

2 блок (работа с детьми)

Дети родителей, зависимых от алкоголя, во многом повторяют модели поведения, существующие в их семьях. Для таких семей характерно много стыда, вины, обиды, которые могут вытесняться, а на поведенческом уровне проявляться агрессией. Такое поведение детей и подростков сильно осложняет их адаптацию в социальном контексте. Кроме этого последние десятилетия мы переживаем беспрецедентные изменения в жизни общества, государства, семьи и каждого человека, адаптация к которым становится все более и более сложной. Возникают всё новые и новые формы аддиктивного поведения и иные нарушения характера и личности. И особенно трудно в этот период – подросткам, среди которых растет число несовершеннолетних с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях.

Мы перечислим основные причины агрессии у человека:

- Злоупотребление алкоголем, а также наркотическими веществами, которые расшатывают нервную систему, что провоцирует агрессивную неадекватную реакцию на незначительные ситуации;
- Проблемы личного характера, неустроенность личной жизни;
- Психологические травмы, полученные в раннем детстве;
- Строгое воспитание, провоцирует в последующем агрессию к детям;
- Увлечение детей и подростков триллерами, «ужасниками», определенными компьютерными играми («стрелялки»), участие в соответствующих группах в интернете;
- Переутомление, отказ от отдыха.

Все перечисленные выше причины имеют место в семьях, где родители злоупотребляют алкоголем. Дети из этих семей нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная задача заключается в оказании своевременной психологической помощи ребенку. Поскольку поведенческие стратегии формируются в раннем возрасте, логично начинать обучение детей эмоциональной грамоте, как можно раньше.

Исследования показывают, что особенности реагирования на предлагаемые средой стимулы личности вполне изменяемы, на этом основана психокоррекционная работа и наполненность этой программы.

Таким образом, **основной целью данной программы является оказание психологической помощи детям зависимых родителей, повышение их адаптивных стратегий и эмоциональной компетенции.**

Эта цель достигается выполнением следующих задач:

1. Получение информации на доступном уровне с учетом возраста об алкоголизме, как заболевании.
2. Обучение несовершеннолетних приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях.
3. Отработка навыков общения с родителями.
4. Формирование позитивных качеств личности (эмпатии, доверия к людям и т.д.).

Программа включает в себя индивидуальные и групповые занятия, каждое из которых имеет психологическую завершенность. Первое занятие разработано, как введение детей и подростков в мир эмоций, лучшее понимание себя и других и одновременно дает основные навыки управления своим эмоциональным состоянием.

Занятие № 1. «Введение в эмоциональную грамоту».

*Скажи – я забуду.
Покажи – я замечу.
Дай попробовать и я пойму!
Китайская пословица*

Цель: Дать участникам понимание того что, человек способен научиться управлять своим эмоциональным состоянием.

Задачи:

1. Узнать, что такое гнев, а также познакомиться с картиной своего эмоционального мира.
2. Узнать, какими способами можно выразить гнев и освоить некоторые из этих способов.
3. Узнать, что испытывают другие люди, когда вы сердитесь, кричите, деретесь, обзываетесь.
4. Научиться выражать сочувствие и дружелюбие.

Ход занятия.

Вступление. (Эта информация для ведущих, которые дают ее детям на языке доступном для понимания той возрастной категорией, с которой они работают).

Что такое гнев? Это чувство сильного негодования, которое сопровождается потерей контроля над собой.

К сожалению, в нашей культуре принято считать, что проявление гнева — недостойная реакция. Уже в детском возрасте нам внушают эту мысль взрослые — родители, бабушки, дедушки, педагоги.

Однако, сдерживая эту эмоцию каждый раз, мы можем стать своеобразной “копилкой гнева”. Кроме того, загнав гнев внутрь, человек, скорее всего, рано или поздно все же почувствует необходимость выплеснуть его. Но уже не на того, кто вызвал это чувство, а на “подвернувшегося под руку” или на того, кто слабее и не сможет дать отпор. Даже если мы очень постараемся и не поддадимся соблазнительному способу “извержения” гнева, наша “копилка”, пополняясь день ото дня новыми негативными эмоциями, в один прекрасный день все же может “лопнуть”. Причем не обязательно это завершится истерикой и криками.

Вырвавшиеся негативные чувства могут “осесть” внутри нас, что приведет к различным соматическим проблемам: головным болям, желудочным и сердечно сосудистым заболеваниям.

Есть клинические данные, которые свидетельствуют о том, что человек, постоянно подавляющий свой гнев, более подвержен риску

психосоматических расстройств. По мнению исследователей, невыраженный гнев может стать одной из причин таких заболеваний как ревматический артрит, крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония и др.

Именно поэтому от гнева необходимо освобождаться. Конечно, это не означает, что всем дозволено драться и кусаться. Просто мы должны научиться сами и научить детей выражать гнев приемлемыми, неразрушительными способами.

Например, для 7-леток: «Дети, вы знаете, что такое эмоции и какие они бывают? Вспомните, когда вам отчего-то было приятно и хорошо или наоборот плохо? Может быть, вы вспомните, когда вам не давали чего вы хотели или что-то отбирали у вас, и вы сердились, кричали, а может быть и дрались или, зная, что вы слабее отходили в сторонку?

Вот то, что тогда вы испытывали, мы можем назвать **гневом**. **Гнев**, это очень сильная эмоция. И если мы ее выразим криком, дракой или непослушанием, нам будет от такого поведения плохо (Почему плохо, кто скажет?).

И если мы гнев не выразим, спрячем его в себя – мы можем от этого заболеть (может начать болеть голова, живот, высыпания на коже). Что же делать? (Выслушать ответы детей, похвалить за то, что они включились в работу)

Да, мы будем учиться выражать гнев безопасными для себя и других способами.

Пример: для 14-15 летних участников: «Ребята, сейчас мы с вами поговорим о том, что такое гнев и как он влияет на наше поведение и взаимоотношения с окружающими». Далее используя приведенную вначале информацию, мозговой штурм, позволяющий включить участников в процесс.

1. Упражнения «Хлопки» и «Ритм». Снятие напряжения, создание безопасной атмосферы для участников включение их во взаимодействие.

2. Упражнение «Эмоциональный словарь». Развитие эмоциональной сферы ребенка. Участникам выдают листы с изображением лиц в различных эмоциональных состояниях. Задание – назвать эмоции, вспомнить примеры, когда был в состоянии радости, гнева. Рассказать. Когда был в гневе, что делал, что хотел сделать? Ведущий записывает ответы, затем они могут использоваться в ролевой игре. По окончании выполнения упражнения детям дается задание на каждый день: пять минут со своим другом при помощи этого листка привести примеры своих эмоций, которые они видели сегодня друг у друга.

3. Упражнение «Маленькое привидение».

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Ведущий: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение:

(педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук “У”. Если я буду тихо хлопать, вы

будете тихо произносить “У”, если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить”.

Затем ведущий хлопает в ладоши:

“Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!”

4. Ролевая игра на развитие у детей чувства эмпатии. В процессе игры участники получают возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны.

Например, представим, что в группе произошла ссора (лучше брать примеры, которые озвучивали дети), можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев.

На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Тигренка, другая — от имени Котенка. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать.

Какую бы конкретную форму проведения ролевой игры вы ни выбрали, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в группе.

Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: как реагировать, если товарищ не отдает нужный тебе предмет, что делать, если тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули и ты упал и др.

Также, можно предложить детям организовать театр, попросив их разыграть определенные ситуации, например:

Взять какую-то сказку и разыграть конфликтный эпизод из нее, хорошо, если это предложат сами дети, но на всякий случай у ведущих должен быть свой вариант.

Однако прежде чем показать какую-либо сценку, дети должны обсудить, почему герои сказки повели себя тем или иным образом. Необходимо, чтобы они попытались поставить себя на место сказочных персонажей и ответить на вопросы: “Что чувствовал (имя персонажа), когда (имя другого персонажа) сделал то-то?”, “Что чувствовал, когда ..” и др.

Подобные беседы помогут детям осознать, как важно побыть на месте соперника или обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать окружающим людям, агрессивный ребенок сможет избавиться от подозрительности и мнительности, которые доставляют так много неприятностей и самому “агрессору”, и тем, кто находится с ним рядом. А как следствие — научится брать на себя ответственность за совершенные им действия, а не сваливать вину на других.

5. Упражнение «Зоопарк». (Разрядка, проявление фантазии, выход энергии). По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки).

Завершение занятия. Спрашиваем у детей: «Ребята, что вы сегодня узнали нового?», «Что вы поняли про себя – что вы умеете или пока не умеете?», «Как теперь вы будете выражать свой гнев?», «Сможете ли вы понять что чувствует другой человек, когда общается с вами или не хочет общаться?». Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Таким образом, занятие закладывает основы (фундамент) нового восприятия себя и освоения новых стратегий взаимодействия с окружающими.

Занятие № 2. Продолжаем путешествие по миру эмоций («Мой эмоциональный мир богат и разнообразен»).

Цель – закрепить полученные навыки на первом занятии и продолжить развитие эмоционального интеллекта у участников, корректируя, таким образом, их девиантное поведение.

Задачи:

1. Научиться понимать свое эмоциональное состояние и сообщать о чувстве обиды, гнева метафорично.
2. Повторить то, что освоили на первом занятии и апробировать новые навыки социально приемлемого выражения гнева, обиды.

Ход занятия.

1. Разминка. Упражнение: «Рукопожатие под лупой времени» (пробуждает внимание, любопытство и готовность к обучению).

Выберите себе в пару кого-нибудь из группы. Встаньте напротив друг друга и подайте друг другу руку в дружеском приветствии. Потом повторите рукопожатие, только при этом вдвое замедлите движения, и заметьте, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторите рукопожатие, при этом еще раз удвойте его продолжительность. Прочувствуйте новые ощущения, возникающие в то время, когда вы так долго жмете руку другу другу.

А теперь сделайте то же самое, только наоборот – подайте руку другому в два раза быстрее, чем вы делаете это обычно.

И, наконец, снова пожмите друг другу руку в вашем обычном темпе.

Задержитесь еще на одну минуту и расскажите о том, что вы при этом чувствовали.

2. Ведущий предлагает рассказать ребятам, как они выполняли задание по определению эмоций, кто считает, что уже хорошо понимает эмоции (свои и окружающих), кто считает, что эта задача не из легких.

3. Упражнение «Камушек в ботинке». (Научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях).

Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

4. Упражнение «Прогноз погоды». (Научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.)

Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, 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 ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте 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 положить такой лист перед собой на стол, 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 всюю.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

5. Завершение занятия. Спрашиваем у детей: «Ребята, что вы сегодня узнали нового?», «Что вы поняли про себя – что вы умеете или пока не умеете?», «Как теперь вы будете выражать обиду, гнев, грусть?», «Понимаете ли вы уже лучше, что чувствует другой человек, когда общается с вами или не хочет общаться?»

Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Занятие № 3. «Я делаю новые открытия в богатстве своего мира эмоций»

Цель – дальнейшее развитие эмоциональной грамотности участников.

Задачи:

1. Дать возможность детям продемонстрировать свои умения в определении эмоций и в выражении гнева и злости социально приемлемыми способами.
2. Обучить участников новым способам работы с гневом, злостью, раздражением, в том числе через юмор.

Ход занятия.

1. Разминка. Упражнение «Вася-Вася». (Внимание, наблюдательность и координация).

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют свое имя, во время второго имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с ритма.

2. Упражнение «Скульптура» (закрепление навыков опознавания эмоций). Каждый из участников представляет застывшее выражение какой-либо эмоции, остальные участники угадывают.

3. Упражнение «Выражение чувств» (Понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением).

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров. Выражающие аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались.

3. «Шутливое письмо» (Научить выражению агрессии через юмор) Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого

человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

А) Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?

Б) Что было при этом труднее всего?

В) Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?

Г) Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?

Д) Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?

Е) Когда полезно смеяться над конфликтом?

4. Упражнение на снятие напряжения «Ап!».

5. Завершение занятия: Рассказать о том, что считают наиболее полезным для себя в сегодняшнем занятии. (Выработка навыка создания связи эмоционального восприятия события с рефлексией).

Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Занятие № 4 «Любовь и злость»

Цель – расширение понимания детьми своих внутренних переживаний, в том числе амбивалентности.

Задачи:

1. Предоставить участникам возможность узнать, что можно испытывать злость и даже ненависть, к любимому человеку.
2. Научится корректно говорить о том, что тебе не нравится в поведении другого человека.

Ход занятия.

1.Разминка. Упражнение «Обзывалки» (снятие вербальной агрессии, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме).

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необходимыми словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты,(имя), дальше слово, например, морковка!”»

Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: “А ты, солнышко!”».

Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

2.Упражнение «Любовь и злость». Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Завершением занятия будет упражнение «Новый круг», которое помогает сфокусировать внимание, внутренне успокоиться после напряженной работы. Ведущий предлагает встать в большой круг и взяться за руки. Расцепите руки. Одно мгновение постоит с закрытыми глазами совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнаты. Хорошо, если вы сумеете расслабиться и успокоиться. Когда я дам команду, вы все начнете с закрытыми глазами, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдется в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажетесь в центре, то постоит там минуту спокойно, но глаз не открывайте. Потом вы должны так же медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти назад и там открыть глаза.

Участники садятся в круг.

Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Занятие № 5 «Я могу быть разным»

Цель – исследование агрессивного поведения.

Задачи:

1. Дать возможность понимания формирования агрессивного поведения.
2. Дать возможность идентифицировать себя как человека проявляющего в каких-то ситуациях агрессивное поведение.
3. Дать понимание возможности отмены (изменения) своего агрессивного поведения в определенных ситуациях.

Ход занятия.

1.Разминка. Упражнение «Разгоняем паровоз»

По кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.

2.Упражнение «Агрессивное поведение». 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. (Затем попросите нескольких ребят продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? 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 дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

После этого попросите зачитать свои записи.

3. Упражнение «Спустить пар» (Работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми).

Каждому участнику раздается по воздушному шару. Пока дети надувают шарик, они должны представлять обидчика. Зажать рукой шарик, чтобы воздух не выходил. Потом открыть выход для воздуха, при этом держать шар, чтобы он не вылетел. Пока воздух выходит, быстро сказать, что не нравится в обидчике. Например: «Я ненавижу, когда ты заставляешь меня убираться».

4. Творческое задание. А сейчас мы с вами вместе придумаем сказку, о том как главный герой смог измениться.

5. Завершение занятия. Предложение участникам: Скажите о том, что сейчас вы лучше всего поняли.

Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Занятие № 6. «Все в моих руках».

Цель – достижение понимания участниками возможности саморегуляции, направленного изменения своего эмоционального состояния.

Задачи:

1. Показать, как эмоция влияет на поведение человека.
2. Дать возможность убедиться, что они могут менять свое эмоциональное состояние.

Ход занятия.

1. Разминка. Упражнение «Тух-тиби-дух» (Снимает негативное настроение и восстанавливает силы).

Ведущий обращается к ребятам: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по

комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

2. Просмотр фильма «The flay» (из презентации). Обсуждение. Свои мысли по поводу увиденного высказывает каждый участник.

3. Ведущий дает определение саморегуляции. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Затем он предлагает участникам закрыть глаза и представить перед своим мысленным взором какого-то обидчика, обида на которого еще не прошла. Заметить как изменилось свое состояние. Потом очень-очень сильно сжать кулаки (считает до 10), далее

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание

А теперь дышите в комфортном для вас темпе. Снова представьте вашего обидчика и отслеживайте ваши ощущения.

Ведущему необходимо внимательно следить за участниками, у двух-трех человек, которые проделали это более ответственно спросить об их состоянии.

Далее он сообщает, что проделывая такое упражнение ежедневно, можно и по нескольку раз в день, вы заметите как вам все лучше и лучше удастся управлять своим эмоциональным состоянием.

4. Завершение занятия. Что лучше всего поняли? Что уже сегодня попробуете применить?

Ведущие подводят итоги занятия, обязательно дают «условные поглаживания» каждому участнику.

Цикл вышеприведенных занятий можно при необходимости продолжить, используя данные в приложении упражнения, а также специалисты могут создать свой творческий продукт на основе приведенного списка литературы.