ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами для детей 6-11 лет

Автор: Гусева Н.А. (под научной редакцией доктора биологических наук, профессора, ректора Международного университета им. Р.Валленберга, С-Петербург.)

Цель программы могут быть условно разделены на общие (напрямую не затрагивающие проблему употребления ПАВ) и специфические (напрямую связанные с вопросами употребления ПАВ).

Общая цель:

Гармонизация личности ребенка на основе развития его эмоционально-волевой сферы.

Специфические цели программы:

- Формирование и укрепление антинаркотических установок у детей.
- Формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к психоактивным веществам.

Задачи программы.

Общие задачи обучения**:**

1. Познакомить детей с разными эмоциональными состояниями.
2. Развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения.
3. Сформировать умение распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и пр.).
4. Развивать у детей навыки самоконтроля.

Специфические задачи:

1. Сформировать у детей представление об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности.
2. Способствовать неприятию детьми любых форм наркотизации.
3. Сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия психоактивных веществ на здоровье ребенка (например, неправильное употребление медикаментов, пассивное курение).
4. Способствовать формированию навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском причинения вреда здоровью или жизни ребенка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
5. Сформировать и развивать навыки безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).

Кроме решения обозначенных задач на протяжении всего периода обучения на каждом занятии проводится работа по формированию и развитию коммуникативных способностей учащихся.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие ***методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:***

– *сказкотерапия* (анализ сказок, групповое сочинение историй, драматизация сказок);

– *арттерапия* (свободное и тематическое рисование, аппликация, лепка из глины, конструирование из бумаги и картона);

– визуализация;

– *психогимнастика* (этюды на выражение различных эмоций);
– телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация, танцы);
– игровые методы (подвижные, сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации);
– моделирование и анализ проблемных ситуаций;
– беседа.

Форма организации и проведения профилактической работы по программе

Программа предполагает проведение психолого-педагогических занятий в *обучающих группах* (фактически это тематический семинар с элементами группового тренинга).

Требования к ведущему группы. Роль помощника ведущего.

Проводить занятия по программе могут учителя, социальные работники, психологи, прошедшие подготовку на специализированных курсах, на курсах повышения квалификации по направлению «профилактика зависимого поведения».

Для повышения эффективности работы рекомендуется привлекать помощника ведущего. Помощниками могут быть учителя, проводящие с детьми занятия общеобразовательного курса, или прошедшие специальную подготовку родители, студенты вузов педагогических специальностей, а также старшеклассники.

Контингент учащихся и принцип набора в группу.

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста. В группу набирается не более 7 детей 5-7 лет, школьников старше 7-8 лет можно объединять в группы по 9-12 человек. Группы – разнополые. Рекомендуется объединять в одну группу детей с разницей в возрасте не более двух лет.

Продолжительность работы по программе.

Программа предполагает проведение 12-ти тематических занятий Рассмотрение одной темы рассчитано на 2 академических часа. Режим работы с детьми 5-7 лет – два раза в неделю, занятие может длиться не более 40 минут, с нормально развивающимися школьниками старше 7-8 лет возможно проведение одного занятия (с перерывом) один раз в неделю.

Условия проведения занятий.

Помещение должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей.

Предполагаемые результаты

- Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих.
- Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение.
- Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества)
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с возможностью неблагоприятного воздействия на здоровье ребенка психоактивных веществ (например, немедицинское употребление лекарственных средств, пассивное курение) или лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском вовлечения ребенка в наркотизацию (пробы ПАВ).
- Развитие коммуникативных способностей учащихся.

Литература

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. – М., 1996

2. Божович Л.И. Проблема формирования личности. – М., Воронеж. 1995.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.:, 1989.
4. Выготский Л.С. Кризис 7 лет // Собр. соч., т. 4. – М., 1982.
5. Гудзовская А.А., Сураева Г.З. Уроки самоопределения. Методическое пособие для учителей по курсу «Основы жизненного самоопределения». – Самара, 1996.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб., 1998.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2001.
8. Качалов В. Об аддикциях и аддиктивном поведении. – Internet, 2002
9. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: 1973
10. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619 // Вестник образования. 2000. № 8.
11. Крейри Э. Я боюсь: пер с англ. – СПб, 1995.
12. Крейри Э. Я горжусь: пер с англ. – СПб, 1995.
13. Крейри Э. Я злюсь: пер с англ. – СПб, 1995.
14. Крейри Э. Я расстраиваюсь: пер с англ. – СПб, 1995.
15. Крейри Э. Я сержусь: пер с англ. – СПб, 1995.
16. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 1999.
17. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусствотерапия. - М., 1996.
18. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. - СПб., 1999.
19. Максакова В. Полякова С. Учимся договариваться. (Я –ТЫ – МЫ): Методическое руководство для учителя начальной школы. – М., 1998
20.
21. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М., 1998.
22. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе: из опыта работы. – СПб, Рига, 1996.
23. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 30 уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М., 1999.
24. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб., 1995.
25. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. / Под. ред. В.Н. Касаткина. – М., 1998
26. Полезные привычки. Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя./ под ред. О.Л. Романовой. – М., 1998
27. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.,2000
28. Прутцман П. Дружный класс как маленькая планета. – СПб., 1998.
29. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000
30. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
31. Соловов А.В. Формирование наркологических заболеваний в свете онтогенеза психики. // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. – № 3. – с.13-25

32. Спрангер Б. Анализ обучающих программ «Формирование жизненных навыков» в мире. // Вопросы наркологии. 1994. № 1.
33. Тренинг по сказкотерапии. - СПб., 2000.
34. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер с нем. : в 4-х томах. – М., 2000.
35. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. / Пер. с нем. – М., 1999.
36. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.
37. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. – СПб., 2001.
38. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. – СПб., 2001.
39. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. – СПб., 2001.
40. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. – М., Воронеж. 1995.

Тематический план

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ
1.	«Секреты Енотова Круга»	1. Знакомство. Обсуждение целей участников группы. Установление норм поведения в группе.
2.	«Первое путешествие в Здраволюбию»	2. Выяснение отношения детей к употреблению ПАВ.
3.	«Волшебная страна чувств и ее жители»	Создание «Волшебной страны Чувств». Оценка психоэмоционального состояния ребенка.
4.	«Знакомство с Королем Волшебной страны и Мерой»	Знакомство с Королем Волшебной страны (символическое выражение центра личности, Я). Введение понятия меры, символическое обоснование регуляции и саморегуляции поведения.
5.	«Слуга по имени Радость»	Изучение эмоций радости и удовольствия. Актуализация социально-приемлемых поводов испытывать радость и удовольствие.
6.	«Слуга по имени Грусть»	Изучение эмоции грусти. Беседа на тему: «Сочувствие». Актуализация знаний о способах повышения настроения.
7.	«Слуга по имени Страх»	Изучение эмоции страха. Обсуждение темы: «Опасные и безопасные ситуации. Безопасное поведение в опасных ситуациях (дома, на улице, при встрече с опасными людьми, в частности с людьми в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, в случаях «пассивного курения»)». Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности.
8.	«Слуга по имени Злость»	Изучение эмоции злости. Обучение навыкам безопасного выражения злости. Обучение способам безопасного взаимодействия с человеком, охваченным злостью.
9.	«Слуга по имени Интерес»	Изучение эмоции интереса. Развитие креативности. Актуализация социально-приемлемых интересов детей. Обсуждение темы: «Опасные незнакомцы - неизвестные вещества».
10.	«Слуга по имени Обида»	Изучение эмоции обиды. Формирование навыков уменьшения силы обиды.
11.	«Слуга по имени Вина»	Изучение эмоций обида и вина. Обсуждение темы: ««Правила» хорошей дружбы» (пропедевтика уверенного поведения в ситуации группового давления со стороны сверстников)
12.	«Заговор болезнетворцев»	Нападение болезнетворских магов (Табак и Алкоголь), болезнь Короля, разрушение Волшебной страны. (Формирование представления об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности и жизни).
13.	«Исцеление Короля. Изгнание болезнетворцев»	Исцеление короля, и изгнание болезнетворцев, восстановление Волшебной страны. Подведение итогов работы по программе.
14.	«Подарки здраволюбцам»	Диагностика психоэмоционального состояния детей, а также отношения детей к употреблению ПАВ («Карта Волшебной страны», «Приключения Кузи и Фани»). Оценка эффективности работы по программе.

Структура занятия

этап	*основные процедуры*	*время (мин)*	*назначение*	*Содержание*
Организационная часть	«Ритуал входа»	3	создать «рабочую атмосферу» на занятии, настрой на совместную работу	Коллективное «сплачивающее» упражнение. (например, «Путешествие с помощью Енотова Круга»).
	Повторение	7-10	вспомнить то, что было на прошлом занятии	Проверка домашнего задания. Ведущий задает детям вопросы: Что узнали и чему научились на прошлом занятии, использовали ли новый опыт в повседневной жизни, как им помогло то, что они узнали и чему научились на занятии. Можно использовать сказки, игры, актуализирующие знания и навыки, полученные на прошлых занятиях
Основная часть	Изучение нового материала	10	Предъявить новый материал, расширить представления детей об изучаемом предмете	Ведущий рассказывает детям новую историю, или дети, с помощью наводящих вопросов, сами формулируют новую информацию.
	Закрепление	15-20	сформировать новые навыки, закрепить новые качества личности ребенка	Ведущий проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт (умения и навыки),
	Интеграция	10-15	связать новый опыт с повседневной жизнью	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни могут пригодиться (помочь), знания и навыки, приобретенные на занятии.
Заключительная часть	Обобщение	10-13	обобщить приобретенный опыт, связать его с уже имеющимся	Ведущий подводит итоги занятия. В зависимости от подготовленности детей ведущий сам, или дети, с помощью его наводящих вопросов, проговаривают последовательность происходившего на занятии, и конкретные ситуации жизни, когда полученные знания и навыки могут быть использованы детьми. Дети говорят, что им больше всего понравилось и запомнилось. Ведущий отмечает и поощряет каждого ребенка за проделанную работу. Можно использовать упражнение «Передай
		5		

	«Ритуал выхода»		в символической форме закрепить новый опыт, способствовать его использованию в повседневной жизни, переход к обычной жизни вне занятия	доброе слово» и «Цветное настроение» Повторение «ритуала входа» с дополнением. Ведущий предлагает детям взять все важное, что узнали, и чему научились на занятии с собой. Дети протягивают руки в круг, совершают действие, как будто что-то берут из круга, и прикладывают руки к груди

Алгоритм знакомства с эмоциональным состоянием

этап	Содержание
Ориентировочный этап	Сообщение темы занятия (имени слуги – чувства), краткое обсуждение, выяснение, что для детей означает это чувство, что они знают об изучаемом чувстве
Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности	- Как выглядит слуга–чувство (рисунок, фигурка из глины) - Какие звуки сопровождают его приход? (обсуждение, выбор подходящей музыки из аудиотеки) - Как двигается, танцует слуга? (обсуждение, показ) - В каком доме, и в каком месте страны живет слуга–чувство? («строительство» дома и его размещение на территории страны). «Строительство» Дома для Чувства (также как Дворца для Короля) может быть организовано следующим образом: Вариант 1 – каждый ребенок рисует свой проект, затем выбирается на конкурсной основе лучший (желающие могут внести небольшие коррективы с согласия создателя). Вариант 2 – из числа желающих избирается Совет Архитекторов, члены которого вместе с Помощником ведущего создают проект дома. В это время остальные участники вместе с ведущим готовят к показу Совету Архитекторов движения, музыку, подходящие изучаемому Слуге-чувству. Целесообразно состав Совета Архитекторов время от времени обновлять. Вариант 3 – детям (индивидуально или в малых группах) предлагается выбрать и раскрасить какую-то часть дома. У каждого участника – конверт с вырезанными частями. «Дом» собирают из выбранных частей.
Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других	*Что происходит с Королем, когда приходит слуга-чувство: в каких ситуациях приходит чувство? Какое лицо у Короля (у тебя, у мамы, у других людей), когда приходит это чувство?* (обсуждение и моделирование соответствующей мимики) *Как ведет себя человек, к которому приходит это чувство?* (этюды на выражение эмоций)
Введение понятия Меры	*Для чего Король зовет слугу-чувство? (в каких ситуациях слуга помогает Королю). Что будет с Королем, если слуга-чувство забудет о своем доме и надолго задержится во дворце Короля?* (обсуждение, игры, моделирование ситуаций) Вывод: *Любое чувство хорошо в меру. Мера должна напомнить чувству, что ему пора уходить.*
Формирование и развитие навыков саморегуляции	*Как помочь Мере*? Обучение навыкам саморегуляции (упражнения на мышечную релаксацию, элементы аутотренинга). Выработка и тренировка приемов снижения напряжения (уменьшения силы) эмоции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ниже приведены конспекты занятий, проведенных нами с учащимися 1-3 классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга. Мы постарались представить максимально подробное описание занятий. Это, однако, не означает, что от ведущего группы требуется дословное их воспроизведение. Наоборот, чем больше творчества, соединенного со знанием особенностей детей в группе, будет проявлено, тем более эффективной будет профилактическая работа. Подробные инструкции и комментарии ведущего (выделенные *курсивом*) мы приводим для того, чтобы по возможности передать атмосферу занятий, которая имеет для профилактики злоупотребления ПАВ не меньшее значений, что и их содержание.

Многие важные нюансы, к сожалению, остаются, что называется, «между строк». Эту проблему мы попытались разрешить, добавляя в конспекты занятий комментарии для ведущего: значком «поднятый кверху указательный палец» (☝) выделено то, на что следует обратить пристальное внимание, а после «ключа» (🔑) приведены варианты проведения того или иного упражнения, или примеры решения возникавших на занятиях сложных ситуаций.

Однако некоторые, на наш взгляд очень важные вещи, отразить в конспектах нам так и не удалось. О некоторых из них хочется сказать несколько слов:

Многоуважаемые ведущие групп!

Важно не только то, ЧТО говорится и делается на занятии, но и то, КАК это происходит. В своих инструкциях и комментариях обращайтесь к созидательному началу в ребенке, подчеркивая и поддерживая позитивные изменения, какими бы незначительными они не казались.

Не бойтесь занятий «не по плану», ведь ваша задача состоит не только в том, чтобы дети успешно и в срок усвоили определенный объем знаний, но и в том, чтобы они научились извлекать полезный опыт из ошибок и неудач. Помогите им в этом, в частности, покажите на собственном примере. Специально «срывать» занятия, конечно, не стоит.

Вообще, разрешите себе быть спонтанными и искренне выражать свои чувства, дети очень чутко чувствуют фальшь и скрываемое напряжение.

И последнее, не лишайте себя удовольствия получить новый опыт и научиться чему-нибудь у детей.

Тема 1.

Секреты Енотова Круга

Ход занятия:

Организационная часть[1*]:

Дети заходят в класс. Все садятся в круг.

«*Здравствуйте. Я (и мои друзья) рада(ы) всех вас видеть. Сегодня (и ...* - ведущий называет дни и часы дальнейших занятий) *у нас будет необычный урок. Мы отправимся в путешествие. Для этого путешествия нам не надо куда-то ехать, не нужны билеты, вещи, деньги, понадобятся только желание и немного фантазии. В нашем необычном путешествии мы откроем удивительный мир, который скрыт от неопытного глаза, но всегда с нами, - наш внутренний мир. Научимся справляться с неприятными случаями, контролировать свое поведение, принимать такие решения, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми.*

Игра «Снежный ком»[2**]: *Прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся. Для этого поиграем в игру: каждый не только назовет свое имя, но и повторит имена всех тех игроков, которые уже представились. Например, я называю свое имя -..., а тот, кто*

[1*] - - в конспектах последующих занятий мы ограничимся описанием основной части занятия. Организационная и заключительная части каждого занятия проводятся по общей схеме (см. Структуру занятия)

[2**] - описание игр и упражнений приводятся далее

сидит справа от меня повторит мое имя и назовет свое, и так дальше, список наших имен будет расти как снежный ком, пока в конце круга кто-то не назовет имена всех нас.

«Теперь, когда мы познакомились, можно собираться в путешествие. Я говорила, что нам не нужны будут вещи и билеты, но кое-что нужно взять с собой, например, вот такую ленту. Зачем она нам в путешествии? Дело в том, что у этой ленты есть секрет, который вы узнаете, если сыграете в игру «Бусы»

Игра «Бусы»:

Участники сидят в кругу. Ведущий:

Давайте сделаем из ладоней левой руки «кольцо». Теперь протянем ленту сквозь кольца из ладоней, как бусы нанизывают на нитку.

Основная часть:

<u>Введение правил поведения в группе</u>:

«Теперь, посмотрите, у нас получился круг, это не просто круг – это Енотов круг. Хотите узнать, откуда такое необычное название? Вы, конечно, знаете, что есть такие животные – еноты. Но знаете ли вы, что когда-то давно жило племя индейцев, и они называли себя енотами. Давайте поиграем в этих индейцев. (все встают, круг кладут на пол.) *Люди племени Енотов были сильные (*показ*), здоровые, смелые и красивые. В охоте им не было равных* (показ «охоты»), *озера были полны рыбы, которую они ловили (*«лов рыбы»*), леса были богаты ягодами и орехами (*«собирание орехов и ягод»*). Жили они богато и счастливо. И каждый считал себя лучше всех, и так собой гордился, что ни с кем не хотел дружить. И только мудрый Шаман говорил, что дороже всего на свете Дружба, но никто его не слушал. И вот, однажды ночью, когда индейцы спали в своих домах (вигвамах), началась страшная буря...*

Упражнение «Буря»: Ведущий – в центре круга начинает игру. Останавливаясь перед кем-то из участников, ведущий начинает движение (имитируя звуки начинающейся бури: сначала потирает ладони («ветер шелестит листвой»*), затем щелкает пальцами (*«начинается дождь»), *топает ногами с постепенным усилением (*«ливень – пик бури»*)) Каждый участник, перед которым останавливается ведущий повторяет его движение.*

*... Вихрь закружил и унес всех индейцев далеко от дома, в безжизненную пустыню. Индейцы плакали: «Мы все погибнем. Здесь нет еды, нет воды, негде жить!». Наступила ночь, на небе появилась Луна цвета меда, шаман обратился к ней: «О, Великая Луна, помоги нам найти дорогу домой!» и Луна ответила: «Только Круг Дружбы поможет вам. Когда Круг наполнится силой вашей дружбы, он исполнит любое ваше общее заветное желание». Тогда шаман собрал индейцев в круг, (*все возвращаются на свои места в кругу) *все взялись за руки, и почувствовали силу своего единства. В этот момент произошло чудо, – лунный луч соединил их руки и превратился в золотистый круг* (все берут в руки Енотов круг). *Индейцы закрыли глаза и загадали свое заветное желание, конечно, они хотели домой. И когда они открыли глаза, то увидели, что сидят у костра возле своих домов. А шаман раскрыл им секреты Енотова круга:*

Секрет (правило 1): Если кто-то отвлечется и бросит Енотов круг (показ – круг провисает)*, сила круга уменьшится, и он не сможет помочь*

<u>Обсуждение</u>: *Как может нам пригодиться этот секрет на занятии?.. А в жизни?...*

Помощник ведущего может записать правило **«Активно участвуй во всем»** на ватмане.

Секрет (правило 2): Если кто-то сильно потянет на себя (показ)*, то другим будет не удобно, а кому-то может быть и больно.*

<u>Обсуждение</u>: *Как может нам пригодиться этот секрет на занятии?.. А в жизни?...*

Помощник ведущего может записать правило «Уважай других, давай всем возможность проявить себя»

А следующий секрет шаман предложил Енотам разгадать самим. Для этого они должны были сыграть в одну игру, вы ее тоже знаете, мы называем ее «Телефон»: водящий загадывает слово и очень тихо, но понятно, говорит его своему соседу на ухо, тот передает своему соседу то слово, которое услышал. Делать все нужно достаточно быстро. Попробуем и мы поиграть в эту игру?

Игра «Телефон».

Обсуждение: *Что помогало понимать сообщение правильно?*

Возможные ответы:

- «Д*олжна быть тишина»* (можно записать это в качестве правила)

...Как вы думаете, а важна ли тишина на наших занятиях? Почему? Когда еще важно, чтобы была тишина?...

- *«Говорить нужно четко, медленно и ясно, а слушать внимательно».*

Совершенно верно. Поэтому шаман открыл индейцам еще два секрета Енотова круга: ***Говори четко,*** *чтобы тебя поняли****. Слушай и смотри внимательно,*** *чтобы не пропустить что-нибудь важное...*

Помощник ведущий может записать эту фразу в качестве правила.

Обсуждение: *...Как вы думаете, важен ли этот секрет нам? Как он поможет нам на занятии? Когда еще он может помочь нам?*

Ведущий предлагает еще раз передать какое-нибудь сообщение по кругу, и, если сообщение не до конца понятно, разрешает детям переспрашивать: «Я правильно понял (а), ты говорил (а), что...?» и получить ответ «Я говорил (а), что..».

Обсуждение: *Удалось ли до конца сохранить первоначальное сообщение? Легче ли правильно понять, что сказал другой человек, если можно переспросить? Важен ли секрет: «непонятно - переспроси» на наших занятиях? Когда еще нам поможет этот секрет?*

Помощник ведущего может записать правило: **«Если непонятно, переспроси: «Ты говорил, что...».»**

...С тех пор секреты Енотова круга помогали соплеменникам понимать друг друга и работать вместе. И индейцы племени Енотов стали жить еще лучше, дружно, заботясь друг о друге.

Обсуждение ***сказки и «секретов» Енотова круга. Вопросы для обсуждения:*** **Понравилась ли вам история о племени Енотов. Из-за чего племя могло вымереть? Какие секреты Енотова круга открыл шаман индейцам? Когда эти правила-секреты могут пригодиться нам?**

Заключительная часть:

- Обобщение

Все берут в руки Енотов круг. Ведущий предлагает вспомнить, что было на занятии, что запомнилось и понравилось, и как полученную информацию можно использовать в жизни.

- Ритуал выхода.

Все держат одной рукой Енотов круг, так, чтобы он не провисал и образовался ровный круг. Ведущий предлагает взять из круга частичку того хорошего, что было на занятии, с собой.

Тема 2

Первое путешествие в Здраволюбию.[3*]

Все держатся за Енотов Круг.

[3*] - Это занятие целесообразно проводить в знакомой детям их классной комнате. При работе с детьми, у которых не сформирован навык чтения, с имеющими психические нарушения или выраженные нарушения поведения, а также с соматически ослабленными детьми диагностика проводится индивидуально. Второе занятие - «Волшебная Страна Чувств и ее жители»

Повторения правил поведения в группе.

«Путешествие с помощью Енотова Круга»[4]:

Наше единство наполнило силой Енотов круг, и он может помочь нам совершить сегодня небольшое путешествие. Давайте отправимся на планету Здраволюбию. И вот как совершим этот полет фантазии: каждый по очереди перешагнет через круг, при этом (это очень важно), мы все должны держаться обеими руками за круг и ни в коем случае не отпускать. Отпустил руки – считай, что потерялся в открытом космосе. Можно ходить и разговаривать. Это трудное задание, но мы справимся, если будем помогать друг другу.

Оценка отношения детей себе, значимым людям в ближайшем окружении и к употреблению психоактивных веществ:

После «перелета» ведущий говорит:

Вот мы и в Здраволюбии. Закройте на минуту глаза, прислушайтесь к звукам и запахам...

В это время помощник ведущего включает спокойную, «необычную» музыку, распространяет легкий приятный запах (например, запах апельсина) и вывешивает на доску ватман с закрепленными на нем цветными листами (цвета стимульного материала в тесте М. Люшера).

...На другой планете всегда что-то похоже на жизнь на Земле, а что-то совершенно от нее отличается... Вот, например, Здраволюбская Радуга.

Ведущий указывает на закрепленный на доске ватман.

А это – Хранитель Радуги (роль хранителя может играть помощник ведущего или приглашенный на это занятие подготовленный родитель или студент).

Хранитель Радуги: *«Здравствуйте, дорогие гости. Позвольте от лица всех жителей Здраволюбии поприветствовать вас и предложить по нашему обычаю сделать Вам знаки Почетных гостей. Дорогие друзья, выберите цвет своего знака. Для этого посмотрите внимательно на радугу и выберите тот ее луч (цвет), который подходит вам больше всего. Но не называйте его, а покажите волшебный карандаш того же цвета* (детям раздают наборы цветных карандашей или мелков)*»*

Ведущий: *«Все выбрали подходящий цвет. Возьмите выбранный карандаш в правую руку, остальные – в левую. Поднимите руку с выбранным цветом. А теперь пусть поменяются местами те, кто выбрал ведущий* (ведущий называет цвет, дети, выбравшие его, меняются местами, помощники ведущего по возможности фиксируют выборы детей в бланке ЦТО)*»*

Хранитель Радуги: *«Я вижу, вы очень дружные и веселые. К тому же все разные и у каждого замечательно «работает» фантазия. Могу ли я попросить вам о помощи в одном важном деле? Я уверен(а), что вы с ним справитесь блестяще».*

Ведущий: *«А какое дело?»*

Хранитель Радуги: *«Нужно придумать и написать тексты к журналу комиксов для здраволюбских детей. Вы ведь знаете, что такое комиксы? Это такие книжки, в которых картинок больше, чем слов! Словно застывшие мультфильмы».*

Ведущий: *«Ну что, давайте поможем. Сделаем подарок здраволюбским детям. К тому же, наверняка это очень интересно, самим придумывать и писать книги, тем более такие замечательные, в которых картинок больше, чем слов! Мы все – разные и каждый придумает свою историю, и чтобы не мешать друг другу, сядем за парты, и каждый придумает свой текст к картинкам, которые вы найдете в конвертах с вашими фамилиями. Интересно и здорово получится, если каждый из вас сделает все самостоятельно и у нас получится много разных комиксов...»*

---

[4] - в дальнейшем упражнение «Путешествие с помощью Енотова Круга» используется в качестве первого и последнего упражнения на занятии («ритуалов» входа и выхода из сказки)

«Приключения Кузи и Фани»:

Дети выполняют тестовые задания методики (первые десять карточек).

Те, кто закончил тихо, по одному подходят к Хранителю Радуги. Тот проводит с каждым ребенком Цветовой Тест Отношений. Если освобождается несколько детей и оказывается, что им нечем заняться, можно предложить таким детям выполнить рисунки «Моя семья» и «Я в школе»[5].

За десять минут до конца занятия ведущий собирает бланки. Проводится заключительная часть занятия.

Тема 3

Волшебная страна чувств и ее жители

Все держатся за Енотов Круг.

Повторения правил поведения в группе:  - при повторении правил можно ввести фигурки Хранителей правила на занятии – игрушки (например, Собака – хранитель правила Дружбы (Взаимопомощь, уважение), Гном Внимательные Уши хранит Тишину). На первых занятиях обращаться к Хранителям может ведущий, на последующих – роль Хранителя выполняет кто-то из детей. Сначала это может быть ребенок с достаточно высоким статусом в группе, потом целесообразно поручать эту роль робким, пассивным детям, а также тем, у кого с соблюдением именно этого правила возникают проблемы.

«Путешествие с помощью Енотова Круга»[6]:

Наше единство наполнило силой Енотов круг, и он может помочь нам совершить сегодня небольшое путешествие. Давайте отправимся на планету Здраволюбию. И вот как совершим этот полет фантазии: каждый по очереди перешагнет через круг, при этом (это очень важно), мы все должны держаться обеими руками за круг и ни в коем случае не отпускать. Отпустил руки – считай, что потерялся в открытом космосе. Можно ходить и разговаривать. Это трудное задание, но мы справимся, если будем помогать друг другу.

Создание Волшебной страны

Вариант 1 ***(если у вас есть песочница)***

(этот вариант описан в программе Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеевой и Д Фролова «Волшебная страна внутри нас» (Тренинг по сказкотерапии..., 2000))

Участники садятся вокруг песочницы. Ведущий начинает рассказывать сказку:

Где-то далеко-далеко на Планете Здраволюбия, а может совсем рядом, например, в этой песочнице, есть удивительная страна. Давайте создадим ее вместе. Есть там река (дети создают реку), *есть и горы* (дети создают горы), *есть темные дремучие леса* (дети в песочнице сажают леса) *и залитые солнцем луга* (дети разравнивают площадку и сажают цветы), *есть топкие болота* (создают болота). *Посмотрите, как быстро на месте пустыни у нас получилась Сказочная Страна! Мы создали ее собственными руками, мы – творцы этой страны, ведь подобная страна есть в душе каждого из нас...*

Вариант 2 (если у вас есть лист ватмана или обои)

---

[5] - тематические детские рисунки служат дополнительным диагностическим материалом. Если ребенок рисует цветными карандашами (из набора 8-ми цветов), можно при анализе рисунков использовать основные принципы обработки и интерпретации данных, используемые в ЦТО и тесте М. Люшера. Но, поскольку невозможно подобрать цветные карандаши, идеально совпадающие по цвету со стимульным материалом цветоассоциативных методик, при выяснении отношения ребенка к тому или иному цвету можно использовать карточки, закрашенные такими цветными карандашами, ребенок выполняет раскладку по предпочтению этих карточек, дальнейший анализ проводится как в классическом варианте цветового теста отношений.

[6] - в дальнейшем упражнение «Путешествие с помощью Енотова Круга» используется в качестве первого и последнего упражнения на занятии («ритуалов» входа и выхода из сказки)

Дети сидят в кругу. Глаза закрыты. Ведущий предлагает представить Волшебную Страну так, как будто видят ее с высоты птичьего полета:

Там, внизу, мы могли бы увидеть высокие горы... Какого они цвета? Есть ли на вершинах снег? А вот мы пролетаем над дремучими лесами... залитыми солнцем лугами и полями с необыкновенными цветами (присмотритесь хорошенько, что это за цветы?)... По всей территории страны протекает удивительная река с множеством ответвлений-рукавов....А кое-где поблескивают озерца... Есть здесь и топкие болота, нужно быть очень внимательными, чтобы выбрать удачное место для посадки... Вот мы и приземляемся. Пока вокруг нас безжизненная пустыня.... Давайте создадим Волшебную страну вместе.

Ведущий предлагает детям вспомнить, какой они представили страну (обсуждение в кругу). Ребенок, первый назвавший какой-то фрагмент ландшафта, получает заготовку с этим фрагментом и цветные мелки, и раскрашивает ее так, как «увидел»

☝ задание должны получить все дети, поэтому количество фрагментов и их величина должны бать соответствующими)

На чистом листе, расстеленном на столе, дети размещают фрагменты ландшафта: устанавливают на картонных подставках горы, холмы, леса, вырезанные из плотной бумаги, «выкладывают» реки с множеством рукавов, дороги, цветочные поляны, болота, и так далее, раскрашивают оставшиеся «белые пятна».

Посмотрите, какая удивительная страна получилась у нас. Как нам удалось создать ее? Каждый из нас вложил частичку души, проявил творчество, постарался и мы помогали друг другу...

🏭 – Возможно, кто-то из детей отметит, что представлял страну не такой, какой увидели ее другие. Тогда следует сделать акцент на том, что все образы – разные, и мы все – разные. Но именно потому, что мы сознаем собственную непохожесть и принимаем исключительность друг друга, нам никогда не будет скучно вместе.

... ***Открою вам секрет, у нас получилась не просто сказочная страна – подобная страна есть в душе каждого из нас. И путешествуя сюда снова и снова на наших занятиях, мы узнаем много нового и интересного о волшебной стране внутри нас. А если захотим сделать что-то красивее и лучше, можем изменить что-то в стране и эти изменения отразятся в нашей жизни. Нам нужно только постараться, и, конечно, быть внимательными, слушать и уважать друг друга. Кто хотел бы изменить что-то в нашей стране (ломать созданное другими нельзя!)***

☝ **Лучше, если перед внесением изменений в какой-то фрагмент, участник попросит разрешение это сделать у участника, начавшего создание этого фрагмента. Задача ведущего двояка: «создателя» нужно убедить в том, что изменения не испортят фрагмент, а вносящего изменения - в том, что изменений не должно быть много.**

В конце ведущий благодарит участников и говорит, что на следующем занятии они ближе познакомятся с этой страной и ее жителями, узнают много интересных историй.

Тема 4

Знакомство с Королем Волшебной страны и Мерой

Основная часть:

Давайте познакомимся с Волшебной страной поближе. Правит страной Король **(ведущий показывает фигурку Короля)*. Как вы думаете, где живет Король? Конечно, во дворце. Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами*.**

Строительство дворца (см. Алгоритм знакомства с чувством)

...Подойдем к этому великолепному дворцу. (дворец лучше расположить в центре страны). Чтобы страна процветала, ее король должен править мудро и уметь видеть в каждом из своих подданных их лучшие качества, давать ту работу,

которая получается у них лучше всего, и оценивать ее по достоинству. Как вы думаете, легко ли быть королем? Кто хочет попробовать на минуту примерить его корону?...

Игра «Корона» *...Коронованный должен пройти от стены до стены и не потерять «корону». Идти нужно величественной «королевской походкой», расправив плечи, с высоко поднятой головой. Остальные – верные подданные Короля. Придворные кавалеры образуют почетный живой коридор слева от Короля, с другой стороны – ряд изящных придворных дам. Подданные приветствую Короля поклоном... А в конце его шествия – аплодируют...*

- Если невозможно по времени каждому ребенку попробовать себя в роли Короля, следует обязательно дать такую возможность детям с низким статусом в классе, гиперактивным, тревожным и робким детям.

Обсуждение: *Что помогло справиться с заданием и не уронить корону? (умение контролировать себя, поддержка со стороны «подданных»)... В каких случаях в жизни нам помогают эти качества и поддержка окружающих?...*

...Да, Королем быть не легко, ведь даже, чтобы не уронить корону нужно постараться, уметь сосредотачиваться на выполнении задания и контролировать себя. Наш король совсем не умудренный жизнью старик с покладистой бородой, как в других сказках – ему столько же лет, сколько и вам (Сколько?). Но у него хорошо получается управлять Волшебной страной (а ведь такая же страна есть внутри каждого из нас, значит, и мы можем научиться управлять нашей Волшебной страной чувств как настоящие короли). Конечно, Королю не обойтись без помощников. И сейчас я познакомлю вас с одним из них – это фея по имени Мера. Обязанности Меры – следить за тем, чтобы все, что делается в Волшебной Стране, было в меру. Мера заботится о Короле. Именно она говорит Королю, когда пора возвращаться с прогулки (если все время гулять, некогда будет заниматься важными государственными делами, кроме того, Король просто устанет, а может замерзнуть и заболеть). Но Мера напоминает Королю и о том, что пора идти гулять (ведь, если все время сидеть без свежего воздуха во дворце тоже заболеть недолго). У Меры есть особый нагрудный знак.

Показ знака Меры – например, красный восклицательный знак на белом фоне.

Знак меры в дальнейшем может быть использован для восстановления дисциплины. В этом случае, показывая знак, ведущий может спросить у участников: «Мне кажется, мы забыли о чем-то очень важным. Как вы думаете, о чем?» Можно наряду с Хранителями групповых правил ввести аналогичную роль – Хранителя Меры.

Когда Король или кто-то из подданных забывает о Мере, знак напоминает, что пора остановиться и подумать, что, возможно, нужно прекратить что-то делать... Когда Король был поменьше, ему иногда казалось, что Мера излишне строга с ним, ведь она не позволяла делать то, что ему хотелось. Например, останавливала его, когда он лез в холодный ручей пускать кораблики, или ограничивала количество мороженного, которое он мог съесть сразу. Маленький Король даже как-то пожаловался своим родителям. Да-да, не удивляйтесь, у Короля, как и у всех нас, есть родители, но в своей стране правит все-таки он сам, также как и мы несем ответственность за свою жизнь, здоровье и благополучие сами. Так вот, однажды Король сказал родителям: «Эта строгая Мера слишком меня контролирует и не дает делать мне все, что я хочу!» В ответ мудрые родители предложили Королю сыграть в одну игру. Давайте и мы поиграем в нее.

Игра «До упаду»

... После игры маленький Король сказал: «Теперь я понял, почему говорят – все хорошо в меру..». Как вы думаете, почему? И что значит – «в меру».

Обсуждение:

Возможный вывод: В меру – это не много и не мало, а так, чтобы быть живым и здоровым, и чувствовать себя хорошо. Мера не дает делать лишнее, то есть то, что уже слишком, больше, чем необходимо...

Что будет с человеком, потерявшим Меру?...Кого мы можем назвать человеком, потерявшим меру? Самый яркий пример, пожалуй, пьяные люди...

А может ли быть так, что в меру – это нисколько? Давайте подумаем, яда в меру (т.е. так, чтобы человек себя чувствовал хорошо) – это сколько? А болезней? Поэтому и говорят «в меру курить – совсем не пробовать». Как вы думаете, почему так говорят?...

А нам с вами нужна Мера, как вы думаете? Когда нам помогает Мера, которая живет в нашей волшебной стране (у нас в душе)?

Игра «Король и Мера»

Вопросы для обсуждения в кругу: *«Почему ситуация решена именно так?», «Как можно еще решить эту ситуацию?», «Что было бы, если бы Мера не остановила Короля?», «Что можно сделать, чтобы всем было хорошо?»*

 - Дети дома в рабочих тетрадях (альбомах) рисуют Короля и Меру, и знак Меры.

Тема 5

Слуга по имени Радость

...Вот мы снова в Волшебной стране. На прошлом занятии мы познакомились с Королем и его помощницей – феей, которую звали ... Кто помнит, как? (Мера) Но у Короля Волшебной страны есть и другие помощники – слуги. И сегодня мы познакомимся с одним из них – слугой по имени Радость.

Основная часть:

- Ориентировочный этап знакомства с чувством

Краткое обсуждение в кругу: *Какое это чувство, когда оно появляется? Вы когда-нибудь испытывали радость? Когда? Видели радостных людей? Когда? Каких людей?*

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности

*Когда слуга по имени Радость появляется во дворце, Король сразу узнает его. Ведь у Радости особенное лицо. Какое? (*улыбка) *Одевается этот слуга тоже по-особому - радостно.*

 Если выбран вариант с песочницей: *Давайте выберем фигурку, похожую на Радость…* (выбор фигурки может осуществляться по-разному, варианты – см. Алгоритм знакомства со Слугой-чувством)

 - Если выбран другой вариант - лепка фигурки радости из глины. Потом на обсуждении каждый участник представляет свою радость. Можно также использовать Упражнение «Образ» Радости.

...Движения у Радости – тоже радостные. Какие? Может быть, они похожи на движения Клоунов, давайте покажем жонглирующих клоунов. (кто хочет попробовать?) –

Упражнение «Веселые клоуны»

...Как вы думаете, Радость любит танцевать? Под какую музыку она исполняет радостные танцы? ...

...А какие блюда готовят к Королевскому столу, когда к Королю приходит Радость? ...

Обсуждение может проводиться в форме упражнения «Опрос по кругу…»

Какие радостные занятия предлагает радость Королю? Может быть, играют в какие-нибудь игры? Какие? Может быть, они рассказывают друг другу анекдоты? (один-два желающих могут рассказать анекдот)

- Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других

Посмотрите друг на друга. К кому из нас сейчас пришла Радость, как вы думаете? Как вы догадались? Правильно, у (имена участников) радостные лица – они улыбаются, их брови слегка приподняты, в уголках глаз маленькие лучики (глаза слегка прищурены). Их лица похожи на знак Радости, правда *(показ пиктограммы Радость).*

Обсуждение: У кого из ваших знакомых бывает такое лицо? Когда? Как выглядит мама (папа, брат, друг, учитель и т.д.)? Что они делают, когда им радостно? Когда приходит Радость к вам, что вы чувствуете (легкость, как будто вот-вот взлетишь, хочется приплясывать и дурачиться как веселые клоуны и т.д.)? Когда вы чувствуете радость?

- Введение понятия Меры

Как вы думаете, хорошо ли Королю с Радостью? Конечно. А когда приходит к Королю радость? Приход радости, как и других слуг-чувств, неслучаен и означает, что в жизни Короля и королевства все идет хорошо. Например, Радость приходит тогда, когда Король занимается любимым делом.

Упражнение «Покажи любимое дело».

Радость приходит во время общения с близкими людьми (друзьями, родными)

«Опрос по кругу – тема: «Люди, с которыми мне радостно»»

До позднего вечера пробыла Радость у Короля, но затем Мудрая Мера проводила ее до двери. Радость пожелала Королю спокойной ночи и тихонько затворила за собой дверь. Как вы думаете, правильно ли поступила Мера, напомнив Радости о доме? Что стало бы с Королем, если бы он все время веселился?

- ведущий может напомнить участникам об игре «До упаду», о том, что даже от приятного занятия и общения можно устать.

...Кроме того, если бы Радость постоянно гостила у Короля, тот не успевал бы пообщаться с другими подданными. А ведь они тоже верно служат Королю и очень нужны королевству. На следующих занятиях мы познакомимся с другими верными слугами Короля…

...Поэтому Радость отправляется из дворца к себе домой. Какой дом у Радости. Давайте создадим его вместе...

Строительство дома Радости. (см. Алгоритм знакомства со слугой-чувством)

- Формирование и развитие навыков саморегуляции

И хотя Радость не может длиться вечно (мы не всегда можем заниматься только любимыми делами, общаться только с приятными людьми), но с нами остаются радостные воспоминания. И стоит нам закрыть глаза (давайте попробуем) и вспомнить что-то хорошее, как перед глазами появятся лица близких людей или смешные рожицы клоунов, яркие и радостные картины; зазвенит веселый колокольчик или смех друзей; ласковый теплый лучик коснется наших губ, и приподнимет уголки губ вверх – мы улыбнемся.

(участники сидят в кругу, глаза закрыты. Ведущий предлагает вспомнить что-то хорошее и радостное, что было на занятии.)

- Дети дома в рабочих тетрадях (альбомах) рисуют Радость, раскрашивают (наклеивают) знак Радости. Заполняют «Лучики Радости» (пишут или рисуют ситуации, в которых испытывают радость). Ведущий говорит и записывает в дневники, что к следующему занятию дети должны принести фотографии или рисунки, на которых они изображены радостными.

Тема 6

Слуга по имени Грусть

- Повторение:

Упражнение «Радостная фотография»

Участник, которому досталась «нерадостная» фотография, скажет об этом остальным, Ведущий предлагает детям рассмотреть эту фотографию, и говорит:

Выражение лица на этой фотографии такое же, как у другого слуги Короля, с которым мы и будем знакомиться сегодня: брови сдвинуты и приподняты, уголки губ опущены.

Основная часть:

- Ориентировочный этап знакомства с чувством.

Видели ли вы такое выражение лица у своих знакомых, а в зеркале? Когда? Как вы думаете, как зовут этого слугу Короля? Конечно, это Грусть.

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности

Звучит «грустная», спокойная музыка без слов, например, звуки дождя.

- можно предложить детям самим выбрать подходящую музыку из записей в фонотеке.

Визуализация: *Заглянем во дворец к Королю, у которого гостит Грусть. Для этого настроим наше внутреннее зрение. Расположитесь удобно* (лучше лежа на ковре), *закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, чуть-чуть задержите дыхание, долгий медленный выдох. Теперь постарайтесь рассмотреть, как выглядит слуга по имени Грусть. Как она входит в тронный зал (врывается в широко распахнутые двери, потихоньку проскальзывает в щель...) Как она движется? Какие звуки произносит или заходит молча? Какие запахи несет с собой? Король и Грусть садятся за стол. (Они собираются обедать или ужинать?) На столе любимые блюда Грусти.. Какие они на вкус? Может быть, вы захотите опробовать... Побудьте еще немного во дворце вместе с королем и Грустью. А теперь сделайте глубокий вдох и плавный медленный выдох. Откройте глаза. Сядем на свои места и поделимся друг с другом увиденным...*

Параллельно с визуализацией можно предложить детям с закрытыми глазами вылепить Грусть из глины.

Обсуждение.

...Как много вы сумели заметить! Наши рассказы были в чем-то похожи (в чем?), а в чем-то отличались друг от друга (почему?). Наверное, потому, что все мы разные, и слугу по имени Грусть видим тоже разной. Но наша непохожесть, неповторимость – залог того, что нам никогда не будет скучно вместе...

...Из какого дома пришла Грусть к Королю... В каком месте королевства находится этот дом?

Строительство дома для Грусти

...Но вернемся во дворец. Король и Грусть ведут о чем-то неторопливую беседу. Как вы думаете, о чем рассказывала Королю Грусть? Что ей говорил Король?...

Обсуждение.

...Грусть предложила Королю поиграть с ней в грустные игры. В какие, как вы думаете? Трудно вспомнить? Да, грустных игр не так много... Но я знаю одну игру, в которую Грусть предложила сыграть Королю. Поиграем и мы вместе с ними.

Упражнение «Грустный вернисаж»

...Мы рассмотрели все полотна, в каждом из них скрыта своя грустная история-тайна. Может быть, попробуем раскрыть ее все вместе?..

Сочинение истории в группе: Выбирается одна из картин, ведущий начинает сочинять грустную историю – говорит первую фразу. Участники по кругу добавляют по одной фразе к грустной истории.

Теперь слуга по имени Грусть созывает во дворец певцов и танцоров, исполняющих только грустную музыку, только грустные танцы. Вы уже догадались, что эти приглашенные артисты – вы? Кто хочет спеть грустную песню, станцевать танец?

Замечательно. Грусть благодарит артистов и дарит им свой знак (пиктограмма Грусти). *Остальные могут тоже получить от Грусть ее знак, если справятся с ее заданиями:*

«Показать грустную маму, уставшую после рабочего дня»

«Показать, как идет Золушка, которая потеряла туфельку»

«Как сидит и мокнет под дождем Зайка из стихотворения «зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка..».»

«Грустного ослика Иа, который потерял свой хвост»

... Каких еще грустных сказочных героев вы знаете?... А кого за последнюю неделю вы видели грустным? Как выглядели эти люди (покажите). Отчего они грустили, как вы думаете?

- Введение понятия Меры

Помощник меняет грустную музыку на легкую, веселую. Ведущий говорит:

Слышите? Звучит веселая музыка. Залы дворца наполняются ярким светом... Что же происходит? Конечно, это мудрая Мера пришла напомнить Грусти, что той пора уходить. Король устал грустить и ему нужно о многом подумать... О чем же думает Король после ухода Грусти?... Чем же полезна Грусть Королю, когда она может ему помочь? Когда Король грустит ему легче понять тех, кто в беде. Король в грусти начинает тонко чувствовать, сопереживать другим. Ведь в радости не всегда легко понять нужду другого...

Зачем же Мера напоминает Грусти о том, что пора уходить? Конечно, если слишком долго или сильно грустить, можно даже заболеть... К вам часто приходит грусть? В каких ситуациях? А у ваших близких часто гостит Грусть?

Вам бы хотелось все время быть грустными? А как вы думаете, как можно напомнить Грусти о мере (перестать грустить)?

Дети предлагают свои варианты. Ведущий – добавляет альтернативные варианты:

- поговорить с другом
- найти интересное и веселое занятие (*Грусть не дружит с весельем...*)
- чтобы успокоить грустного друга, можно сказать ему доброе дружеское слово... Порадовать.

 - Дети дома в рабочих тетрадях (альбомах) наклеивают знак Грусти, рисуют Грусть, и записывают тот способ напомнить Грусти о Мере, который запомнился и понравился им больше всего. Детям можно предложить также порадовать кого-то из членов семьи, когда тем грустно.

Тема 7

Слуга по имени Страх

Основная часть:

- Знакомство со слугой-чувством Страх: Ориентировочный этап

Сегодня мы познакомимся с еще одним слугой Короля, со слугой по имени Страх… Знакомо вам его имя? Когда вы сталкивались со Страхом? (краткое обсуждение в кругу)

- Создание и уточнение образа слуги по имени Страх

 - Если выбран вариант с песочницей – выбор фигурки,

 - Если выбран ватман – лепка из глины фигурки Страха или упражнение «Образ» Страха

Обсуждение: *...Как проходит слуга по имени Страх в тронную залу к Королю (врывается как ураган, проскальзывает как неслышная тень…)?*

...Покажи, как движется Страх (желающие показывают).

...Звучит ли какая-нибудь музыка, когда приходит Страх? Какая? Любит ли страх песни и танцы, если любит, то какие? ...

Откуда прибыл Страх во дворец Короля? Какой у него дом?

Строительство дома для слуги по имени Страх

В каком месте Волшебной страны стоит этот дом? (размещение дома Страха в песочнице, или на ватмане)

- Формирование и развитие способности распознавать чувство страха у себя и у других

Посмотрите, какой нагрудный знак у этого слуги (показ пиктограммы). *Смотрите, какие у него огромные глазищи. Недаром говорят, «у Страха глаза велики»… А на самом деле у человека, который чего-нибудь испугался, расширяются глаза? А может быть, кто-то видел человека, который от страха глаза зажмурил? А как еще можно понять, что человек боится? Кто хочет рассказать, что с ним происходило, когда было страшно? … А еще у человека, который чем-то напуган дрожат колени (помните стишок про мальчика, который боялся уколов – «Это кто прижался к стенке? У кого дрожат коленки?»)… А еще могут вспотеть ладошки, а сердце бьется так сильно, что, кажется, вот-вот из груди выскочит…*

Как называют того, кто всего боится? (Трусишка). В сказках мы часто встречаем трусишку Зайку Серенького, правда?

Этюды на выражение эмоции страха: *Покажите, как дрожит Зайчишка, спрятавшись от лисы за кустами, выглядывает опасливо – не идет ли лиса, или даже выглянуть – нос высунуть боится?…*

Кого еще из сказочных персонажей можно назвать Трусишкой? Изобразите их…

- Введение понятия Меры

Как вы думаете, приятно чего-нибудь бояться? Нравится ли Королю, когда к нему приходит Страх? Может быть, страх вообще не нужен? А знаете, с таким вопросом обратился однажды и наш Король к своей маме, и в ответ она рассказала ему одну историю. Послушайте эту историю и вы…

Сказка о Бесстрашном Мышонке.

Жил-был Мышонок. Обыкновенный, серенький, домовый (т.е. жил в доме). По мышиным меркам ему было столько же, сколько вам сейчас, и он ходил в Мышиную школу.

Жил он вместе с мышью Мамой, мышью Папой, и мышатами братишками и сестренками. Мышиное семейство обитало в норке под полом большого деревенского дома. Кроме мышей в доме жили люди и кот Котофей. Мыши старались стащить на обед что-нибудь вкусненькое из кладовой, а Котофей старался поймать мышку себе на обед. Поэтому мыши боялись кота, да и людей с их страшной мышеловкой тоже. А наш Мышонок боялся не только кота и людей, он всего боялся: и темноты, и громких звуков, и даже заводную игрушку Пикачу младшего сына хозяина. Чего еще боялся мышонок?

Обсуждение: Дети говорят свои варианты.

-Таким образом, дети могут открыть внимательному ведущему свои собственные страха. Хорошо, если частотный страх будет проработан или хотя бы затронут на этом занятии.

…Так боялся, что забивался в самый дальний угол норки и весь дрожал от страха.

Этюд на выражение эмоции страха: *Изобразите Трусливого Мышонка.*

Из-за своего страха Мышонок почти никогда не выходил из норки. А его братья и сестры редко звали его в свои игры, да он и сам не стремился, потому что боялся, что у него что-нибудь не получится, и его прогонят… Невеселая жизнь была у Мышонка. Однажды ночью он не мог заснуть от страха – Мышонку показалось, что в дальнем темном углу норки шевелятся какие-то чудища. Он укрылся одеялом с головой, и боялся высунуть нос, как вдруг услышал чей-то ласковый голос:

-Там никого нет, это просто ветер шуршит старыми газетами…

-Ты кто? – запинаясь от страха, спросил Мышонок.

-Как кто? Конечно, твоя крестная – мышиная добрая Фея. Я пришла помочь тебе стать счастливее. И могу выполнить любое твое желание. Чего ты хочешь?

-Я хочу перестать бояться, - ответил Мышонок

-Значит, хочешь стать немного храбрее…сейчас, какое у нас заклинание было…

-Нет, - перебил Фею крестник, – я хочу СОВСЕМ перестать боятся, стать самым БЕССТРАШНЫМ мышонком!

-Ну что ж, будь по- твоему. Но если передумаешь, позови меня…

-Уж я не передумаю, - заверил Фею Мышонок.

-Посмотрим. А пока послушай, как можно избавиться от страха (кстати, дорогие друзья, вы то же можете попробовать этот волшебный способ) Для начала выбери самые страшные краски из моей волшебной палитры (какой цвет самый страшный?) И нарисуй то, чего боишься на бумаге… Только ничего не забудь! Потом сверни рисунки в свиток и скрепи его печатью (для печати можешь взять пластилин)…и закопай в дальнем углу норки.

- Рассказ можно сопровождать демонстрацией «магических» действий.

Мышонок сделал так, как сказала крестная. А потом Фея своим волшебным жезлом начертила над местом, где был зарыт Страх Мышонка, магический круг и сказала: «Страх не выйдет за этот круг!» И исчезла. Мышонок проснулся утром и почувствовал, что что-то в нем изменилось. «Интересно», - подумал Мышонок, - «Подействовало ли волшебство?» И решил проверить, испугается ли чего-нибудь, если выйдет из норки. Сначала отправился в кладовую, где возле миски с молоком дремал Котофей. Мышонок прошел возле самого носа кота и не почувствовал страха, тогда Бесстрашный Мышонок решил дернуть Котофея за усы и уже схватился за один ус, как кот открыл глаза и через мгновение когтистая лапа едва не схватила мышонка, но Мама опередила кота и быстро увлекла неразумного сына в норку. «Как ты меня напугал!» - сказала мама, немного отдышавшись, - «Кот тебя чуть не съел!» Но сам мышонок не испытывал страха. «Вот, здорово!» - подумал Мышонок, - «Пойду, еще погуляю…» И в эту минуту всю норку, да и весь дом наполнил такой вкусный запах, что у Мышонка слюнки потекли. «Пойду, посмотрю, чем пахнет…» - решил Мышонок и побежал к источнику запаха… Соблазнительный запах источало жаркое, которое кипело и пышело жаром. Мышонок подошел ближе, так близко, что чуть не свалился в жаровню, хорошо, что старший брат ловко поймал его за хвост. «Ты, что, с ума сошел?» - зашипел на Мышонка старший брат, - «Ты едва не сварился в кипящем бульоне, разве тебе не страшно было обжечься?» «Нет», - беззаботно ответил Мышонок и побежал дальше осматривать кухню. Тут его внимание привлек другой запах, самый чудесный запах на свете – запах сыра. А вот и сам сыр – похожий на кусок желтой луны, если бы лунные мыши проделали в нем огромные дыры. Сыр лежал всего в нескольких шагах от Мышонка, в какой-то странной железной клетке с приоткрытой дверцей… «Стой!» - закричали сразу несколько братьев и сестер Мышонка, - «Это же Мышеловка!!!»

Игра «Мышеловка».

Обсуждение: *Сыр в мышеловке – приманка для мышки. Мышка боится попасть в мышеловку и не идет туда за сыром. А если мышь забудет о страхе и попадет в мышеловку, сможет ли она насладиться этим сыром? Ведь из настоящей мышеловки выбраться нельзя. Бывают ли в жизни человека похожие ситуации, когда, стремясь получить что-нибудь очень привлекательное, забывая об осторожности, человек может попасть в сложную и опасную ситуацию (своего рода мышеловку)?* (во время обсуждения можно затронуть вопрос употребления неизвестных веществ, ПАВ)

(продолжение сказки)

..».Мышеловка?» – сказал Мышонок, - «Ну и что. Я мышеловок не боюсь, да и людей тоже. Покажу им мышиный бокс!» И смело залез в мышеловку. В тот же миг что-то щелкнуло, и дверца мышеловки захлопнулась. «Ага! Кажется, попалась мышка!» - воскликнула Хозяйка дома и поспешила на кухню. - «Вот ты и попался, воришка!

Скормлю-ка я тебя Котофею. Будешь знать, как таскать из кладовки крупу!». И вытряхнула Мышонка прямо в пасть довольному коту. И быть бы мышонку съеденным, если бы не чудо. «Кажется, я вовремя!» - да-да, это, конечно добрая Фея пришла на помощь нашему Мышонку и перенесла его по воздуху прямо в норку. А когда вся мышиная семья скрылась в норке, Фея спросила: «Ну, как, понравилось тебе быть абсолютно бесстрашным?»

Как вы думаете, что ответил Мышонок?

(краткое обсуждение)

«Я думаю», - ответил Мышонок на вопрос Феи, дотрагиваясь до обожженного носа, - «что чувствовать страх очень неприятно, но если вообще ничего не бояться, можно попасть в серьезную передрягу (опасную ситуацию)»

«Ты понял самое главное», - сказала Фея, - «Страх сам по себе не хорош и не плох, он только показывает нам, что ситуация может быть опасной (т.е. может причинить вред здоровью или даже грозить жизни). Иногда Страх преувеличивает опасность (недаром говорят, что у страха глаза велики), поэтому, нужно, не поддаваясь панике (очень сильному страху), подумать, как лучше поступить в каждом случае. Давай-ка достанем твои рисунки, и посмотрим, как поступить с каждым из твоих страхов. Дорисуй, как можно справиться с каждым из твоих страхов. Так, первый рисунок – Кот. Что делать, если встретится кот? Кот сильнее мышонка, это реальная опасность. Лучше убежать. Дорисуй рядом с котом как ловко и быстро ты от него убегаешь. А вот второй страх – темнота. Почему ты боишься темноты? Потому что ничего не видно, и тебе кажется, что в темноте прячутся чудовища? А что можно сделать, чтобы меньше бояться? Можно позвать светлячков (дорисуй их), и фонарики светлячков рассеют темноту. А можно научиться доверять своему дому, который хранит тебя от опасности, или подружиться с теми самыми чудищами, которые прячутся в темноте. Ведь они прячутся потому, что сами всего боятся. Выбирай, что мы дорисуем на этом «страшном» рисунке?» (Как вы думаете, что выбрал Мышонок?) Так Мышонок с помощью Феи разобрал все свои страхи и справился с ними. И теперь Мышонок не трусливый и не бесстрашный, а осторожный и смелый.

Обсуждение сказки: *Понравилась ли вам Сказка о бесстрашном Мышонке? Когда Страх помогал, а когда мешал Мышонку? Как Мышонок справился со своими страхами? Какой волшебный способ вам понравился? Королю тоже понравились советы Феи, и иногда он рисовал свои страхи и исправлял рисунки так, чтобы справиться со страхом, а мама ему помогала. И вы, мои дорогие путешественники, можете попробовать рисовать волшебные рисунки, дома и ваши родитель могут помочь вам найти способ справиться со страхами...*

Что нужно, чтобы страх не мешал Королю? Нужно, чтобы Мера вовремя напомнила Страху, что пора уходить. Как помочь Мере? – Можно воспользоваться волшебным способом, предложенным Феей. Или сделать пять магических вдохов (вдыхая силу, выдыхая страх). Попробуем?

Упражнение «Я - храбрый лев»

Можно обратиться за помощью к тому, кому доверяешь. К кому? – опрос по кругу.

Итак, Страх – верный слуга. Он - чуткий страж здоровья и жизни Короля, сразу предупреждает его о возможной опасности. И мудрый Король должен решить, как поступить в каждой ситуации. Действительно ли ситуация опасна.

Какие вы знаете опасные ситуации – опрос по кругу

Игра «Лабиринт»

- Дети дома (по выбору) либо вместе с родителями или другими близкими людьми рисуют какую-то ситуацию, которая вызывает страх, и дорисовывают, как можно ее разрешить, либо рисуют слугу по имени Страх, наклеивают знак Страха и записывают тот способ уменьшить страх, который им заполнился.

Тема 8

Слуга по имени Злость

- Ориентировочный этап знакомства с эмоцией злости:

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость. Знакомо ли вам имя этого слуги? Когда и где вы с ним сталкивались в своей жизни?

Обсуждение

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности:

Как выглядит слуга по имени Злость?

Лепка из глины или Упражнение «Образ Злости»

...Какие звуки, запахи приносит Злость во дворец? ...

...Как она движется (покажи)?...

...Есть ли у злости любимое блюдо? Какое оно на вкус? ...

...Из какого дома приходит во дворец Злость...

«Строительство дома Злости»

...Давайте найдем место для дома Злости в Волшебной стране

Размещение дома Злости на территории страны

- Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других

Что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость? Как выглядит злой Король? (покажи) На кого из сказочных героев становится похож охваченный злостью Король? Может быть, на Бармалея или Злого Волка?

Этюды на выражение эмоции злости:

«Злой Бармалей». (и другие сказочные злодеи, о которых вспомнят дети)

«Разозлившийся мальчик, у которого разорвали тетрадь»

«Драчуны»

...Какие разные у нас получились злодеи, хотя чем-то они очень похожи. Если мы встретим разозлившегося человека, мы сразу поймем, что к нему пришла Злость. Как? У него будет совершенно особое лицо, может быть такое, как на знаке Злости? (показ пиктограммы) *Брови сдвинуты, глаза сужены, зубы стиснуты… А какая угрожающая поза у разозлившегося человека! Руки в боки. Или кулаки сжаты и уж готов вступить в драку?* (ведущий или помощник демонстрируют перечисленные внешние проявления, дети повторяют) *Ух, каких злюк мы показали!*

Кого вы видели таким (охваченным злостью)? Когда? (Если не слушаешься, разбил что-то, не сделал уроки…) Что они делали? (Кричали, грозно смотрели)? Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит Злость?

- можно показать пиктограммы уже изученных эмоций (Страха, Грусти, Радости) и предложить детям выбрать какой слуга приходит к ним, когда злятся родители, учителя, друзья, братья, сестры, незнакомые люди.

Всегда ли это происходит по их воле, по зову внутреннего Короля?

А что делать, если рядом с вами разозлившийся взрослый?

Обсуждение:

Возможные выводы: *Если это близкие люди (родители, бабушка, дедушка, сестра, брат, друг), наверное, лучше прямо сказать: «Когда ты так кричишь (или смотришь сурово), мне становится страшно. Не пугай меня, пожалуйста!» Можно еще спросить: «Почему ты злишься? Что случилось?» и если что-то натворил – извиниться и постараться исправить...*

- Если позволяет время, можно проиграть подобные ситуации

...А если злостью охвачен незнакомый человек, или человек, потерявший меру (например, пьяный человек)? То лучше всего уйти. Помните поговорку: «Не попадай под «горячую» руку!»

- Введение понятия Меры

Скажите, приятно ли подданным находиться с Королем в то время, когда у него гостит злость? Конечно, неприятно. Но она – слуга Короля. Зачем же она нужна?

Чтобы уметь постоять за себя. Чтобы другие, не очень хорошие люди не могли использовать всегда доброго человека в своих плохих целях. Например, когда кому-нибудь предлагают сделать то, что человек не хочет (уйти с уроков, попробовать сигареты, алкоголь), или отнимают что-то. Тогда полезно ненадолго разозлиться, и твердо отказать обидчикам.

Упражнение «Отстань!»

- Если времени недостаточно, чтобы дать возможность всем детям попробовать себя в этом упражнении, предложите его выполнить в первую очередь детям робким, тревожным, а также тем, для кого актуально отреагировать «нападки» одноклассников.

А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Тогда про него говорят: «Он злой, драчун, хулиган» Кто захочет с таким дружить?...

...А еще злость иногда показывает, что что-то не получается (валится из рук), тогда человек тоже может злиться. Как вы думаете, когда что-нибудь не получается (задачка «не решается», аппликация «не клеется», мяч в ворота «не забивается»), что лучше – злиться или расстраиваться. Кто из вас обычно злится? Кто расстраивается? Что можно сделать, чтобы разрешить ситуацию?

Обсуждение:

- обсуждение поведения в случае неудачи, в сложной ситуации предоставляет дополнительную информацию о личностных особенностях каждого ребенка, что может быть полезным для проведения индивидуальной психологической работы с ним. Кроме того, в таком обсуждении дети в ненавязчивой форме на понятном и близком их жизни материале получают важную информацию о возможных стратегиях конструктивного разрешения сложных ситуаций.

- Формирование и развитие навыков саморегуляции (способности справляться со злостью)

...А знаете, что придумали в Сказочной стране, чтобы Злость вспоминала о Мере? – Это буйный танец под ритмичную музыку.

Помощник включает соответствующую запись. Взрослый начинает «буйный танец», дети подражают ему.

Король танцует буйный танец,

мы вместе с ним.

Он сильно топает ногами,

мы вместе с ним.

Вокруг грозит всем кулаками,

мы вместе с ним.

И страшно клацает зубами,

мы вместе с ним

И говорит на выдохе: «У-ух»…

...Ну, что, наверное, вы устали. Да, долго быть злым нелегко, поэтому важно вовремя напомнить Злости о мере. Что мы можем сделать, чтобы злость ушла? Кроме буйного танца, можно еще:

-замесить тесто понарошку

-выбить «пыльную подушку»

Упражнение «Пыльная подушка»

-смыть злость под душем

-устроить петушиные бои или поиграть во «Взятие вражеской крепости» (построить из диванных подушек, одеял и т.п. «крепость»)

-повторять волшебное заклинание: «Уходи, злость, уходи!!!»

Упражнение «Уходи, злость, уходи!!!»

☝ - это упражнение может проводиться только в помещении с напольным покрытием. При его выполнении следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседей. Отдельные попадания полезны.

Когда очень злишься, хочется кого-нибудь ударить. А можно ли справиться со злостью, если подраться? Дело в том, что во время драки, и вообще, когда один человек причиняет другому боль, Злость растет и может стать такой огромной, что займет место самого Короля

- Дома дети рисуют Злость, наклеивают знак Злости и записывают или зарисовывают тот способ уменьшения силы злости, который им понравился больше всего.

Тема 9

Слуга по имени Интерес

Основная часть:

- Ориентировочный этап

Сегодня мы познакомимся со слугой Короля, которого зовут Интерес. «Интересно, интересно, что тут происходит…» - с такими или похожими словами заходит Интерес во дворец. Что же может быть интересным

Игра «Это интересно»:

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности

Как же появляется Интерес во дворце? Как он выглядит, как движется, какая музыка сопровождает его приход? Давайте на минутку закроем глаза и постараемся представить, что же происходит во дворце Короля, когда к нему приходит слуга по имени Интерес… А теперь, пожалуйста, кто хочет изобразить приход этого удивительного слуги Короля (пантомима, рисунок или «Образ Интереса» , подбор музыки из аудиотеки)…

А какие интересные запахи тянутся шлейфом за этим слугой? Может быть это запах вековой пыли от старинных вещей и дальних чердаков? Или экзотические ароматы дальних стран и неизвестных континентов?

Откуда прибыл Интерес? Ведь он, наверняка, много путешествовал. Но даже самым неутомимым путешественникам нужен дом, в который можно вернуться. Какой дом у Интереса?

«Строительство дома Интереса»

В каком месте волшебной страны стоит этот дом (размещение дома на территории страны)

- Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других

...Но вернемся во дворец Короля… Зажжены свечи в трапезной, где ужинают Король и Интерес, звучит музыка… а после ужина начинается беседа. О чем поведал Интерес Королю? Может быть, об удивительных дальних странах или необычном розово-оранжевом щенке, увиденным им у ворот дворца? Какие увлекательные и интересные случаи вы можете вспомнить?…

Удивлен Король, очарован рассказами своего слуги Интереса. Кто может показать какое лицо у Короля, которому интересно? Правильно, брови у него приподняты, глаза удивленные, расширенные («круглые»), от изумления даже рот слегка приоткрыл. (показ пиктограммы) *Король, чтобы не пропустить что-нибудь из рассказа Интереса, подался*

немного вперед. Слушает его во все уши, смотрит во все глаза. Когда-нибудь вы видели людей, которые заинтересованно слушали или смотрели что-то? Как они выглядели?

Этюды на выражение удивления, интереса:

«Живая шляпа»

 - Можно опросить детей на тему: «Почему шляпа двигалась как живая». Это стимулирует развитие воображения и творческого мышления детей. Выдвигая неожиданные варианты, взрослый демонстрирует возможности и преимущества неординарных решений.

«НЛО»

 - Кроме интереса в этом, и предыдущем упражнении дети могут изобразить и называть другие чувства (страх, радость). Важно обратить внимание на то, что эмоциональная жизнь человека – многообразна и чувства, которые человек испытывает, могут быть противоречивыми или просто сложными.

...А вам самим бывает интересно? Когда? Какой самый интересный урок? Передача по ТВ? Книга?

 - по этим вопросам можно провести «опрос по кругу»

Как много интересного может показать Интерес. Удивлен этому Король и спрашивает своего слугу: «Как тебе удается так много узнать и запомнить, да еще и рассказать об этом так ярко, красочно и увлекательно?» «Знаю я один секрет», - ответил Интерес, -«Но тебе, Король, я его открою: Прежде всего, научись с Интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, доверять себе. Конечно, получится это не сразу, но для начала постарайся с большим Интересом слушать себя» Давайте и мы, ребята, вместе с Королем поиграем в эту интересную игру – слушать себя. Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе. Слушайте биение своего сердца. Теперь послушайте, как движется грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги…Руки… «Что же Вы услышали, мой Король?» - спрашивает Интерес. Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки… А что услышали вы? Что почувствовали?… Как интересно все то, что происходит у нас внутри! Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит и вообще, зачем оно? Посему движутся грудь и диафрагма при дыхании, и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? Как много вопросов! И где найти на них ответы? (Спросить у родителей, учителей, воспитателей, прочитать в книге) ...

 - можно показать при этом такие книги, как Р.Ротенберг «Расти здоровым», Детскую энциклопедию, К. Доннер «Тайны анатомии» и другие

...А что бы вы, ребята посоветовали почитать Королю? Для чего пригодятся вам в жизни знания и умения слушать и слышать себя?

Когда Король и мы вместе с ним научились с огромным Интересом слушать и чувствовать себя, Интерес продолжил свои увлекательные игры.

Он научил Короля слушать и внимательно наблюдать за другими людьми и узнавать о них много интересного.

Игра «Наблюдательные»

Еще Интерес научил присматриваться и прислушиваться к обыкновенным предметам и явлениям и искать много интересного и удивительного в том, что кажется привычным и обыденным. Особенно любил Интерес игру под названием «Загадочные узоры». Сыграем в нее вместе с Королем. «Знаете ли Вы, мой Король, что нас повсюду окружают удивительные и загадочные узоры. Они не видны только незаинтересованному глазу, а их таинственные истории не слышны только незаинтересованному уху. Приглядитесь. Вот загадочное пятно на полу. Смотрите, оно так похоже на маленького слоненка. Вот

хобот, а вот большие уши, которые прикрывают лапы, и даже маленький хвостик виден. Как оказался тут этот слоненок? Что он тут делает? Расскажите его историю…»

А теперь оглядитесь вокруг. Рассмотрите внимательно пятнышки на стене, трещинки на потолке и полу… Что они вам напоминают? На что похожи? Как они туда попали, кто их туда поместил? Что они делают ночью, когда все спят, и днем, когда в комнате шумно и много людей. Смелее! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Расскажите свои истории!...

Желающие рассказывают свои истории. Или выбирается какое-то общий предмет для группового сочинения истории.

- Введение понятия Меры

«Как интересно! Как увлекательно!» - восклицает Интерес. «А давайте…» - начал было Интерес, но тут кто-то мягко положил ему руку на плечо и он умолк. Конечно, это мудрая Мера пришла, чтобы напомнить Интересу о том, что пора уходить. Хорошо ли было Королю с Интересом? Как помогает Интерес Королю? (Без интереса скучно жить, помогает учиться, узнавать новое, не пропустить что-то важное, лучше понимать других людей и т.д.) Но почему тогда нужно, чтобы Интерес помнил о Мере? Что будет с Королем, если Интерес забудет о Мере? Да, Король устанет. Но кроме того, вездесущему интересу все хочется попробовать. «Все, что неизвестно, мне ужасно интересно!» - говорит он. А всегда ли можно пробовать что-то неизвестно. Например, можно ли пробовать неизвестные ягоды или грибы? А если что-то кажется очень знакомым, и даже вкусно пахнет и выглядит аппетитно, тогда как? Давайте посмотрим, всегда ли наши глаза, уши и нос могут безошибочно определить, что можно пробовать, а что может быть опасным, ядовитым. Для этого поиграем в такую игру:

Игра «Обман чувств»

Вывод: Иногда несъедобные вещи могут пахнуть и выглядеть как съедобные, поэтому даже если таблетки в аптечке пахнут клубникой и похожи на карамельки, их пробовать нельзя. Нельзя поэтому брать у незнакомых людей конфеты и т.п. А вино и другие алкогольные напитки, хотя и могут быть похожи на сок, содержат вредный для здоровья спирт. В этой беседе можно рассказать детям о механизмах влияния алкоголя на организм и последствиях его употребления.

 - дети дома рисуют слугу по имени Интерес, наклеивают знак Интереса (пиктограмма), дорисовывают кляксы до образа и придумывают историю о том, кто получился из кляксы. Ведущий поощряет запись такой истории. (работы детей на следующем занятии помещают на выставку)

Тема 10

Слуга по имени Обида

Сказка:

«*У нашего короля есть двоюродная сестра того же возраста, (двоюродную сестру можно еще называть кузина). Кузина Короля – Принцесса, она правит другой волшебной страной, в ее стране тоже живут слуги-чувства: Радость, Грусть, Страх, Интерес, Злость и другие. Однажды кузина приехала в гости к нашему Королю. Конечно, как и положено гостеприимному хозяину, Король устроил настоящий праздник в честь приехавшей сестры.*

Повторение изученного материала

...В тронном зале играла музыка, и каждый из слуг короля, старался показать себя в танце самым лучшим образом. Сначала вышли Радость и Удовольствие и показали «Танец клоунов»...

желающие танцуют этот танец

..».Сразу видно, что танцуют Радость и Удовольствие, – посмотрите на их лица – улыбка «до ушей», брови приподняты, глаза слегка прищурены», – сказал Король

Принцессе. Кузина ничего не ответила, она раньше не задумывалась над тем, как выглядят ее слуги... Но вот зазвучала другая музыка…

Помощник ведущего включает запись «грустной» мелодии, например «Лебедь» Сен-Санса.

И в центр зала вышел другой слуга, как вы думаете какой? Конечно, Грусть. Она танцует совсем по-другому – медленно, плавно и печально, ее танец похож на полет раненого Лебедя, кто хочет показать этот танец?

Желающие танцуют

«Терпеть не могу эту Грусть! От нее никакого проку..». - сказала Принцесса. «Не могу с тобой согласиться»,- мягко возразил Король. И рассказал, что грусть очень важна, потому что...

Кстати, кто хочет рассказать, почему важна Грусть? (ответы двух-трех желающих). *Принцессе нечего было возразить, ответ Короля был мудрым... В это время дверь шумно отворилась, и в зал вошел еще один слуга Короля, увешанный биноклями, картами и весь в дорожной пыли... Конечно, это Интерес вернулся из очередного увлекательного путешествия. «Наверняка, тебе есть, что нам рассказать», - сказал Король. И Интерес начал свой захватывающий рассказ о дальних странах, невиданных животных и обычаях жителей... Лицо и поза Принцессы изменились, уже не скука и не печаль отражались на ее лице, а удивление. Покажите, какое лицо было у Принцессы, когда она слушала рассказ Интереса.*

Желающие показывают: глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот приоткрыт, корпус подается вперед.

...В конце рассказа Интерес достал какую-то коробочку, раскрыл ее и чудесный мятный запах распространился по всему тронному залу. На дне коробочки лежали удивительные необычные ягоды. «Я непременно хочу это попробовать!» - воскликнула Принцесса и потянулась за самой яркой ягодой... «Осторожно, Ваше величество! Это может быть опасно!» - чья-то рука остановила Принцессу. Конечно, это был Верный Страж Короля – Страх. «Как ты смеешь мне перечить! Я сама вижу, что эти ягоды должны быть очень вкусными, и сама знаю, что мне делать!» Но Король и все придворные к удивлению Принцессы поддержали слугу по имени Страх. Но так ли это удивительно? Как вы думаете, почему все решили, что не стоит пробовать неизвестные ягоды, хотя они выглядели очень аппетитно, и пахли совсем как съедобные? (ответы двух-трех желающих).

Принцессе пришлось согласиться, кроме того, Интерес объяснил, что ягоды на самом деле есть нельзя, а нужно класть в шкаф, чтобы белье приятно пахло. Принцесса совсем расстроилась: «Мало того, что ягоды нельзя попробовать, мне никогда не побывать в далеких удивительных странах, я же не могу оставить королевство..». Она готова была разрыдаться... Выручил всех Интерес, он сказал: «Не расстраивайтесь, ведь вокруг нас так много интересного, а как много интересного происходит внутри нас..». И предложил интересную игру. Какую? (ответы нескольких желающих). *«Кроме того, во дворце есть дальнее нежилое крыло, там лежат старые вещи, наверняка там масса интересного! Пойдемте, посмотрим?» «Но ведь туда нужно идти по темной лестнице, а вдруг там мыши?» - Принцесса даже поежилась, и за ее спиной сразу же возник слуга по имени... Конечно, Страх. Кто хочет показать Принцессу, которая боится мышей?* (Этюд на выражение страха) *«Я тоже многого боюсь», - сказал Король, - «Но я научился контролировать и уменьшать свой страх. Хочешь, я научу тебя. Существует много способов справиться со страхом». «Какие?» Как вы думаете, что ответил Король?* (ответы желающих, возможно выполнение упражнения на релаксацию, или упражнение «Я – храбрый Лев») *Принцессе стало уже не так страшно, и она согласилась посмотреть на дальнее крыло дворца, но они не успели дойти до лестницы, как услышали, что родители зовут их к ужину.*

Основная часть занятия:

За ужином родители Короля спросили Принцессу, как прошел день в стране Короля. Принцесса вдруг ответила, что ей совсем не понравилось, потому что ее оставили одну, и никто ее не развлекал. Все с неодобрением посмотрели на Короля, а тот от неожиданности не смог ничего возразить. Разговор за столом зашел о чем-то совсем другом, но Короля не отпускали мрачные мысли. «Это НЕСПРАВЕДЛИВО!», - думал Король. В конце ужина мама спросила, что же было днем. И Король, которого переполняла обида и злость на Принцессу, выпалил: «Она все врет! Я очень хорошо ее встречал! Я показал ей все самое лучшее, я ее научил стольким полезным вещам, а она..». «Да, не думала я, что ты еще и хвастун», - покачала головой мама и отошла в сторону. Король остался один, и ему стало еще хуже. Даже мама не захотела его понять! Вернувшись в свой дворец, Король забрался на трон, обхватил колени руками и стал вспоминать, как ужасно с ним обошлись. Злость на ложь Принцессы и жалость к себе переполняли Короля. Лицо его исказила гримаса – он сдвинул брови, выпятил нижнюю губу, уголки губ опустились, в глазах стояли слезы. В это время дверь тихонько приоткрылась, и в тронный зал вошел слуга, выражение лица которого было точь-в-точь как у Короля. Как вы думаете, как звали этого Слугу? Конечно, это была Обида.

Далее знакомство с Чувством происходит согласно Алгоритму (см. Приложение 2.):

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности:

Как выглядит слуга–чувство? (рисунки, выбор фигурки, введение знака Обиды – пиктограммы).

Какие звуки сопровождают его приход? (обсуждение)

Как двигается, танцует слуга? (обсуждение, показ)

В каком доме живет слуга–чувство? В каком месте страны (у реки, в лесу или где-то еще) стоит дом Обиды?

«Строительство» дома Обиды и его размещение на территории страны

- Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других:

...Как выглядит Король, которого посетила Обида, мы видели. Вспомните, кого вы видели обиженным, как он (а) выглядела, в какой это было ситуации?

Показ и обсуждение в кругу.

- Введение понятия Меры

...До поздней ночи просидели Король и Обида в тронном зале, припоминая каждый случай, когда несправедливо обошлись с Королем, начиная с самого раннего детства – и то, как ему досталось за разбитую вазу, которая упала из-за сквозняка, и то, как не достался первый приз на соревнованиях по бегу, хотя ВСЕ признавали, что лучше всех пробежал именно Король… А сколько вспомнилось обидных прозвищ и дразнилок! Похоже, Обида довольно часто навещала Короля… Как вы думаете, приятны ли для Короля ее визиты? Но ведь Обида - слуга Короля. Зачем же она нужна? О чем говорит ее появление? (обсуждение*)*

Может быть о том, что дела у Короля идут не так, как ему хотелось бы, несмотря на то, что он приложил массу усилий к тому, чтобы все было хорошо?…

Над волшебной страной тем временем уже вытянула мягкие черные лапы Ночь, и при неясном мерцании свечи было видно, что с каждым обидным воспоминанием фигура Обиды росла и стала принимать устрашающие размеры, а Король наоборот все уменьшался и уменьшался… «По-моему, дорогая Обида, ты забыла о чем-то важном», - раздался звонкий голос. И в тронный зал вошла (как вы думаете, кто?)… Конечно, Мера. «Кажется, я вовремя», - сказала Мера Королю, - «Еще немного и ты бы совсем исчез, а раздутая до громадных размеров Обида заняла твое место... » Как вы думаете, что бы случилось с Волшебной страной, если бы ею стала править Обида?

Обсуждение.

А что происходит с нами, когда Обида занимает место Короля в Волшебной стране внутри нас?

Обсуждение.

Хорошо, что Мера напомнила Обиде о том, что той пора покидать Короля и возвращаться домой. Кстати, какой дом может быть у Обиды и где он может располагаться в королевстве.

Строительство дома для Обиды

- Формирование и развитие навыков саморегуляции (способности справляться с обидой)

Как же напомнить Обиде, забывшей о Мере и о своем месте (о своем доме), что ей пора уходить?

Дети высказывают свои варианты (*Что вы обычно делаете, чтобы уменьшить или прогнать обиду?*) Ведущий (или помощник) предлагают альтернативные варианты:

- Надуть обидой воздушный шарик и отпустить его «летать» по комнате (вместе с шариком «сдувается» и обида)

- Упражнения, основанные на идее «парадоксальной интенции»: Например, «Обиженная обезьянка»

- Найти интересное и веселое занятие. *Обида (также как и Грусть, Страх и Злость) очень не любит смех и веселье, и всегда уходит от тех, кто веселится. Что можно сделать, чтобы стало весело?...*

- *Если Обида приходит потому, что тебя не оценили по заслугам (как Короля), можно похвалить себя самому (сделать «Ящичек моих достижений»), сделать себе подарок (рисунок, медаль и т.д.)*

- Волшебное заклинание (*«Даже если...* (негатив)*», «В любом случае...* (позитив)*».*

☝ - Варианты, предложенные детьми и ведущими, следует закрепить в соответствующих упражнениях и играх. Участвовать в закрепляющих упражнениях и играх могут не все (несколько или один желающий), но все участвуют в обсуждении.

 - Дети дома в рабочих тетрадях (альбомах), рисуют Обиду, и записывают тот способ напомнить Обиде о Мере, который запомнился и понравился им больше всего. Детям можно предложить также научить способам контроля над чувством Обиды кого-то из членов семьи, проверить и поставить «оценку» в рабочей тетради (альбоме) (по договоренности с родителями).

Тема 11

Слуга по имени Вина.

Продолжение сказки:

Вы, конечно, помните Принцессу – кузину Короля. Ту самую, которая несправедливо обвинила Короля в негостеприимстве, из-за чего Короля посетила Обида на весь мир. Так вот, хотите узнать, что произошло с Принцессой, пока Король был обижен? Слушайте. После того злополучного ужина Принцесса отправилась к себе в комнату и решила пораньше лечь спать. Но заснуть ей не удалось, хотя перина была мягкой, подушки – удобными, а день, проведенный в гостях у Короля – таким насыщенным событиями, что Принцесса буквально с ног валилась от усталости. А сон все равно не шел к Кузине Короля. Она ворочалась, вздыхала и, отчаявшись заснуть, решила встать и заняться чем-нибудь. Принцесса оглядела комнату, в неясном свете свечи ей показалось, что все предметы в комнате: и пузатый комод, и изящный торшер и даже фарфоровая собачка на тумбочке смотрят на нее с укоризной. Словно услышав ее мысли, Попугай в золоченой клетке встрепенулся и произнес: «Ай-яй-яй-яй-яй!», и китайский болванчик на письменном столе укоризненно покачал головой. Принцесса подошла к зеркалу и попыталась улыбнуться и подмигнуть своему отражению, но получилась только виноватая улыбка да жалостливое моргание… В довершении всего Принцесса услышала строгий голос: «Ты

несправедливо поступила с Королем, а ведь он хорошо принял тебя во дворце. В ответ на доброту ты обидела Короля!» «Подумаешь!» - начала было Принцесса, - «Какой пустяк…» Но ей возразили часы: «Не так, не так, и вовсе не пустяк!» «Ты просто позавидовала Королю,» - продолжил голос, - «А теперь о Короле будут плохо думать, из-за тебя и твоей лжи…» «Замолчи!» - воскликнула Принцесса, - «Я не желаю это слушать!» Она готова была расплакаться. Самое ужасное, что голос говорил правду. И откуда он только взялся этот голос, ведь никого в комнате не было…

...Как вы думаете, чей голос слышала Принцесса? (голос Совести). Почему Принцесса не могла заснуть? Как чувствовала себя кузина Короля? Да, действительно. Ей было скверно от того, что она напрасно обидела Короля, Принцесса чувствовала себя виноватой. Да, Принцессе было стыдно, она чувствовала себя очень виноватой. А это значит, что к ней пришел особый гость – слуга по имени Вина (так зовут то чувство, которое приходит к нам, когда мы чувствуем себя виноватыми).

- Ориентировочный этап знакомства с чувством вины

Знакомо ли вам это чувство? Когда человек может чувствовать себя виноватым?

- Создание и уточнение образа слуги-чувства с опорой на все модальности

...Как вы думаете, как выглядит слуга по имени Вина (лепка фигурки или «Образ» Вины)

Как приходит Вина? (вихрем врывается в двери, проскальзывает в щели змеей) Какой голос у вины (ласковый, строгий, жалостливый, приятный или скрипучий, громкий или тихий)?

Откуда вина приходит во дворец, где она живет?

«Строительство дома Вины» и размещение его на территории страны

- Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство у себя и у других

Как выглядит Принцесса, которую посетила Вина?

🏭 - дети показывают или выбирают фотографию (рисунок) «виноватого человека» из набора фотографий (рисунков), на которых изображены люди в разных эмоциональных состояниях.

Когда, в каких ситуациях человек может чувствовать себя виноватым? 🏭 - ответы на этот вопрос можно организовать в форме опроса по кругу

Этюды на выражение вины:

«Котенок, который разбил вазу»

«Мальчик, который нечаянно разорвал любимые фишки старшего брата»

«Мальчик хотел пошутить, из-за угла напугал одноклассника, а тот от неожиданности упал и сильно расшиб коленку»

«Дети дразнили кого-то и обижали. Обиженному - плохо, он плачет. Обидчикам стало стыдно»

🏭 - В роли обидчиков – дети, в роли обиженного – помощник ведущего или желающий ребенок

- Введение понятия Меры

...Как вы думаете, приятно ли человеку чувствовать себя виноватым? Зачем же тогда приходит слуга по имени Вина?...

Обсуждение

Возможные варианты ответа: *Она помогает заметить неправильный, плохой поступок, показать человеку, что тот кого-то обидел, причинил боль. Часто бывает, что мы нечаянно делаем кому-нибудь больно или недооцениваем последствия своих поступков. А что было бы, если бы мы не замечали, когда поступок плохой, когда обидели кого-то? Вот, например, как мальчик Ну И Что. Мальчик Ну И Что вышел погулять во двор, шлепнул ногой по луже – брызги в разные стороны, и обрызгал проходящую мимо девочку.*

«Ты испортил мое новое платье!» - чуть не плача воскликнула девочка. А мальчик ответил: «Ну и что!» И дальше пошел. Проходя мимо качелей, толкнул их и ушиб маленького мальчика, который шел покачаться. «Мне больно..». - заплакал малыш. «Ну и что!» - и дальше пошел. А навстречу ему приятель Вовка. «Ты что же это?» - спросил Вовка, - «Мы же договорились, что ты зайдешь, и мы на речку пойдем. Я ждал-ждал, тебя – нет. А потом меня мама не пустила, поздно уже было. Из-за тебя я на речку вообще не попал!» «Ну и что!» - ответил мальчик….

Кто бы хотел дружить с мальчиком Ну И Что?

Итак, вина нам помогает заметить нехороший поступок, который мы совершили. А что можно сделать, если кого-то обидел? Чтобы вина не мучила? Что бы вы посоветовали Принцессе?

Обсуждение.

Возможные варианты ответов: *Извиниться, помириться, постараться больше не обижать...*

...Что для этого нужно? Наверное, быть внимательным и чутким к другим и думать о последствиях своих поступков.

А что значит - помнить о последствиях? (Думать заранее, что получится, к чему приведет то, что ты сделаешь)

Упражнение «К чему приведет…»

Ситуации: «Подруга попросила книгу, а ты забыл(а)»

«Ты помог(ла) приготовить уроки другу»

«Вы с другом договорились пойти гулять, а ты не вышел»

«Смотрел допоздна телевизор, не сделал(а) уроки» и т.д.

ПОМОЩНИК: *Я понял, чтобы не чувствовать себя виноватым за то, что кого-то обидел, нужно всегда и со всеми соглашаться, и уступать друзьям!*

ВЕДУЩИЙ: Нет, конечно. Ты что - Соглашастик, что ли? Знаете историю о Соглашастике? Жил-был Соглашастик. Что бы ему не предложили, он всегда соглашается. Скажут: «Пойдем гулять!» Он, чтобы друзья не обиделись, идет, даже если уроки не сделаны. А назавтра двойку получает. Угощают в гостях мороженым – ест, даже если горло болит. А то, вдруг хозяйку обидит отказом? А потом все на улице солнышку радуются, а Соглашастик с ангиной дома лежит. Позовут соседские мальчишки гнезда разорять – идет, хотя птенцов желторотых ему очень жалко. И все, чтобы никого не обидеть, чтобы с ним дружили. Только вот странно, что друзей у Соглашастика все равно не было. Впрочем, так уж ли это странно? Как вы думаете?…

Обсуждение.

ПОМОЩНИК*: Значит, быть хорошим другом – не значит всегда и во всем соглашаться с друзьями?*

ВЕДУЩИЙ: *Конечно.*

ПОМОЩНИК: *А если я что-то не сделаю, что мне предлагают, а потом мой друг обидится?*

ВЕДУЩИЙ: *Ну, что ж. Значит, его Обида забыла о Мере. А наша мудрая Мера не пустит лишнюю Вину.*

Каждый раз, когда приходит Вина – подумай, из-за чего. Каждый раз, когда нужно согласиться или не согласиться – подумай, к чему это приведет. Понравятся ли тебе такие последствия?

Игра «Да – Нет»

 - Дети дома рисуют Вину, наклеивают ее знак.

Тема 12

Заговор болезнетворцев. Разрушение Волшебной страны.

Совершается ритуал входа в сказку. Ведущий предлагает детям побыть в роли жителей Волшебной страны и раздает детям фигурки слуг Короля и заранее приготовленные фигурки других жителей, а затем начинает рассказывать сказку:

Давайте посмотрим на Волшебную страну, созданную нами: густые задумчивые леса, высокие строгие горы, залитые светом поляны. В центре возвышается величественный и прекрасный Дворец Короля, а чуть поодаль расположились красивые и удобные дома его верных слуг: и веселой Радости, и светлой Грусти, и чуткого Страха, и воинственной Злости, и вездесущего Интереса, и чувствительной Обиды и строгой Вины.

Повторение

Дети, получившие фигурки слуг Короля, располагают их возле домов и разыгрывают в песочнице (на флагелеграфе, в бумажной «Волшебной страны» на ватмане) мизансцены, иллюстрирующие жизнь в Волшебной стране (визиты во дворец к Королю, таланты каждого из слуг)

Все верные слуги приходят к Королю вовремя, и их приход не утомляет, и не тревожит Короля, ведь мудрая Мера напомнить слишком загостившемуся чувству о том, что пора уходить.

Дети собирают разрезанный знак Меры.

Ни одно даже самое неприятное переживание не причиняет вреда Королю, а только помогает ему лучше разобраться в ситуации и своем поведении.. Мир, покой и счастье царят в Волшебной Стране. И каждый житель страны – настоящий волшебник. Открою вам секрет: у каждого жителя страны, у Короля и его верных слуг (также как у родителей и родственников Короля) есть вот такие или похожие сосуды.(детям раздают пузырьки с подкрашенной водой) *Внутри сосуда не просто вода в ней живительные и волшебные капли Любви. И самое большое богатство, которое есть у нас – это Любовь. Любовь, которая позволяет видеть в окружающих самое лучшее, что в них есть. Любовь, которая дает возможность видеть жемчуг в росинках и золотые россыпи в опавшей листве, слышать музыку дождя и ветра и, купаясь в солнечных лучах, отрываться от земли и парить над лесами и полями подобно птице. Надо ли говорить, что, живя в любви, покое и гармонии, жители Волшебной страны не знали болезней, а залогом их хорошего самочувствия были Жемчужины Здоровья (*детям раздают бусинки*). Жемчужина охраняла хозяина от болезней и невзгод. Хорошо в Волшебной стране! Но я хочу показать вам совершенно иное место. Мы на несколько минут превратимся в невидимок и перенесемся на планету Болезнетвория, где тоже живут волшебники, но волшебство их совершенно другого рода. Там живут болезни и горести, их магия – искусство заразить, вызвать жар и озноб, ломоту и боль, разочарование и бессилие. Правит Болезнетворией – костлявая, уродливая старуха Моргана. Мы увидим и услышим беседы болезнетворцев за праздничным столом во дворце у Морганы. Закройте глаза и прислушайтесь, только сидите очень тихо, ведь мы разведчики....*

- Это безобразие! – скрипучим голосом начала Моргана, - Нашим солдатам – микробам и болезнетворным бактериям не проникнуть в Волшебную страну, уж слишком сильной и уверенной она стала. А все эта хитрая Мера – не дает устать и заболеть Королю. А ведь нам необходимо завоевать Волшебную страну, чтобы превратить Здраволюбию в Болезнетворию и править миром. Что будем делать, мои верные слуги?

- Мы можем помочь! – отозвались какие-то болезнетворские маги в темных плащах, - «Мы похитим Меру, одурманим Короля и вся страна рассыплется как карточный домик.

- А кто вы такие?

- Мы великие маги: Ибн Табак и барон Спиртус фон Алкоголь. Наш яд одурманивает человека (и даже Короля), и после того, как человек попробует наше зелье, он становится нашим рабом и будет делать то, что мы ему скажем!

- Ну что ж, действуйте, но помните, что одурманить Короля можно, только если он сам согласится попробовать наши зелья сам. Без его согласия ваши чары бессильны.

- Не беспокойтесь, Ваша Мерзость! Мы сумеем обмануть Короля. Мы притворимся простыми торговцами и предложим здраволюбцам наш товар – сигареты и спиртные напитки. Пачки для сигарет, в которых и спрячется маг ибн Табак, мы сделаем красивыми и яркими, и пустим рекламу – кто возьмет пачку, тому подарок!» «А я,» - сказал фон Алкоголь, - буду в красивой бутылке с жидкостью вишневого цвета или в баночке с джин-тоником или пивом, - пусть думают, что это сок или сладкая вода!

- Гениально! Очень хороший план. Сейчас же отправляйтесь в путь

Сказано – сделано. И красивые пачки с дурманом Ибн Табака, и фигурные бутылки с Алкоголем отправились в Волшебную страну. Хитроумным магам удалось довольно быстро проникнуть во дворец. Вернемся и мы в Здраволюбию и посмотрим, как будут развиваться события дальше...

Первым к Королю подошел Фон Алкоголь и предложил Королю отхлебнуть из его бутылки: «Попробуйте, Ваше Величество! Это почти как сок, и от одного глотка ничего не будет. Ведь вы уже почти взрослый Король, а все взрослые пьют!»

И хотя Король почувствовал, что фон Алкоголь лжет, и не смотря на предупреждения чуткого Страха, и не обращая внимания на запрещающие жесты Меры, король решил попробовать то, что маг назвал «взрослым напитком». Сделав первый глоток, Король ощутил неприятное жжение и даже тошноту, голова у него закружилась, и перед глазами все поплыло. Он видел только пустые черные глаза коварного мага, и, сам не понимая отчего, согласился сделать еще глоток из бутылки Алкоголя. Свет померк в глазах Короля, в ушах начался неприятный звон, и пол стал уходить из-под ног, когда Король почувствовал едкий запах дыма – это Ибн Табак поджег свой ядовитый дурман. Король закашлялся, – от сигаретного дыма жгло и першило горло, и щипало глаза. Проваливаясь в забытье, он прошептал злым магам: «Уходи..». «Ты слышала?» - зашипели Ибн Табак и Спиртус фон Алкоголь на ухо Мере, - «Король прогоняет тебя!» Мера попыталась поддержать Короля, но тот только отмахнулся от нее и ... потерял сознание....

Очнулся Король от холода и боли. Голова гудела, словно чугунный колокол, все тело ломило, и холод пробирал до костей. Король попытался приподняться и огляделся: оказалось, что он проснулся не в своей опочивальне на мягкой перине, а на каменном полу в сыром подземелье, куда скудный свет проникал только через зарешеченное окошко под потолком. С трудом собравшись с мыслями, Король вдруг ясно осознал, что стал узником в собственном государстве, и что он оказался во власти новых жестоких правителей, которые бросили его в темницу и заковали в цепи. Король был очень слаб, он попытался позвать на помощь, но вместо крика с его губ сорвался стон. И Король снова потерял сознание

А в это время во дворце хозяйничали болезнетворцы. Они бросили в тюрьму Меру и пировали во дворце. Но их праздник не был похож на прежние здраволюбские праздники. Вместо веселых танцев устраивались безумные пляски, которые заканчивались драками, а хохот переходил в рев и плач. Ибн Табак и фон Алкоголь собрали слуг Короля и, одурманивая их своим ядовитым зельем, пытались превратить оставшуюся без Меры Злость в лютую злобу, Радость – в Безумие, Грусть – в отчаяние, Обиду – в ненависть и мстительность, а Вину в самоуничижение. Болезнетворские маги заняли трон Короля, и пытались надеть его корону, но она была волшебной и сползала. Тогда Ибн Табак зашвырнул корону в дальний угол тронной залы.

Как вы думаете, какой первый указ издали коварные маги, став во главе страны? Конечно, они объявили войну соседям. Кроме того, отныне всем жителям Волшебной страны надлежало воровать и обманывать друг друга, а все полученные таким путем ценности приносить во дворец, чтобы Ибн Табак и фон Алкоголь могли на эти средства производить все больше и больше своего дурмана. И вскоре вместо воды в реках появился мерзко пахнущий спирт, а над Волшебной страной повис табачный смог, застилающий солнце. В стране начались болезни. Жители были в ужасе от новых порядков, устроенных

болезнетворцами, но они ничего не могли поделать – из-за болезни Короля ослабло и волшебство Сказочной страны.

Конечно, страна разрушалась. (ребята в песочнице, на фланелеграфе или ватмане разрушают постройки, леса и др.) *Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный Король, а Табак и Алкоголь. Приятно ли на это смотреть? Хорошо ли жителям такой страны? Как они себя чувствуют?*

Те же самые разрушения происходят и внутри человека, допустившего внутрь себя болезнетворских магов, прибывших в пачке сигарет или бутылке вина, водки или даже пива. Как болезнетворцы могут попасть внутрь человека? Если человек начнет курить или даже просто вдыхать табачный дым, или напьется (будет пить алкогольные напитки). Как можно не допустить разрушения страны внутри нас? Помните, болезнетворские маги могут действовать, только если Король допустит их в страну. Как можно избежать нападения болезнетворцев? Очень просто – не курить и не находиться в прокуренном помещении, не пробовать алкогольные напитки, даже чуть-чуть, ведь для ваших Королей это может оказаться ядовитым дурманом.

Но что же теперь будет с нашей Волшебной страной и ее Королем? Конечно, Король совершил ошибку, но хотите ли вы, дорогие путешественники, чтобы страна разрушилась, а Король умер в заточении? Конечно, нет. И все жители страны тайно от болезнетворцев собрались на совет и решили изгнать магов из страны, но сделать это может только Король, а для этого его нужно вылечить и придать силы. Давайте подумаем, как это сделать, ведь у нас есть волшебные сосуды с любовью и жемчужины здоровья...

 - Дети дома рисуют болезнетворцев и придумывают план их изгнания из Волшебной страны.

Тема 13

Исцеление Короля и восстановление Волшебной страны. Изгнание болезнетворцев

Ведущий предлагает вспомнить историю о нападении болезнетворских магов и выясняет у участников, какие пути решения этой ситуации они видят.

 - эту часть занятия в зависимости от возраста и степени подготовленности детей можно провести в форме опроса по кругу, а можно организовать *мозговой штурм*.

Участники разыгрывают в песочнице (на ватмане) варианты исцеления Короля и изгнания болезнетворцев. Например, такого:

Ведущий: «*Изгнать болезнетворцев из Волшебной страны, а значит, и предотвратить ее полное разорение, может только сам Король. Но Король тяжело болен (отравлен болезнетворским ядом), и находится в темнице. Жители страны решили помочь своему Королю – вылечить его недуг и вернуть его силы. Тогда Король сможет вернуться во Дворец и своей законной властью выдворит из страны болезнетворцев. Как жителям помочь своему Королю? До того, как Король поддался власти болезнетворских магов, и соблазнился их подарками, его здоровье (как и здоровье всех жителей страны) хранила Волшебная Жемчужина Здоровья. От ядовитого дурмана, который принял Король по научению болезнетворцев, жемчужина потемнела и погасла – в ней стало недостаточно волшебства, чтобы вернуть Королю здоровье. Тогда жители страны собрали свои жемчужины в Ожерелье Здоровья* (участники нанизывают бусинки на нитку). *Если надеть Волшебное Ожерелье Здоровья на Короля – его боль станет меньше, а тело станет сильным и здоровым. К сожалению, вылечив Короля, Ожерелье потеряет способность охранять страну от любого недуга и других напастей, и будет лишь темнеть при приближении каждой болезни, предупреждая о возможной опасности и подавая сигнал о необходимости срочного лечения. И это еще не все, исцелив тело Короля, Ожерелье не способно излечить его отравленную душу.*

Однако, дорогие путешественники и жители Волшебной страны, не отчаивайтесь. Вернуть Королю его волшебную силу трудно, но возможно. Ведь как мы помним, Любовь была и остается главным богатством здраволюбцев. Ее волшебная сила способна

творить чудеса. А для спасения Короля как раз и нужно Чудо. Искреннюю Любовь всех жителей страны нужно собрать в Волшебный Сосуд, и тогда вместе с Любовью к Королю возвратится и его волшебная сила, и он сможет вернуть престол и продолжит править страной, изгнав из нее болезнетворцев. (Участники выполняют «магические действия», наполняя Волшебный Сосуд с Любовью жидкостью из маленьких пузырьков («Волшебных Сосудов каждого жителя»)).

Участники разыгрывают сцену исцеления Короля.

…Король пришел в себя и ощутил, что силы возвращаются к нему. Но путь во дворец, который ему предстоял, был полон препятствий, учиненных болезнетворцами. Сначала перед Королем появились чудовища. Они угрожали ему, тянули к нему свои когтистые лапы, старались преградить ему дорогу. «Ну, нет» - сказал Король, - «Страх – мой верный слуга и я могу управлять им, не поддаваясь необоснованной панике» В тот же миг чудища растворились как сигаретный дым. Занявшие королевский трон болезнетворцы заволновались и придумали еще одну хитрость. Король брел по обочине пыльной проселочной дороги и сокрушался, видя какие разрушения пережила страна во время его болезни. В это время на пути Короля появилась туча надоедливых мух. «Из-з-за тебя», - зудели мухи, - «Из-за тебя все беды…З-знают, все з-знают, что ты ошибся. З-з-запомнят и не простят…» Боль и отчаяние сжали сердце Короля, а на ногах тяжелыми веригами повисла Вина. И с каждым словом упрека, вина становилась все больше и больше… «Да,» - сказал Король, -«Я виноват. Но я могу многое исправить и попрошу прощения у своей страны. И тогда вина не будет мучить меня, ведь она помнит о Мере». И вина тотчас уменьшилась, стала такой маленькой, что вполне помещалась в кармане Короля и больше не мешала ему идти, согласившись, что Король исправит ситуацию и извинится перед теми, перед кем виноват. «З-з-забудь о ж-ж-жителях» - завели уже другую песню мухи, - «Они не простят тебе ошибки и не будут благодарны тебе за из-з-збавления от болез-з-знетворцев. Выпей и з-з-забудься. Веселящий напиток поможет тебе з-з-забыться и принесет удовольствие и без-з-зумную радость». И перед Королем в воздухе появился стакан с какой-то жидкостью и характерным запахом барона Спиртуса фон Алкоголя. «Нет, я верю в своих подданных и благодарен им», - ответил Король, - «И мне вовсе не хочется быть безумным, даже от радости. Моя светлая Радость и удовольствие всегда помнят о Мере». С этими словами Король вошел во дворец. А болезнетворские маги, осознав, что с Королем им не справиться, бросились бежать со всех ног из Здраволюбии. **(ведущий выбрасывает болезнетворских магов из песочницы или снимает их с фланелеграфа из бумажной «Волшебной страны»)**

А Король освободил из темницы Меру и пообещал впредь быть более осторожным и благоразумным. Волшебную страну восстановили…(дети и ведущий восстанавливают страну)*… Король продолжил править Волшебной страной, но его волшебная сила из-за болезни уменьшилась и страна стала уязвимой для болезней и бед. Поэтому Король издал указ о том, что через границы страны нельзя провозить болезнетворские товары и пускать болезнетворских героев, на границах повесили вот такие запрещающие знаки* (показ знаков, запрещающих курение и употребление спиртных напитков), *и усилил охрану границ.*

А вечером устроил праздник в честь восстановления страны, на котором каждый житель показал все самое лучшее, что узнал и чему научился в Волшебной стране. (участники инсценируют праздник) *А в день празднования возвращения Короля и изгнания болезнетворцев на небосклоне появилась новая яркая звезда, как напоминание об опасности, как память и предупреждение для здраволюбцев, и, конечно, в первую очередь для Короля. Запомним и мы с вами историю о вторжении болезнетворцев и о тех тяготах, которые обрушились на Волшебную страну из-за опрометчивого поступка Короля, принявшего болезнетворское угощение.*

А что же произошло в Болезнетвории, когда Ибн Табак и барон фон Алкоголь вернулись из Волшебной страны не солоно хлебавши. Конечно, Моргану едва не разорвало от злости: «Вы – недотепы!» - кричала она на неудачливых магов, - «не смогли правиться с каким то мальчишкой Королем!» Но затем немного успокоилась и заявила, что теперь и Табак в своих сигаретах и фон Алкоголь в бутылках отправятся на завоевание и уничтожение Земли (т.е. нашей планеты и нас с вами) А в помощь им будет еще один болезнетворский маг, еще более хитрый и опасный, умеющий принимать любое обличье. Его имя – Наркотик. Болезнетворцы сразу же принялись за дело, и сейчас Земля в опасности.

Вы и сами видите рекламу сигарет, и как много людей курят на улицах и даже дома. А как много продается дурманящих напитков барона фон Алкоголя, и людей, которые стали рабами этого дурмана. Вы наверняка слышали и о злодеяниях мага Наркотика и его рабов – наркоманов.

Но помните: самое главное – болезнетворцы не смогут превратить в раба никого, кто сам не согласиться попробовать.

Обсуждение сказки, подведение итогов работы, оценка и поощрение участников.

Занятие 14

Подарки здраволюбцам

Ведущий предлагает вспомнить всех героев Здраволюбии, с которыми познакомились на занятиях:

...Конечно же, мы познакомились с Королем Мерой и с верными слугами Короля – чувствами: Радость, Грусть, Страх, Интерес, Злость, Обида и Вина. И в созданной нами Волшебной стране каждому из них нашлось свое место.

Причем, каждое чувство живет в отдельном домике определенного цвета. Уважаемые волшебники, теперь вам снова предстоит побыть Архитекторами-проектировщиками домов. У вас есть волшебные цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте их домики

Ведущий или помощник ведущего раздают детям бланки методики «Волшебная страна чувств»

...Рядом с домиками жителей волшебной страны нарисована ее карта. На занятиях мы вместе находили место, где будет построен домик каждого из слуг. А сейчас, пусть каждый из вас нарисует так, как он видит свою Волшебную страну, расположит дома слуг –чувств на территории страны, ни с кем не советуясь, ни у кого не перерисовавая.

Дети заполняют бланк методики, раскрашивают домики слуг-чувств и силуэт человека. Помощник ведущего собирает заполненные бланки.

<u>«Переход через пропасть»</u>

... Чтобы продолжить наше путешествие по Здраволюбии, нам нужно перебраться через пропасть, есть узкий мостик. Перейти по этому мостику можно «гуськом», держась друг за друга. Если наша живая «цепочка» разорвется, кто-то упадет в пропасть. Не отпускайте друг друга...

После «перехода» встречают «редактора» (роль редактора может играть помощник ведущего или приглашенный на это занятия подготовленный родитель или студент)

Редактор: *«Что я скажу детям? Что мне делать?»*

Ведущий: «Здравствуйте, а что случилось?»

Редактор: «Здравствуйте, я редактор журнала комиксов для здраволюбских детей. Вы ведь любите комиксы? Вот и наши дети тоже любят. И к сегодняшнему номеру были готовы новые серии приключений Кузи и Фани в Болезнетвории. Но после вероломного нападения болезнетворских магов с готовых комиксов исчез текст. Автор уехал, а дети ждут комиксы..».

Ведущий: «Может быть, мы сможем помочь?»

Редактор: «Правда? Я слышал(а), что вы – очень находчивые и талантливые ребята. Хранитель Радуги показывала ваши комиксы, которые вы придумали во время первого путешествия. Мы напечатали их и детям очень понравилось. Я уверена, что и сейчас у вас все получится просто замечательно!»

Ведущий раздает детям конверты с тестовыми заданиями методики «Приключения Кузи и Фани»

Игры и упражнения.

«Снежный ком»

Краткое описание: Участники сидят в кругу. Каждый участник повторяет имена уже представившихся участников и называет свое имя.

Оборудование: Карточки с именами детей и клейкая лента для прикрепления их к одежде. Когда участник называет свое имя помощник ведущего может прикрепить табличку с этим именем к его одежде.

«Бусы»

Краткое описание: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает сделать из ладони левой руки «кольцо», затем участники протягивают ленту сквозь кольца из ладоней, «как бусы нанизывают на нитку». Когда конец ленты возвращается к ведущему, тот отрезает лишнее и завязывает крепкий узел – получается Енотов круг

Оборудование: Плотная корсажная лента золотистого цвета – 5 метров

«Буря»

Краткое описание Участники сидят в кругу. Ведущий – в центре круга начинает игру: Останавливается перед кем-то из участников и начинает движение (имитируя звуки начинающейся бури: сначала потирает ладони («ветер шелестит листвой»), затем щелкает пальцами («начинается дождь»), топает ногами с постепенным усилением («ливень – пик бури»)) Каждый участник, перед которым останавливается ведущий повторяет его движение

Если позволяет время, после пика бури можно имитировать то, как она «стихает» - обратная последовательность движений.

«Телефон»

Краткое описание: Участники сидят в кругу. Ведущий говорит на ухо соседу справа простую фразу, например «доброе слово как ясный день» Сообщение передается по кругу. Второй раз после обсуждения передается другая фраза.

«Путешествие с помощью Енотова Круга» **(**Ритуал «входа»)

Краткое описание: Все стоят в кругу, обеими руками держатся за «Енотов круг». Каждый участник по очереди перешагивает через круг, при этом круг отпускать нельзя. Для того, чтобы дети не потеряли интерес к этому упражнению, его постепенно можно усложнять, вводя роли «заколдованного» (один из участников сидит на стуле или лежит на ковре, задача группы провести его), «сиамских близнецов» (двое «срослись» спинами) и т.д.

Оборудование: Корсажная лента – «Енотов круг»

«Возвращение» (ритуал «выхода»)

Краткое описание: Совершается «путешествие», затем все участники держат одной рукой Енотов круг так, чтобы он не провисал и образовался ровный круг. Ведущий предлагает взять с собой из круга частичку того хорошего, что было на занятии.

Оборудование: корсажная лента – «Енотов круг»

«Передай доброе слово»

Краткое описание**: Аналогично игре «Телефон», участники по кругу передают шепотом доброе слово (например, «спасибо»), или фразу (например, «мы славно потрудились»). На первых занятиях игру начинает ведущих, затем придумывать сообщение может кто-то из детей.**

«Строительство дома для...»

Краткое описание: **Каждый участник получает конверт с частями дома. Всей группе дается карточка, на которой участники, совещаясь, создают дворец Короля или дом для Слуги-Чувства. возможны другие варианты – см. алгоритм знакомства с чувством**

Оборудование: конверты с заготовками для строительства дворца Короля и домов для Слуг (эмоций): Варианты фундаментов, стен, крыш, окон и дверей из белого картона и карточка из картона, на которую крепятся выбранные элементы дома. Количество наборов заготовок соответствует количеству детей, количество картонных карточек – 8 штук для домов Слуг-Чувств (6х6 см), и одна - для Дворца (10х10 см).

«Корона»

Краткое описание: У ребенка на голове «корона». Нужно пройти определенное расстояние (не менее 5-7 шагов) так, чтобы не уронить «корону». Остальные участники группы – «подданные». Они выстраиваются в две шеренги, образуя символический «королевский путь» до дворца, с поклоном отдают почести «Королю», сопровождая их приветственными словами. «Коронованный» должен идти «королевской поступью» - прямо держать голову, идти ровно, с достоинством.

Оборудование: «корона» (высушенный бутон розы, картонная корона и т.п.)

«До упаду»

Краткое описание: Ведущий предлагает детям выполнять различные движения (прыгать, танцевать, бегать и т.д.) и на все предложения остановится отвечать – «Я хочу прыгать (бегать, танцевать и т.д.), пока не упаду» Дети должны выполнять различные движения, пока ведущий не поднимет знак Меры. Ведущий не торопится закончить игру (показать знак Меры) и делает это спустя некоторое время после того, как детям надоест выполнять движение

Оборудование: Знак Меры (красный восклицательный знак на вырезанном из плотной бумаги белый круге)

«Король и Мера»

Краткое описание: Ведущий раздает детям карточки. Получившие карточки с одним рисунком объединяются в пары. Получивший карточку с восклицательным знаком играет роль Меры, другой – короля. Участники в парах готовят и показывают группе свою ситуацию. «Мера» имеет право принудительно остановить «Короля», показав ему знак.

Оборудование: картонные карточки 5х7 см. На одной стороне карточки – рисунок (на половине карточек рядом с рисунком изображен знак меры), на другой – описание части ситуации. Примеры ситуаций (для детей 8-12 лет):

- Рисунок – телевизор. Описание ситуации – у Короля «идет интересный фильм», у Меры: «пора ложится спать»
- Рисунок – мяч. Описание ситуации – у Короля: «ребята во дворе играют в мяч», у Меры: «не сделаны уроки назавтра»
- Рисунок – апельсин. Описание ситуации – у Короля: «в холодильнике лежит четыре апельсина», у Меры: «Папа, мама и брат тоже любят апельсины»
- Рисунок – кепсы (фишки). Описание ситуации – у Короля: «друг зовет играть в кепсы (фишки)», у Меры: «звенит звонок на урок»
- Рисунок – телефон. Описание ситуации – у Короля: «разговор по телефону с другом», у Меры: «маме нужно срочно позвонить»

«Образ» (слуги-чувства)

Краткое описание: Желающие по очереди дорисовывают силуэт человека до образа слуги-чувства, изучению которого посвящено занятие: дорисовывают лицо, одежду, аксессуары, раскрашивают.

Оборудование: заготовка (силуэт человека), цветные мелки

«Веселые клоуны»

Краткое описание: Участники изображают клоунов. «Клоуны» жонглируют воображаемыми шарами, «перебрасывают» их друг другу, «роняют» и т.д.

«Опрос по кругу..».

Краткое описание: Ведущий задает вопрос, и передает мяч кому-то из участников. Получивший мяч, отвечает на вопрос и передает мяч соседу справа и так далее. На вопрос отвечает каждый участник, в руки которого попадает мяч. Когда ответили все дети, ведущий бросает мяч кому-то из участников и просит повторить ответ другого участника. Установка на то, что нужно запомнить и повторить ответ другого участника дается до выполнения упражнения. Такая форма опроса развивает умение слушать других, поддерживает дисциплану.

Оборудование: Мяч

«Покажи любимое дело»

Краткое описание: Участники по желанию показывают свое любимое занятие, приносящее радость, не называя его. Остальные угадывают, какое занятие было показано.

«Радостная фотография»

Краткое описание: Участники сидят в кругу, обмениваются принесенными из дома фотографиями (рисунками), на которых они изображены радостными. (Можно обмениваться произвольно, при этом каждый должен получить не свою фотографию, можно организовать обмен по кругу – *передай свою фотографию соседу справа.*). Ведущий дает 1 минуту на рассматривание фотографий (рисунков), затем каждый называет из-за чего, по его мнению, изображенный на снимке (рисунке), радуется. После того, как о каждой фотографии будет рассказано, «хозяин» снимка скажет, правильно ли угадана ситуация и, если нет, то радуется ли он вообще в подобной ситуации. Время рассказа по одной фотографии - не более минуты. Ведущий и помощник ведущего также участвуют в игре. Можно ввести одну «грустную» фотографию для перехода к изучению новой темы – «Грусть»

Оборудование: Фотографии или рисунки детей

«Грустный вернисаж»

Краткое описание: Участники вырезают из журналов (старых книг) те картинки, которые кажутся им грустными. Наклеивают их на альбомные листы, придумывают название и подписывают внизу. Когда желающие подготовят «картины» для «Грустного вернисажа», они выполняют роль экскурсовода, рассказывая о своей картине, объясняя, почему выбрали для «Грустного вернисажа» именно ее.

Оборудование: Журналы, старые книги с картинками, ножницы каждому участнику, клей-карандаш, альбомные листы

«Грустный концерт»

Краткое описание: Желающие исполняют грустные песни, танцуют грустные танцы.

«Мышеловка»

Краткое описание: Один или несколько участников (не более трех) – «мыши». Остальные - «Мышеловка». Они становятся в круг, круг смыкается не плотно, пока в «мышеловку» не попадется «мышка». В центре круга лежит «сыр» - мяч. «Мышь» старается достать «сыр», «мышеловка – не выпустить «мышь»» Важно, чтобы мяч лежал на таком расстоянии от мыши, чтобы достать его можно было, только попав в «мышеловку»

Оборудование: мяч

«Я – храбрый Лев»

Краткое описание: Участники по команде ведущего сжимаются в комочек – «маленький львенок боится ночных звуков». Затем делают глубокие вдохи и выдохи, с каждым вдохом «впускают силу», с каждым выдохом «выдыхают страх», постепенно распрямляясь. В конце расправляют плечи, расставляют ноги на ширине плеч (принимают позу уверенного человека) и громко произносят «Я – храбрый Лев!»

«Лабиринт»

Краткое описание: Упражнение проводится в малых группах по 2-5 человек (в командах). Каждая команда получает фигурку – игрока. В зависимости от количества очков, выпавших при бросании игральной кости, фигурка – игрок «может пройти» определенное количество игровых клеточек. Задача играющих – выбрать наиболее безопасный и короткий путь к выходу. Выбор того или иного маршрута должен быть аргументирован

Оборудование: Фигурки игроков (по числу команд), игральная кость, игровое поле

«Отстань!»

Краткое описание: Один из участников сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг него, дотрагиваются, навязчиво предлагают что-нибудь, слегка тянут за одежду. Участник на все это отвечает резко: «Отстань!» Когда ему все это надоедает, вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, одной рукой держась за стул, стараясь задеть их полотенцем. Взрослый поощряет терпение участника с полотенцем и ограждает его от сильных нападок.

Оборудование: полотенце

«Пыльная подушка»

Краткое описание: Каждому участнику достается «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее почистить.

Оборудование: Подушечки для всех участников

«Уходи, злость, уходи!!!»

Краткое описание: Участники ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи!!!» Упражнение продолжается 2-3 минуты, затем участники по команде ведущего ложатся в расслабленную позу «морской звезды», широко раскинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая тихую успокаивающую музыку 3 минуты. Взрослые следят, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседей. Отдельные попадания полезны.

Оборудование: Подушки, ковер, магнитофон, аудиокассета с записью

«Это интересно»

Краткое описание: Ведущий начинает игру. Он бросает мяч кому-то из игроков и начинает предложение «это интересно-.». Получивший мяч должен закончить предложение и вернуть мяч ведущему. Например, первый мяч получает помощник ведущего, заканчивает фразу: «это интересно – путешествовать» и возвращает мяч ведущему. Если дети затрудняются в выполнении задания, его можно изменить: ведущий может называть различные занятия, а ребенок возвращать мяч и отвечать интересно это или нет.

Оборудование: мяч

«Живая шляпа»

Краткое описание: Участники (несколько желающих) изображают детей, увидевших «живую шляпу», которая по полу движется сама. Остальные – эксперты, оценивают насколько похоже получилось изобразить интерес. На следующее упражнение группы участников и экспертов меняются ролями. Взрослый – главный эксперт, и ему нравятся все участники, и он хвалит всех, отмечая сильные стороны всех.

«НЛО»

Краткое описание: Часть участников – «земляне», остальные – «инопланетяне» (они же являются экспертами). «НЛО» приземляется, и «инопланетяне» на землю. «Земляне» удивленно и заинтересованно смотрят в их сторону. Кроме интереса в этом, и предыдущем упражнении дети могут изобразить и называть другие чувства (страх, радость). Важно обратить внимание на то, что эмоциональная жизнь человека – многообразна и чувства, которые человек испытывает, могут быть противоречивыми или просто сложными

«Наблюдательные»

Краткое описание: Участники объединяются в две команды. Команды выстраиваются в ряды лицом друг к другу. У первого в каждом ряду в руках зажата монетка. Он передает эту монетку следующему в своем ряду, тот передает или делает вид, что передает ее дальше по ряду. В конце каждая группа должна угадать, в чьих руках в чужом ряду осела монетка

Оборудование: Две монетки

«Загадочные узоры»

Краткое описание: Дети рассматривают пятнышки, трещинки на полу и потолке, узоры на обоях. Выбирают какое-то пятно или узор, говорят, на что оно похоже, и придумывают историю о том, как оно туда попало и зачем.

«Обман чувств»

Краткое описание: Детям предлагаются пары предметов, один из которых съедобный, другой – нет. Одно или несколько свойств (внешний вид, запах, форма и т.п.) у предметов в паре совпадают. Нужно определить съедобное, опираясь на один или несколько анализаторов, который воспринимает как раз совпадающие свойства предметов в паре. Нельзя допускать подключения вкусового анализатора. Напротив, акцент сделать на опасных последствиях проб веществ, даже кажущихся знакомыми

Оборудование: Набор предметов для игры - пары предметов:

- одинаковые «на ощупь»: пакетик с сахаром и пакетик с речным песком, горошины и круглые бусы и т.п.
- имеющие одинаковый запах: ванильный зефир и вата, пропитанная ванилью, конфета и ластик с запахом фруктов и т.п.
- одинаковые «на вид»: конфета и завернутый в фантик ластик, фрукты и их муляжи и т.п.
- одинаковые по нескольким признакам: закрытые коробки с запахом ванили: в одной - горошины, в другой – бусы, бутылки - с чаем и водой подкрашенной гуашью, с запахом лимона или апельсина (эфирные масла) и т.п.

«Обиженная обезьянка»

Краткое описание: Перед зеркалом участник (или ребенок дома), перед зеркалом моделирует утрированное, гротескное «обиженное» выражение лица (*брови сдвинуты, нижняя губа выпячена, уголки губ опущены*) Упражнение выполняется до тех пор, пока не станет смешно.

Оборудование: Зеркало

«К чему приведет..».

Краткое описание: Ведущий задает вопрос: *«.К чему приведет...*(называет действие)» и бросает мяч участнику. Тот отвечает и возвращает мяч. Ведущий включает в общий перечень и ситуации, связанные с употреблением ПАВ

Оборудование: мяч

«Да - Нет»

Краткое описание: Ведущий предлагает участнику что-то сделать, и бросает ему мяч, участник возвращает мяч вместе с ответом-выбором. Часто дети торопятся ответить и вернуть мяч, поэтому можно обратить внимание на то, что не всегда первое и поспешное решение бывает лучшим.

Оборудование: мяч

Оценка эффективности работы по программе.

Анализ и оценка эффективности проведенной работы помогает ведущему группы осмыслить свои достижения и проблемы, наметить пути разрешения выявленных трудностей. В результате, с каждой проведенной группой работа будет совершенствоваться.

Поскольку профилактика злоупотребления психоактивными веществами направлена на снижение влияния факторов риска формирования аддикции и усиление защитных факторов, эффективной проведенная работа может считаться, если те неспецифические и специфические показатели риска и защиты, на которые нацелена программа, изменились в заданном направлении.

Эффективность программы можно оценить, проанализировав изменение в знаниях, установках и поведении учащихся в результате проведенного обучения. Для этого необходимо измерить и сравнить в динамике показатели, относящиеся к личностным факторам риска и защиты по отношению к развитию аддиктивного поведения, характеризующие когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты отношения детей к употреблению психоактивных веществ, а также уровень психологического комфорта и личностного развития детей, до начала и после завершения профилактических занятий.

Вопрос о средствах и способах оценки эффективности работы по профилактике злоупотребления психоактивными веществами, в связи с относительной «молодостью» теории и практики превентивного обучения, до сих пор остается открытым. Каждый специалист самостоятельно, исходя из профессиональной подготовки, материальных и трудовых ресурсов, которыми располагает, выбирает для себя оптимальный способ оценки и ограничивает круг критериев эффективности проведенной работы. Чтобы получить достаточную информацию о наркологической ситуации в классе и начальной школе в целом, а также о степени риска приобщения конкретного ребенка к психоактивным веществам, нам представляется необходимым и достаточным исследовать следующие показатели:

- Степень выраженности специфических факторов риска и защиты в отношении злоупотребления ПАВ (*установку* по отношению к курению, употреблению алкоголя и наркотиков). Исследуются информационный, оценочный и поведенческих компонент установки

Информационный компонент установки можно исследовать при помощи разнообразных анкет. Например, предложенной А.Г. Макеевой (1995) Анкета «Письмо другу», или «Телефонный разговор». Варианты анкет в настоящей работе не приводятся, так как это один из немногих инструментов оценки степени риска злоупотребления психоактивными веществами, подробно описанный в специальной литературе. Специалист, осуществляющий профилактическую деятельность в школе, может самостоятельно разработать подобную анкету. Чтобы получить достаточно полную информацию по интересующей проблеме, на наш взгляд, необходимо включить в анкету вопросы, относящиеся ко всем пяти информационным блокам установки по отношению к употреблению ПАВ. Напомним, что первый информационный блок установки содержит данные о видах наркогенных веществ и их физических свойствах. Второй отражает осведомленность о способах употребления, о смысле символических действий, представление о людях, употребляющих психоактивных вещества. Третий - представлен отношением к его различным проявлениям в ближайшем социальном окружении, в обществе, знанием социальных и юридических аспектов наркотизма. Данные морально-этического характера содержит четвертый блок. Последний информационный компонент установки может содержать опыт переживания измененного состояния. На наш взгляд, изолированное исследование информационного компонента установки недостаточно, чтобы сделать вывод о степени риска вовлечения ребенка в наркотизацию, поскольку, чтобы регулировать поведение человека информация может только тогда, когда становится личностно значимой, то есть проходит процесс оценивания.

Оценочный компонент установки может быть исследован посредством выяснения отношения ребенка к потребителям ПАВ. Поскольку употребление психоактивный веществ может оцениваться на разных уровнях осознанности, мы предлагаем исследовать как осознанное, так и неосознаваемое отношение к потребителям ПАВ. Для их исследования могут быть использованы, соответственно, методика «Может ли...» и цветовой тест отношений (ЦТО).

Исследовать поведенческий компонент установки можно, наблюдая за тем, как дети реализуют сформировавшуюся поведенческую готовность в возникающих подобных ситуациях в реальной жизни, или в ролевой игре. Кроме того, этот показатель может быть оценен при помощи проективных рисуночных методик, в которых будут представлены ситуации подобного рода, например, методики «Приключения Кузи и Фани».

Кроме того, поскольку основной целью программ позитивно направленной профилактики наркозависимости, в частности нашей программы, является воспитание личностно развитого человека, одним из важных инструментов оценки эффективности профилактической работы можно считать исследование личности ребенка. Мы опираемся, на теорию личности В.Н. Мясищева, согласно которой сущность личности определяется ее отношением к окружающему миру, другим людям, к себе. Именно эти отношения играют регулирующую роль в поведении человека, влияют на формирование внутреннего его мира, протекание его психических процессов: познавательных, волевых эмоциональных. Исследование отношения к самому себе и значимым другим, оценка психоэмоционального состояния ребенка, а также изучение ценностных ориентаций помогут получить данные о развитии личности и степени его гармоничности. Важными личностными защитными факторами от злоупотребления ПАВ являются: способность делать выбор на основе осознанных эмоциональных состояний, умение оценивать и прогнозировать последствия своих поступков, а также способность к сопереживанию, умение учитывать собственные интересы и интересы партнера по коммуникации, развитые навыки общения с взрослыми и сверстниками.

Оценка психоэмоционального состояния ребенка осуществляется при помощи методики «Волшебная страна чувств» (при групповом обследовании) или тест Люшера (при индивидуальном обследовании).

Оценка отношения ребенка к самому себе и ближайшему окружению проводится при помощи Цветового теста отношений. Дополнительную информацию о том, как воспринимает ребенок взаимоотношения в семье и школе можно получить, проанализировав детские тематические рисунки: кинетический рисунок семьи, рисунок «Я в школе».

Данные об особенностях системы ценностных ориентаций ребенка и его отношения к себе можно получить с помощью методики «Может ли...» (вторая часть методики– изучение ценностных ориентаций и самооценки).

Оценка способности ребенка к рефлексии собственных эмоциональных состояний и умения делать осознанный выбор проводится посредством анализа выполнения упражнений на повторение изученного материала на протяжении всей работы по программе, а также заданий в домашней тетради «Моя Волшебная страна».

Оценка способности ребенка понимать эмоциональное состояние другого человека и сопереживать ему проводится на каждом занятии во время обсуждения этюдов на выражение эмоций, а также посредством наблюдения за поведением ребенка в повседневном общении.

Ниже приводится описание основных методик, используемых для оценки эффективности программы профилактики злоупотребления психоактивными веществами «Волшебная страна чувств».

Описание методик

«Может ли...»

Цель: исследование оценочного компонента установки ребенка по отношению к употреблению ПАВ (алкоголя, табака, наркотиков)[7].

Обоснование методики: Выяснить каким образом дети оценивают употребление психоактивных веществ, на наш взгляд, возможно посредством выявления отношения детей к потребителям табака, алкоголя и наркотиков. В этом отношении нас интересует, прежде всего, насколько, по мнению детей, влияет употребление того или иного психоактивного вещества на функционирование потребителя. Если ребенок считает, что потребитель ПАВ может быть носителем важных качеств, реализовывать важные потребности, иными словами, прием психоактивных веществ не мешает нормальному функционированию индивида, можно сделать вывод о высокой степени риска подражания такого ребенка поведению аддиктов. И, наоборот, убеждение ребенка в невозможности нормального функционирования потребителя психоактивных веществ является значимым фактором защиты от злоупотребления ПАВ. В качестве критериев, по которым детям предлагается оценить возможности аддиктов, используются идеальные ценности. Выбор категории «ценность» - не случаен и объясняется тоем, что ценности представляют собой ядро внутренней позиции личности, конгломерат доминирующих мотивов деятельности, и определяют целостность, целенаправленность поведения и всей жизни человека. Внутренняя позиция личности, как было доказано в многочисленных экспериментальных исследованиях (А.Н. Леонтьев, работы разных лет; Л.И. Божович, работы разных лет; В.А. Ядов с соавт., 1979, 1987; и другие) взаимодействует с ситуационными мотивами по принципу соподчинения, оказывая тем самым непосредственное влияние на реальное поведение в условиях «борьбы мотивов». Список ценностей, наиболее важных для младших школьников, составлен путем сопоставления результатов анализа бесед с детьми 9-10 лет о том, что самое важное в жизни, контент-анализа сочинений «Если бы я был волшебником»[8], со списком идеальных ценностей приведенных книге «Практикум по возрастной психологии» (с.515). Список ценностей был дополнен такими наиболее часто отмечаемыми в специальной литературе особенностями ценностных ориентаций потребителей ПАВ как «гедонистическая направленность личности», «жажда постоянного получения новых, необычных ощущений». (С.А. Шеин, Т. с соавт., 1987; Э.Г. Эйдемиллер с соавт., 1989; В.А. Попов, 1990; Г.М Потанин, 1992; Д.В. Колесов, 2001). Полученные ценности были «переведены на детский язык» с помощью самих младших школьников| и именно эти формулировки приведены в данной методике.

Форма проведения: Может проводиться как в группе[9], так и индивидуально.

Оборудование:

Для индивидуальной формы проведения понадобятся:

- карточки со схематичным изображением потребителей ПАВ (человечек с пачкой сигарет в руке и сигаретой во рту; человечек с бокалом или бутылкой в руках; человечек, в руках которого ничего нет);
- карточка со схематичным изображением трех мальчиков (девочек);
- карточки с качествами:
  1. Хорошо учиться – Нравится другим. Со всеми дружит. – Может купить, что захочет, богатый
  2. Нравится другим. Со всеми дружит. – Никогда не болеет, здоровый. – Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный

---

[7] - В зависимости от возраста и социальных условий жизни ребенка по выбору исследователя при помощи данной методики может быть выявлено отношение ребенка к употреблению либо психоактивных веществ, обобщенно названых «наркотики», либо конкретных ПАВ: например, - клей, «карат», бензин, марихуана.

[8] - детям предлагалось представить себя всемогущими волшебниками, которые могут наделить всех своих сверстников, включая самих себя, тремя самыми важными качествами или способностями и записать эти качества или способности.

[9] - Фронтальная диагностика может проводиться только с небольшой группой – до 15 человек, с детьми старше 9 лет, у которых нет нарушений внимания и сформированы навыки чтения.

3. Получает новые, необычные ощущения, любопытный.– Может все, что хочет, себе купить, богатый. – Никогда не болеет, здоровый
4. Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный. – Хорошо учится. – Получает новые, необычные ощущения, любопытный
5. Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый. – Получает новые, необычные ощущения, любопытный. – Нравится другим людям, со всеми дружит
6. Может все, что хочет, себе купить, богатый. – Может заставить других делать то, что ему хочется, сильный. – Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый
7. Никогда не болеет, здоровый. – Развлекается: играет, смотрит телевизор, гуляет, веселый. – Хорошо учиться

Для фронтального обследования:

- Конверты (по три каждому ребенку: два пустых, на одном из которых написано «да», на другом - «нет», и один с набором карточек с номерами вопросов от 1 до 23)
- Конверт с набором карточек, на которых схематично изображены три фигурки детей и приведены три качества (см. Опросный лист «Ценностные ориентации»)

Процедура.

Групповая форма проведения

Проведение методики «Может ли...» в группе включает следующие процедуры:

1. **Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос «Да-нет»)**

В групповом варианте дети рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены корточки с номерами ответов (от 1 до 23), два других – пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом – НЕТ (синим). Исследователь предлагает детям ознакомиться с раздаточным материалом.

Инструкция*:* «*Сейчас мы будем играть в игру «шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры – это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» - если вы отвечаете на вопрос «да», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором красным написано ДА, если «нет», то в конверт с НЕТ* (показ конвертов). *Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос – «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? – Правильно, в синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше, достаньте карточку 2, второй вопрос…».* Исследователь зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ребенка.)

Вопросы:

1. *Ты – мальчик?*
2. *Может ли человек, который курит, быть любопытным, получать новые необычные ощущения*
3. *Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть*
4. *Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется*
5. *Может ли человек, который курит, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор*
6. *Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми*

7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться

8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других

9. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть любопытным, получать новые необычные ощущения

10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть

11. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть богатым, покупать себе все, что захочется.

12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор

13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить

14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться

15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других

16. Может ли человек, который принимает наркотики, быть любопытным, получать новые необычные ощущения.

17. Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть

18. Может ли человек, который принимает наркотики, быть богатым, покупать себе все, что захочется

19. Может ли человек, который принимает наркотики, постоянно развлекаться: гулять, играть, смотреть телевизор.

20. Может ли человек, который принимает наркотики нравиться людям. Может ли быть у него много друзей

21. Может ли человек, который принимает наркотики хорошо учиться

22. Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других

23. *Ты учишься в ... классе* (исследователь называет класс, в котором проводится опрос)

После тестирования ответы ребенка заносятся Протокол «Может ли...» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается –1 балл, «нет» - +1 балл

2. **Исследование ценностных ориентаций**

При групповом варианте проведения дети рассаживаются по одному. Перед каждым ребенком лежит набор карточек со схематичным изображением трех человечков, внизу под каждым рисунком написано качество (см. Опросный лист «Ценностные ориентации») и карандаш (ручка).

Инструкция: «*Вот три человечка. Первый человечек – хорошо учится, второй – нравится другим, со всеми дружит, третий – может купить все, что хочет, он - богатый. Во всем остальном они ничем не отличаются. Каким из этих человечков ты больше всего хотел бы быть? Обведи его в кружочек... А теперь из оставшихся (необведенных) человечков на кого тебе хотелось бы больше быть похожим? Подчеркни этого человечка... Теперь проверь, на карточке должен быть обведен один человечек, один подчеркнут. Возьми другую карточку...На этой карточке тоже три человечка, один из них здоровый, другой - веселый, развлекается, третий хорошо учится. Обведи того человечка, на которого ты хочешь быть похожим больше... Теперь посмотри на необведенных человечков. Подчеркни того человечка, на которого ты хотел бы быть похож из необведенных человечков...*»

Опросные листы каждого ребенка обрабатываются следующим образом: каждая характеристика, обведенная в кружочек, кодируется в таблице Ценностные ориентации Протокола «Может ли» (групповой вариант) 2 баллами. Подчеркнутая характеристика получает 1 балл.

Индивидуальная форма проведения.

При проведении исследования с каждым ребенком отдельно основной проблемой является то, что присутствие заполняющего протокол взрослого может повлиять на правдивость ответов ребенка, поэтому с детьми постарше можно провести опрос «Да - нет» или предложить заполнять форму протокола самостоятельно. Если же в связи с особенностями ребенка это сделать невозможно, процедура исследования строится следующим образом:

1. **Исследование отношения ребенка к потребителям ПАВ (опрос)**

Перед ребенком выкладываются карточки с человечками (человечек с пачкой сигарет в руке и сигаретой во рту, человечек с бокалом или бутылкой в руках, человечек, в руках которого ничего нет)

Инструкция: *«Посмотри, здесь три человечка, один курит – в его руке сигарета, другой пьет вино и водку – в его руке бокал, третий употребляет наркотики. Что ему нужно дорисовать, чтобы было понятно, что он употребляет наркотики?»*

_Ответ ребенка фиксируется в протоколе. Если ребенок называет конкретное вещество, название этого вещества может фигурировать в вопросах. Если ребенок предлагает дорисовать «шприц», «наркотик», «порошок», в формулировках последующих вопросов о потребителе наркотиков, лучше оставить обобщенное название «наркотик». Если ребенок предлагает дорисовать наркоману нечто, не относящееся к теме употребления наркотиков: «игрушку», «мультфильм» и тому подобное, следует уточнить знакомо ли ребенку понятие наркотик, и если нет, то вопросы, касающиеся потребителя наркотиков лучше не задавать.

Далее исследователь оставляет перед ребенком карточку потребителя того психоактивного вещества, о котором идет речь в вопросах (сначала «курильщика», затем «пьющего», и затем «наркомана») и предлагает ребенку отвечать на вопросы об этом человечке: «*…Я буду задавать вопросы о каждом из этих человечков, а ты отвечай только да или нет…»*

Ответы ребенка фиксируются в протоколе. За каждый ответ «нет» присваивается +1 балл, за каждое «да» - –1 балл.

2. **Исследование ценностных ориентаций и самооценки**[10]

После окончания опроса, проводится исследование ценностных ориентаций ребенка. Поскольку наиболее информативные результаты дает анализ соотношения ценностных ориентаций и самооценки, процедура ранжирования ценностей дополнятся исследованием самооценки ребенка.

2.1. Перед ребенком кладется карточка со схематичным изображением трех мальчиков (девочек) в зависимости от пола обследуемого. Под ней кладется карточка с качествами.

Инструкция: «*Вот три очень похожих мальчика (девочки). Этот(а) мальчик (девочка) – хорошо учится, этот(а) – нравится другим, у него (нее) много друзей, этот(а) – богатый, может купить все, что захочет. Во всем другом они ничем не отличаются. Каким из этих мальчиков (девочек) ты больше всего хотел бы быть?*»

Выбранной ребенком ценности присваивается 2 балла. Ответ заносится в протокол в графу ценностные ориентации (Ц.О.): напротив выбранного качества под оценкой «2 балла» ставится отметка. Карточка закрывается.

«*А из оставшихся мальчиков(девочек) на кого ты хотел(а) бы быть похож(а*)?»

---

[10] - модифицированная Методика комплексного изучения самооценки и ценностных ориентаций. С оригинальным вариантом методики можно ознакомится в книге «Диагностика школьной дезадаптации. Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов». – М., 1993. – с.71 –75.

Ответ заносится в графу «1 балл»

После этого карточка возвращается

Инструкция: «*А теперь представь, что один (одна) из этих мальчиков (девочек) на самом деле ты. Кто бы это мог быть? Кто из них на тебя похож на самом деле?»*

Ответ заносится в графу самооценка, качеству присваивается 2 балла

«А кто из оставшихся мальчиков кто похож на тебя больше?» (1 балл)

Описанная процедура повторяется со всеми семью карточками.