для анализа упражнения:

- понравилась ли тебе эта игра?
- чем она была особенно интересна, когда ты был в роли водящего?
- легко ли сделать так, чтобы другой человек рассмеялся, когда он «не хочет»? что помогает?
- чем тебе была особенно интересна роль «несмеяны»?
- какие способы тебе помогли, чтобы дольше продержаться?
- какие из всех перечисленных способов мы можем применять в жизни? в каких ситуациях?

Настроения (разновозрастное упражнение)

Комментарии для ведущего. Эта игра развивает способность к эмоциональной саморегуляции, фантазию, воображение. Она хорошо снимает утомление, уместна после долгой сидячей работы.

Инструкция. Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие — как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к другим членам группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессили. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь — как очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь — как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений — вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, попробуйте выразить всем своим телом это настроение.

Когнитивный блок

Я и стресс (разновозрастное упражнение)

Комментарии для ведущего. Это упражнение способствует актуализации представлений о мобилизующей и негативной роли стресса. Направлено оно и на осознание детьми характерных для них стрессоров, индивидуальных признаков проявления стресса. Процесс выполнения задания формирует представления о способах преодоления стресса.

Материалы: доска, маркеры (мел).

Инструкция. Сядьте все вместе в круг. Давайте поговорим о том, что для вас трудно и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной, когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо



выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызывать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас, у кого в руках мячик-микрофон, а остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Затем обсудите с детьми, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Вопросы для анализа:

- знаком ли тебе стресс, который приносит пользу?
- каких стрессов ты можешь избежать?
- что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь стресс?
- что делают твои родные, когда испытывают стресс?
- что можешь сделать ты, когда переживаешь стрессовое состояние?
- когда у вас в вашем школьном классе бывают стрессовые ситуации?
- достаточно ли тебе перемены в школе, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- если нет, какие способы мы можем придумать здесь, в группе?

«Даже если...» — «В любом случае...» (с 9 лет)

Комментарии для ведущего. Основная цель этого упражнения — ознакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации. Способствует формированию знаний о связи мыслей, эмоций и способности человека действовать. До детей важно донести идею о том, что иногда мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Упражнение можно проводить после предыдущего, тогда детям будет легче называть трудности и видеть в них «позитив».

Инструкция. Сейчас мы с вами распределимся на группы по три человека. Первый участник будет произносить: «Даже если...», второй — продолжать фразу, называя трудность, проблему: «...я очень боюсь, у меня нет уверенности...», а третий заканчивать: «в любом случае... что-нибудь придумаю, смогу сделать...»

Вопросы для анализа:

- какую роль тебе было выполнять легче? труднее?
- какие трудности встретились в ходе выполнения?
- что нового вы узнали?
- какими находками вы можете поделиться?
- кто обратил внимание, как менялись ваши отношение и чувства к называемым трудностям?

- случайно ли это?
- какие выводы мы можем сделать?

Самое приятное событие (разновозрастное упражнение)

Комментарии для ведущего. Во время выполнения этого простого упражнения закрепляется идея, что важно учиться жить с положительным отношением, то есть с переживанием оптимизма, радости, уверенности. А для того чтобы создать положительной настрой, иногда достаточно самой незначительной мелочи и... желания!

Материалы: бумага, краски, цветные карандаши или мелки.

Ведущий предлагает детям вспомнить самое приятное событие, когда они чувствовали себя счастливыми, радостными, уверенными в себе, и рассказать о чувствах, переживаниях. Затем как можно красочнее зарисовать его.

После выполнения задания идет обсуждение чувств, мыслей, идей, которые возникли в процессе рисования и когда шло воспоминание. Предлагается запомнить эти ощущения и возвращаться к ним, когда возникает необходимость.

Ведущий напоминает детям простую идею, что иногда достаточно просто посмотреть на себя в зеркало и подмигнуть, показать язык или сосчитать рожицу, сказать себе что-то, чтобы ободрить себя, вызвать чувство уверенности.

Дискуссионные качели (с 9 лет)

Комментарии для ведущего. Игра развивает умение преодолевать мыслительные стереотипы и способность находить аргументы, что в целом способствует развитию гибкости мышления.

Инструкция. Сейчас мы разделимся на две группы. Затем по очереди будем, бросая мячик, говорить мнения «за» свое утверждение. Выигрывает та команда, за которой остается последний аргумент. Ваша группа будет говорить: «Ребенком быть хорошо, потому что...», а другая: «Ребенком быть плохо, потому что...». Идеи можно придумывать всем вместе или индивидуально. Затем мы поменяемся ролями.

Можно задавать любые другие темы, например, «Быть уверенным...», «Иметь друзей...», близкие к опыту детей вашей группы.

Вопросы для анализа:

- понравилась ли вам игра?
- что вы чувствовали в процессе игры?
- какие аргументы находить проще? почему?
- а из-за чего труднее?
- где мы можем использовать этот опыт?

Мои установки (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Выполнение упражнения обучает ребенка заменять привычные негативные мысли и установки на более продуктивные, носящие позитивный характер. Стимулирует самопознание,



способствует самопринятию, формированию адекватного образа Я, повышению самооценки.

На первом этапе идет обсуждение, какие мысли мешают человеку достигать своих целей, чувствовать себя хорошо. Для 7- и 8-летних детей, которым мало доступен отвлеченный анализ опыта, в случае затруднения можно организовать ролевую игру, чтобы дети имели возможность проанализировать ситуацию «здесь и теперь».

Затем идет поиск и формулирование тех идей, которые помогают чувствовать себя в жизни спокойно, справляться с любыми трудностями. В качестве примера приведем идеи, разработанные группой подростков.

- Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.
- Я чувствую себя уверенным, счастливым, полным радости и оптимизма.
- Я чувствую себя спокойным и расслабленным.
- Я здоров и силен как духовно, так и физически.
- Я способен добиться того, чего только захочу.
- Я обладаю прекрасной памятью.
- Я нравлюсь людям, и люди любят меня.
- У меня много надежных друзей.
- Я принимаю себя таким, какой я есть.
- Я могу осуществлять свои мечты.
- Я полностью контролирую свои мысли, чувства и радости.

Справляемся с трудностями легко! (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Выполнение упражнения предполагает решение проблемных заданий. Обсуждение их в группе помогает участникам незаметно для себя преодолевать неприятное состояние растерянности и нарабатывать способность самостоятельно преодолевать трудности, связанные с решением нестандартных заданий. Для этого иногда достаточно не давать оценки правильности – неправильности идей и сделать этот момент дискуссионным для группы. В этой ситуации (на фоне взаимного диалогового азарта) может происходить активный обмен мнениями, появляться желание слышать другого человека, закрепляться уверенность в своей способности находить нужное решение, стимулироваться самостоятельный поиск нестандартных решений, расширяться диапазон поведенческого выбора. Это также будет способствовать повышению позитивности восприятия и мышления.

В качестве проблемных предлагаем использовать ситуации проективной методики Розенцвейга. Они изначально создавались ее автором в качестве стрессовых для человека. Обсуждение их в группе может иметь характер не только диагностики, но и «воспитания» ответственности за принимаемое решение. Если нет методики Розенцвейга, то можно использовать в работе те ситуации, которые дети считают для себя трудными.

Рекомендуем организовывать работу в малых группах и не упускать из виду возможность интеллектуаль-

ного давления лидеров и пассивного участия других. Очень хорошо, если для закрепления результатов на поведенческом уровне есть возможность разыграть конструктивные варианты решения ситуаций.

Мои права и обязанности (с 7 лет)

Комментарии для ведущего. Задание способствует решению актуальной возрастной задачи — осознанию детьми своих прав и обязанностей. Выполняется детьми с удовольствием, особенно в части «прав». Вторая часть может вызвать затруднение, поскольку требует ответственного отношения к своему поведению (что и развиваем) и выполняется при направляющей помощи ведущего.

Сначала предложите детям методом «мозгового штурма» придумать в группе, на что имеют право дети их возраста. На следующем этапе обсудите результат работы в большом круге. Затем можно перейти к работе с обязанностями, предварительно включив в их общий список право на *признание за собой обязанностей* (например, что бы я ни делал, количества добра в мире должно увеличиваться).

Если этого нет среди идей детей, то дополните права, важные в контексте развития стрессоустойчивости:

- *на творческий поиск* тех областей жизнедеятельности, в которых могут наиболее полно реализоваться способности и потенциальные возможности ребенка;
- *на ошибку*, без которой невозможно стать творческой личностью, иначе весь процесс познания становится обычной репродуктивной деятельностью.

Ресурсный блок

Рисуем, как Микеланджело (с 9 лет)

Комментарии для ведущего. Упражнение направлено на активизацию творческого потенциала, так как способствует взаимодействию полушарий мозга за счет работы обеих сторон тела.левой стороной тела управляет правое полушарие, а правой — левое полушарие.

Детям можно рассказать, что когда всемирно известный художник Микеланджело расписывал плафоны Сикстинской капеллы, он делал это попеременно то правой, то левой рукой. Задействуя обе руки, он, таким образом, давал работу всему мозгу в целом.

Инструкция. Сегодня я вам предложу поработать той рукой, которой вы обычно не пишете. Для большинства из вас это — левая рука. Если вы правша, но делаете что-то левой рукой, то ваш мозг при этом получает дополнительную порцию свежей энергии.

Встань рядом со стулом, сложи кисти рук и переплети пальцы не так, как ты это делаешь обычно. Скрести руки на уровне груди, как ты это делаешь обычно, Теперь измени положение рук так, чтобы сверху была другая рука. Покажи, как ты смотришь в старинную подзорную трубу с единственным окуляром. Какой



глаз ты используешь? Попробуй посмотреть другим глазом. Теперь ты можешь попробовать сделать что-нибудь левой рукой: достань книгу и открой ее на странице 10. Помашь кому-нибудь из участников группы левой рукой.

Теперь попробуй писать левой рукой. Напиши левой рукой в воздухе свою фамилию. А теперь пиши в воздухе обеими руками сразу. Попробуй двумя руками одновременно нарисовать в воздухе круг... потом треугольник... потом квадрат.

Когда ты делаешь подобные вещи, ты активизируешь свой мозг, потому что предлагаешь ему что-то действительно необычное.

И наконец я прошу тебя сделать следующее. Возьми за спиной левую руку правой рукой, после чего левой рукой коснись правой пятки. Теперь вернись в исходное положение, возьми левой рукой правую руку и дотронься до левой пятки правой рукой. Сделай так по три раза...

Теперь вернись на свое место и возьми лист бумаги. Напиши на нем: «ЯЧТ». Можешь сообразить, что за предложение стоит за этой аббревиатурой?

Дайте возможность группе найти ответ. Он очень простой. Аббревиатура означает: «Я — человек творческий».

Звучащая сила (с 8 лет)

Комментарии для ведущего. Это две короткие разминки, которые придадут детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно они полезны в тех ситуациях, когда у детей снижается энергия и они устают. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа «Я». Используемые при этом протяжные звуки представляют собой возможность «промассировать» утомленный мозг, так как тонкая вибрация звука в голове на самом деле способствует лучшему кровоснабжению мозга.

1. Энергия из звука «ааааа»

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха, снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вы вдыхаете вместе с воздухом веселье и полные радости мысли. На каждом выдохе пропевайте звук «ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью (1 минута).

2. Энергия из звука «иииии»

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокри-

чать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, как прибавились ваши силы (30 секунд).

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши дети сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «ааааа», «иииии», «ооооо» или «ууууу». Вам нужно следить, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Теплый, как солнце, легкий, как дуновение (с 8 лет)

Комментарии для ведущего. Выполнение этого задания направлено в первую очередь на релаксацию, но имеет также и сильный потенциал для формирования ресурсных состояний. Используемая в ней визуализация развивает позитивное отношение, доверие к миру и себе, имеет терапевтический эффект по отношению к отрицательным эмоциям, помогает детям пережить богатый спектр приятных ощущений и почувствовать себя «радужней».

Материалы: бумага, восковые мелки или краски.

Инструкция. Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. И нет никого на свете, кто бы думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас (15 секунд).

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чув-



ствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя и другие пестрые радуги.

Попросите детей нарисовать то, что им захочется, а затем поделиться своими чувствами, рассказывая о рисунке.

Вопросы для анализа упражнения:

- удалось ли тебе почувствовать себя расслабленным?
- когда ты был напряженным?
- как ты думаешь, какие животные умеют хорошо расслабляться?
- почему каждый ребенок не похож на других, уникален?
- почему ты сам ни на кого не похож?
- что в твоей радуге (солнце или другом выбранном тобой образе) особенно прекрасного?

Сад чувств (с 9 лет)

Комментарии для ведущего. Автор этой игры К. Фопель предлагает проводить ее в 2 этапа: 1) аналитический, где дети смогут поговорить о том, что вызывает у них стресс и что они потом делают, чтобы восстановить внутреннее равновесие; и 2) проведение предлагаемой здесь визуализации, где задействованы механизмы творческого воображения и фантазии. Если первый этап в процессе занятий с детьми уже пройден, то второй можно использовать в работе этого блока как самостоятельный. Проведение анализа и использование здесь *метафоры* как средства создания чувственно-конкретного, живого образа закрепляет очень важную для ребенка *уверенность* в его способности *влиять* на свое эмоциональное состояние и *управлять* своими действиями в трудной ситуации, опираясь на внутренние ресурсы или используя внешние.

Материалы: бумага и карандаши для каждого ребенка, мячик-микрофон, аудиокассета с записью спокойной музыки.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача — позаботиться об этом саде. Тебе надо привести в сад порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при убор-

ке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое — свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому костру... и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься этой едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшем когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты здесь сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад.

Теперь вздохни глубоко и попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй свой сад.

Вопросы для анализа упражнения:

- что больше всего понравилось тебе в воображаемом саду?
- что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда (информация об индивидуальных ресурсах ребенка в метафорической форме)?
- какие чувства ты испытывал, наводя порядок в саду и просто гуляя; во время рисования и сейчас?