

«КОРАБЛЬ»

*Мультикомпонентная программа
профилактики нарушенных форм
адаптации детей младшего школьного
возраста, зависимости от
психоактивных веществ и вич\спида*

Москва 2008

***Программа
профилактики отклоняющегося поведения и
употребления психоактивных веществ для
детей младшего школьного возраста
«Корабль»***

Научный руководитель:
Доктор медицинских наук, профессор Н.А. Сирота

Министерство здравоохранения и социального развития России
Московский Государственный медицинский стоматологический
университет
ФГУ Национальный научный центр наркологии
Фонд «Система профилактических программ»

Москва 2008

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ
ПОВЕДЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «КОРАБЛЬ», М. - 88 с.

Научный руководитель: Доктор медицинских наук, профессор
Наталья Александровна Сирота

Игровая программа «Корабль» для детей младшего школьного возраста (8-11 лет) представляет собой ролевую игру, в которой в доступной форме дети учатся принимать свои чувства и чувства окружающих людей, говорить о своих проблемах и решать их; признанию права на собственные ошибки; умению отстаивать собственное мнение; разрешать конфликты мирным путем; оказывать поддержку друг другу; ставить перед собой цели и достигать их. Программа прошла апробацию и доказала свою эффективность во многих школах г. Москвы. Данное методическое пособие предназначено для психологов и педагогов, прошедших специальное обучение.

Издание шестое

© Фонд «Система профилактических программ» 2008

sppfond@mail.ru

ISBN 5-94013-020-4

Мы благодарим юных участников, принявших участие в нашей программе, за их доверие, дружбу и общую творческую атмосферу. Мы благодарим учителей, администрации школ, которые помогли нам провести апробацию и исследовать эффективность данной программы. Это Многопрофильный образовательный комплекс № 109 Юго-Западного округа г. Москвы; средние общеобразовательные школы № 102 и 1605 г. Москвы.

Мы выражаем признательность всем, кто помогал реализовать идею профессиональными советами и человеческим участием – научному руководителю организации всего проекта по созданию и апробации и внедрению данной программы, руководителю отдела профилактики ННЦ Наркологии Министерства Здравоохранения России, заведующей кафедрой клинической психологии Московского Государственного Медико-стоматологического Университета, доктору медицинских наук, профессору Наталье Александровне Сирота; руководителю проекта «Театр» Инне Леонтьевне Баушевой; фее психологии Елене Птичкиной.

Внимание! Данная игровая программа может быть использована только грамотными, чуткими специалистами, желающими передать свои знания детям. Неправильное проведение описанной программы может стать причиной серьезных психологических травм.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	
ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ	
ПОЖЕЛАНИЯ К ВЕДУЩИМ.....	
ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЮ	
ОБОСНОВАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ.....	
ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «КОРАБЛЬ».....	
ЗАНЯТИЕ №1. ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ.....	
ЗАНЯТИЕ №2 ПОДГОТОВКА К ОТПЛЫТИЮ. ЗНАКОМСТВО С ГОРОДОМ ЧУВСТВ.....	
ЗАНЯТИЕ № 3 ВЕТЕР УДИВЛЕНИЯ.....	
ЗАНЯТИЕ № 4 ОСТРОВ СТРАХА.....	
ЗАНЯТИЕ № 5 ВИХРИ ТРЕВОГИ	
ЗАНЯТИЕ № 6 ОСТРОВ КОВАРСТВА	
ЗАНЯТИЕ № 7 ТРЕУГОЛЬНИК НЕПОНИМАНИЯ.....	
ЗАНЯТИЕ № 8 ВОДОВОРОТ ОБИДЫ	
ЗАНЯТИЕ № 9 ФОНТАН ВЕСЕЛЬЯ.....	
ЗАНЯТИЕ № 10 САРГАССОВЫ ЛЕНИ.....	
ЗАНЯТИЕ № 11 ВИНОВАТЫЙ ДОЖДЬ	
ЗАНЯТИЕ № 12 ОСТРОВ ГРУСТИ	
ЗАНЯТИЕ № 13. МОРЕ ЗЛОСТИ. РИФЫ ГНЕВА.....	
ЗАНЯТИЕ № 14. АЙСБЕРГ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЧУВСТВ.....	
ЗАНЯТИЕ № 15. ГОРОД РАДОСТИ. ЧАСТЬ 1	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. МАКЕТ КАРТЫ ОКЕАНА ЧУВСТВ.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПОЛНАЯ КАРТА ОКЕАНА ЧУВСТВ.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПИСЬМО ВОЛШЕБНИКА (К ЗАНЯТИЮ № 14).....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КАРТА ХРАМА ЛЮБВИ.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ИГРЫ-РАЗМИНКИ.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

Актуальность программы

Постперестроечное время стало революционным для целого ряда поколений в России. Это связано не только со сложной общественно-политической обстановкой в стране, но и с серьезными социально-психологическими изменениями в окружающем мире. Появились принципиально новые ценности, о которых не знали представители старшего и среднего поколений. Биологическое окружение человека все больше заменяется технологическим. Люди не успевают осмысливать значение новых технических средств, едва успевают их использовать, забывая о возможностях и запросах своего организма, своей личности. Выдержать столь стрессогенное давление окружающей среды не всегда под силу взрослому населению, тем более детям.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 7-9 лет. Попадают в эту сферу не только дети из неблагополучных семей, но и из «приличных» семей.

Долгое время специалисты превентологи уделяли большее внимание подростковому возрасту. Потому что младший школьный возраст считался не проблемным, и в области профилактики ему уделялось мало внимания. Кризис 7 лет миновал, ребенок послушен и легко управляем взрослыми, поэтому многие родители и педагоги спокойны. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. От того, как пройдет этот период зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.

Желательно, чтобы обучение здоровому жизненному стилю проходило в игровой форме, так как именно игра для детей младшего школьного возраста остается ведущей деятельностью и она наиболее близка и доступна для детской психики. Создание воображаемых игровых ситуаций погружает ребенка в особый мир, где он чувствует себя свободно и раскованно, где снимаются барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать.

Детям важно как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, то новая информация не будет усвоена. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Программа обучения в начальной школе традиционно направлена в основном на интеллектуальное развитие ребенка. Больше внимание уделяется количественным параметрам приобретаемых знаний и умений. Однако в потоке сообщаемой информации отсутствует сам ребенок - его телесная жизнь, душевные переживания, отношения с другими людьми. Многие педагоги и родители недооценивают тех качественных изменений, которые происходят в ребенке. В результате полученные знания и умения нередко имеют отчужденный характер: они лишь формально усвоены, так как к ребенку не имеют никакого отношения. Но для полноценного развития личности ему совершенно необходимо понимать себя.

Межличностные взаимоотношения и общение ребенка, определяют не только его положение в группе, но и его самочувствие, самосознание, отношение к миру и к себе. Вся жизнь человека буквально пропитана его отношениями с другими людьми. Между тем в школьных программах эта сфера, почему-то отсутствует. Детей не учат общаться, понимать и чувствовать Другого, правильно воспринимать поступки других людей. В результате дети младшего школьного возраста очень часто не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самые элементарные конфликтные ситуации.

Особенность психологии младшего школьного возраста заключается еще в том, что дети еще мало осознают свои переживания и далеко не всегда способны понять причины, их вызывающие. Например, они просто радуются и все. Или боятся, испытывают злость, обиду. Они еще не могут осознавать и управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. На трудности в школе они чаще всего отвечают эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей по мере их личностного развития весьма хаотично, определяя дисгармоничность поведения.

Если не помочь детям, научиться принимать свои чувства, адекватно выражать их и находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций то в дальнейшем у них могут сложиться трудности в социальной адаптации, что является предпосылкой развития отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ.

Парадоксально, но как только ребенок приходит в школу, он сразу получает запрет на движение, что приводит к сознательному подавлению экспрессии, то есть подавлению активной выразительности, проявлению своих чувств и переживаний, отражению своего эмоционального состояния. Подавляемые привычные позы формируют у ребенка определенный тип статичных поз и двигательных реакций: зажатость и

скованность движений, это могут быть защитные позы, застывшие позы готовности к агрессии. Так как телесные позы не существуют сами по себе, они рефлекторно связаны и с мимикой ребенка. В. Райх назвал такие блокировки защитными механизмами или «броней характера». При этом постоянно присутствует хроническое мышечное и психическое напряжение, связанное с подавлением неприятных эмоций.

Для ребенка, младшего школьного возраста одной из составляющих его полноценного развития является двигательная активность. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Представленная в этом сборнике программа направлена на разрешение этих задач. Программа представляет собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленную на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на формирование у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения и в дальнейшем без употребления алкоголя и наркотиков. Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Программа прошла апробацию во многих школах г. Москвы. Программа является одной из форм практической реализации концептуальных научно-обоснованных положений профилактики зависимости от психоактивных веществ, разработанных Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским.

Мы надеемся, что наша программа профилактики отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ «Корабль» поможет Вам в работе с детьми. Желаем Вам успехов!

Значение игры

Начиная работу в школах, мы часто сталкивались с проблемой непонимания игровой формы проведения программы. Учителя возмущались: «Зачем в школе детям играть. В школе дети должны учиться». Поэтому мы считаем необходимым, объяснить, почему наша программа имеет игровую форму.

Анализ существующей игровой практики и структуры игр подвижного и спортивного характера, используемых на уроках в общеобразовательной школе, показывает, что набор предлагаемых ученикам игр стереотипен, запрограммирован под «умение» педагога, а не под желание детей и во многом формален.

Общее снижение интереса начальной школы к детской игре в определенной мере нивелировало значение подвижных игр в режиме жизнедеятельности младшего школьника. Хотя именно игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также профилактики разных заболеваний, в том числе и злоупотребления психоактивными веществами.

Примечательно, что когда 8-11 летним детям задавался вопрос о том, чем они больше всего любят заниматься, то примерно 70 % девочек и мальчиков назвали – сидение у телевизора или компьютера.

Игры с активным физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками. Это удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые в процессе игры положительные эмоции улучшают работу всех органов и систем. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. При активной совместной увлеченности детей и захватывающей их устремленности к достижению цели повышается роль воли, развивается мотивационно-потребностная сфера.

Для детей младшего школьного возраста, игра остается ведущей деятельностью. В связи с развитием игровой деятельности происходят главные изменения в психике ребенка, внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие его к переходу на новую ступень его развития. Игра дает ребенку возможность выражения чувств и влечений, которые не находят выражения вне игры. Она является источником развития сознания ребенка, произвольности его поведения, особой формой моделирования им отношений со взрослыми. Проиграв и прожив в игре определенные моменты, ребенок автоматически переносит их в реальную жизнь. Уже в реальности, руководствуясь знаниями и правилами, подчиняет выполнению этих правил свое импульсивное

поведение. Особую ценность в этом плане представляет драматическая или ролевая игра. Ведущий детский психолог и психотерапевт Д.Б. Эльконин указывал: «Когда ребенок играет, он проявляет свою внутреннюю драму, различные аспекты своей внутренней личности». То есть ребенок не только изображает себя, но и преобразует свою личность.

Функции драматической и ролевой игры:

- ✓ Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений (агрессия может проявляться в игре).
- ✓ Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и тесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.
- ✓ Разрешение в игре своих проблем.
- ✓ Выражение подавленных потребностей (так, некоторые дети ищут в игре теплоту и внимание, которых они лишены в семье).

Рисуночные методы. Арт-терапия

Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств. Например, словесное описание душевной травмы пережитой ребенком часто представляет серьезную проблему: ребенок может не иметь соответствующего запаса слов для выражения своих чувств. Рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств, восстановить чувство собственного достоинства.

Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть предоставляет уникальную возможность для выражения и актуализации «спящих» идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Художественный образ может либо сохраняться, либо разрушаться без причинения ущерба другим людям.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети этого возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Ритуалы

Выполняют функцию закрепления позитивной программы. Когда такой ритуал будет «закреплен», он может быть использован для

привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации.

Элементы сказкотерапии

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные внутренние переживания и процессы, происходящие в обществе.

Групповое обсуждение

Дети учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции.

Мозговой штурм

Создает возможности для создания новых творческих и разнообразных идей, поиск новых вариантов решения проблем, обмен мыслями и идеями. Участники учатся высказывать необычные идеи, внимательно слушать другого, принимать любые идеи, которые не критикуют, а совместно обсуждают, а потом и выбирают самую лучшую.

Когнитивные методы

Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, то есть «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения различных жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.

Интерактивные игры и разминки

Шутливые игры позволяют детям отдохнуть от интенсивной нагрузки школьных и программных занятий. Доставляют удовольствие. Вызывают положительные эмоции. Способствуют сплочению группы и преодолению различий между детьми.

Игры имеют целью налаживание коммуникаций, адекватное ситуации выражение агрессии и позитивных эмоций, доверие, формирование позитивной самооценки, межличностное взаимодействие, осознание собственных и психологических границ, спонтанное мышление и т.д.

Подобные игры-упражнения необходимы для освобождения собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы; поднятия уровня активности группы.

Преимущества групповой формы работы

Групповой опыт противодействует отчуждению. Группа отражает общество в миниатюре; возможность получения обратной связи и поддержки от участников. В группе дети могут обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений, идентифицировать себя с другими. Группа облегчает процессы самораскрытия и самопознания.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. - должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

Итак, обучение социальным правилам и развитию личности должно проходить в игровой форме. Конечно, и другие виды деятельности влияют на формирование новых потребностей, но как утверждал Д.Б. Эльконин: «Ни в какой другой деятельности нет такого эмоционально наполненного вхождения в жизнь взрослых, такого действенного выделения общественных функций и смысла человеческой деятельности, как в игре».

Структура программы

Наша программа «Корабль» построена как большое путешествие-сказка, где всех участников ждут невероятные приключения, новые встречи. Команда участников на своем корабле бороздит просторы Океана Чувств.

Целью программы является повышение психосоциальной адаптации детей. Занятия направлены на изучение и принятие своих эмоций и чувств. Основой программы является ролевая игра. Через ролевую игру ребенок легко познает окружающий мир, социальные правила, развивает личностные ресурсы. Она наиболее естественна и гармонична для ребенка.

Наша история начинается в городе Чувств, где пересыхает Источник Чистой и Светлой Земной Любви. Жители города снаряжают корабль и подбирают специальную команду для выполнения сложного и ответственного задания.

Нам предстоит доплыть до города Радости, и, пройдя испытания, добиться встречи с мудрецами, которые могут помочь возродить источник и вернуть радость жителям.

По своей структуре каждое занятие построено с учетом особенностей организации работы с младшими школьниками, специфики программы. Каждый из этапов занятия является ритуальным действием. Занятия поделены на пять этапов:

1. Подготовка.

Ритуальная форма. Приветствие, сбор «корабля».

Цель: обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

Иногда недооценивается такой важный фактор, как этап подготовки. Между тем детям необходим «разогрев», готовность к поведенческим изменениям, к созданию мотивации на изменения. Это то время, которое отводится на организацию пространства для условий игры - постройку корабля. Некоторое время требуется для того, чтобы собрать детей вместе. Дети постепенно начинают настраиваться на занятие, успокаиваться после перемены, а также при построении корабля дети учатся помогать друг другу и делать свой маленький вклад в общее дело.

2. Введение в тему.

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия содействие развитию воображения.

Несмотря на то, что дети младшего школьного возраста легко отвлекаются и переключаются, им, тем не менее, необходимо тратить много сил на то, чтобы сосредоточиться на чем-то одном. Тем более, что тема занятия задана ведущими и может не вполне соответствовать настроению ребенка. Например, маленький Саша только что получил замечательную оценку, а ему необходимо сосредоточиться на чувстве

грусти. И если первый этап посвящен больше организации пространства и детей для проведения занятия, то этап введения в тему создан для того, чтобы дети погрузились в изучаемое чувство и были готовы с ним работать.

3. Основная часть.

Цель: познакомить детей с чувствами, помочь прожить определенное эмоциональное состояние. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.

На эту часть занятия приходится основная смысловая нагрузка всего занятия: сказка; игры-упражнения, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер детей.

4. Завершение занятия.

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов; заполнение судового журнала.

Заполнение судового журнала помогает осознанию приобретенного опыта, закреплению полученной информации.

5. Прощание.

Ритуальная форма. Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, уровней усвоения информации, каналов восприятия информации.

Этапы освоения программы

1. Понимание получаемой информации.
2. Осознание потребности.
3. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
4. Формирование навыков стресс преодолеляющего поведения.
5. Отработка полученных навыков.
6. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь детей.

Основные компоненты работы

Психологический – коррекция психологических особенностей личности способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного доверительного климата в коллективе, психологическая адаптация детей из группы риска. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.

Потребностно-мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

Аксиологический – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

Образовательный – информирование детей о негативных социальных и физиологических последствиях употребления малоизвестных лекарственных веществ.

Другой аспект – повышение социальной и персональной компетентности детей, которое достигается посредством получения ими информации о себе и окружающем мире; пониманием своих чувств, эмоций, знаниями о возможных способах работы с ними; заботы о себе; конструктивных способах разрешения проблем.

Социальный – помощь в социальной адаптации ребенка, овладение навыками общения.

Методы работы

Групповая работа. Основой программы является ролевая игра.

- Ролевые игры
- Рисуночные методы
- Арт-терапия
- Ритуалы
- Элементы сказкотерапии
- Групповое обсуждение
- Когнитивные методы
- Интерактивные игры
- Разминки

Требования к помещению

Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности

- Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних
- В помещении должно быть достаточно светло
- Помещение должно быть проветриваемо
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам
- Помещение должно достаточно звукоизолированно – иногда будет шумно
- В помещение не должны проникать посторонние звуки
- Дверь должна быть закрыта на время занятий
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.

Обоснование последовательности занятий

Порядок занятий выбран не случайно, постепенно от легких и нейтральных чувств мы переходим к более сложным.

№	Название занятия	На что направлено занятие
1	Введение в игру.	На этом занятии дети знакомятся друг с другом, учатся вместе делать что-то общее, взаимодействовать, сотрудничать. Также необходимо сразу же договориться о правилах. Наличие и соблюдение четких и ясных правил поможет достичь атмосферы безопасности. Совместное обсуждение правил поможет детям понять, что соблюдать правила необходимо для общения в коллективе, обозначит границы дозволенного.
2	Подготовка к отплытию. Знакомство с городом Чувств.	На этом занятии дети знакомятся с чувствами, тем какие они бывают и как выражаются. Также становится понятно, какие чувства детям хорошо знакомы и легко выражаются, и какие являются «трудными» для них.

		<p>Также совместно с ребятами рисуется карта океана Чувств, прокладывается маршрут следования. Это знакомит детей с определением и постановкой цели, принятием совместного решения.</p>
3	Отплытие. Ветер Удивления.	<p>Это занятие, на котором начинается плавание-путешествие по океану Чувств. Начинается большая ролевая игра. Дети продолжают учиться делать что-то общее, сотрудничать друг с другом «управляя» кораблем, в общем кругу делиться личным опытом, своими воспоминаниями, мыслями и идеями. Выражая свои чувства и мысли, сидя вместе, участники достигают большей эмоциональной близости.</p> <p>Чувство, которое рассматривается на этом занятии - удивление - достаточно нейтральное для большинства людей, т.е. оно не вызывает «бури в душе». Эта нейтральность помогает детям учиться в безопасной обстановке делиться друг с другом личными переживаниями; анализу чувств; разным способам выражения чувств.</p>
4	Остров Страха.	<p>Это занятие посвящено работе с детскими страхами. Участники узнают, что бояться - это нормально, у страха есть и положительные качества. А также одна из основных мыслей — это то, что лучше разбираться со своим страхом, чем уходить от него. Часто оказывается, что источник страхов -наши мысли, а не реальная ситуация. Чудовища острова оказываются заколдованными людьми, которые своим устрашающим видом прикрывают то, что сами очень всех боятся - свое одиночество.</p> <p>В ходе занятия дети учатся находить поддержку друг в друге, а также адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.).</p>
5	Вихри Тревоги.	<p>На этом занятии внимание уделяется тревоге, и ее источникам - повседневным пугающим ситуациям.</p> <p>Обсуждение и проработка ситуаций позволяет детям взглянуть в лицо источнику проблемы, увидеть позитивные стороны</p>

		<p>ситуации, а также различные способы решений.</p> <p>Дети продолжают развивать умение находить и оказывать поддержку друг другу, учатся умению ориентироваться в ситуации.</p>
6	Остров Коварства	<p>На этом занятии детям предоставляется информация о зависимости от психоактивных веществ. События, происходящие на острове в аллегорической, игровой форме, иллюстрируют, как формируется и развивается зависимость, тот факт, что попасть в зависимость просто и легко, а выбраться гораздо сложнее. Идет проработка ситуаций, в которых трудно отличить правду от лжи, обсуждение объективной ситуации, принятие группового решения. Каждый участник также делает выбор самостоятельно, узнает, что без поддержки группы придерживаться выбора сложно. Становится очевидным: кто больше, а кто меньше подвержен чужому влиянию (манипуляции). Определяются приоритеты. В конце занятия ведущие рассказывают, о том, что иллюстрировало это занятие. Обсуждается опасность и коварство наркотиков, алкоголя и других ПАВ.</p> <p>К этому занятию, достаточно сложному и требующему умения обсуждать в кругу проблемы, дети достаточно подготовлены благодаря предыдущим.</p>
7	Треугольник Непонимания.	<p>Это занятие посвящается преодолению трудностей непонимания. Непонимание может возникать на разных уровнях. На уровне непонимания слов и на уровне непонимания смысла сказанного, желаний и мотивов других людей.</p> <p>В зависимости от готовности участников программы обсуждать те или иные уровни проблемы предложены разные пути построения занятия.</p>
8	Водоворот Обиды.	<p>Это занятие посвящено довольно сильному, «трудному» переживанию - чувству обиды. Дети учатся признавать и высказывать свою обиду, объективно анализировать ситуацию, находить приемлемые способы решения,</p>

		прощать других людей.
9	Фонтан Веселья.	<p>В программе много времени посвящено проработке «трудных» чувств, вызывающих много напряжения. На этом занятии дети узнают о разнообразных способах и путях снятия этого эмоционального напряжения, делятся личным опытом друг с другом, играют в веселые игры.</p> <p>К этому занятию дети уже достаточно внимательно относятся к своему внутреннему состоянию. При «проработке» сложных чувств дети уже сталкивались с эмоциональным напряжением и готовы отнестись к данной информации серьезно.</p> <p>Примечание: все занятия, посвященные «трудным» чувствам построены таким образом, чтобы завершаться разгрузочной игрой, счастливым финалом.</p>
10	Саргассовы Лени.	<p>Это занятие посвящено «лени», которая часто очень порицается взрослыми. Клеймо «Ленивый» или «Лентяй» может оставить неизгладимый след на психику ребенка на всю жизнь.</p> <p>На занятии, дети делятся своими переживаниями, ситуациями, когда лень что-либо делать. Ребятам дается понять о том, что лень бывает у всех и это нормально, ничего в этом страшного нет. «Лень» имеет и положительные стороны, являясь сигналом необходимости отдыха, наличия каких-то проблем, страхов (когда ничегонеделание - это способ ухода от проблемы, отсрочивания пугающей ситуации).</p> <p>Также дети и ведущий делятся тем, как они справляются с «ленью», участвуют в упражнении, в котором успешно справляются с приступами лени.</p> <p>Все это закрепляет у участников ощущение успешности преодоления «лени», побуждает отдавать предпочтение активной жизненной позиции, а не различным способам ухода от проблем.</p>
11	Виноватый дождь.	<p>Это занятие посвящено чувству вины, которое обычно очень сильно снижает самооценку ребенку. Для младших</p>

		<p>школьников еще характерен эгоцентризм, благодаря которому они берут на себя вину за все, происходящее вокруг, особенно в семье. Для снижения напряжения и сложностей, связанных с переживанием этого чувства ребята сначала начинают анализировать ситуацию волшебного короля, а потом уже переходят к обсуждению своих случаев.</p> <p>В ходе занятия дети учатся признавать свое право на ошибки, прощать самого себя и других, уметь позитивно использовать неудачный опыт, делая выводы, и находя выход из сложной ситуации. Учатся принимать ответственность за свои поступки, а не прятаться за агрессию и отрицание.</p>
12	Остров Грусти	<p>История султана острова Грусти является иллюстрацией к тому, как люди пытаются справиться с чувством вины. Султан виноват в трагедии, произошедшей когда-то давно. Он много переживал из-за этого, но не стал замыкаться на своем горе, а посвятил свой остров, свою жизнь всем, кому грустно, кто хочет найти утешение и поддержку.</p> <p>На этом занятии дети учатся принимать свою грусть, оказывать друг другу поддержку, делятся друг с другом тем, как можно поднять упавшее настроение. Также у детей есть возможность расстаться с какой-нибудь застарелой обидой-грустью, оставив ее на этом острове.</p> <p>В конце занятия один из ведущих приносит письмо от Короля, которому дети помогали найти выход из проблемной ситуации на прошлом занятии. В этом письме Король благодарит их за помощь и поддержку. Участники получают приятные эмоции от осознания того, что сделали что-то хорошее.</p>
13	Море злости. Рифы гнева.	<p>Злость, агрессия может возникать не только на травмирующие ситуации, но часто является следствием избыточного эмоционального и физического напряжения, ощущения наличия проблем во взаимоотношениях.</p> <p>На этом занятии участники учатся принимать</p>

		и анализировать свой гнев, направлять его в нужное русло, используя эту энергию для преодоления проблем или «выпускать пар» социально-приемлемым, безопасным для себя и окружающих способом.
14	Айсберг Замороженных Чувств.	К этому занятию участники уже прошли долгий путь, познакомившись с различными эмоциями и чувствами. Основываясь на накопленном опыте, своих представлениях, дети делают вывод о необходимости чувств и эмоций для человека и о различных способах их выражения и контроля. Жители острова-айсберга решили, что чувства им только мешают, и жизнь потеряла для них интерес, свой «вкус и цвет». Участники помогают «разыскать чувства», повторяя невербальное выражение различных чувств, учатся тому, как говорить о своих чувствах.
15	Остров Радости. 1-я Часть.	Это занятие посвящено закреплению полученных знаний и навыков. Чтобы попасть в храм Радости, где сидят мудрецы, которые ведают секретом возрождения волшебного источника Чистой и Светлой Земной Любви. Они подскажут команде корабля, как возродить заветный источник и вернуть радость жителям Города Чувств. Но для того, чтобы добиться аудиенции с мудрецами, команде необходимо пройти испытания. Первое испытание покажет детям и ведущему то, как они умеют сотрудничать и находить способы решения поставленной задачи. Второе испытание посвящено ценности личности ребенка, признанию своих достоинств и недостатков, формированию Я-концепции. Третье испытание позволяет увидеть, смогут ли дети использовать свои знания и навыки в своей обычной жизни, например, при решении конфликтных ситуаций.
16	Остров Радости. 2-я Часть. Итоговое занятие.	Участники программы пережили вместе множество приключений, и стали единой командой. Они готовы пройти упражнение на доверие «Лабиринт». Мудрецы делятся с детьми секретом, зная который можно

		возродить источник Чистой и Светлой Земной Любви. Дети и ведущие празднуют свою победу. Подводятся итоги плавания. В память о путешествии участникам раздаются сертификаты.
--	--	---

Программа профилактики отклоняющегося поведения у детей младшего школьного возраста «Корабль»

Программа рассчитана на 16 занятий по 1,5 часа каждое, 1 раз в неделю.

Возраст участников: 8-11 лет.

Оптимальное количество участников: от 8 до 15 человек.

Цель программы: повышение психо-социальной адаптации детей.

Задачи:

1. Формирование адаптивных и эффективных стратегий поведения.
2. Развитие ресурсов личности.
3. Развитие рефлексии чувств:
 - принятие своих чувств и чувств окружающих людей;
 - развитие умения различать эмоции и чувства, опознавать их у себя и других;
 - умение говорить о своих эмоциях и проблемах.
4. Формирование адаптивного представления о себе.
5. Формирование позитивной самооценки.
6. Выработка коммуникативных навыков, навык сплочения группы.
7. Осознание и определение своего персонального пространства.
8. Признание права на собственные ошибки.
9. Развитие умения отстаивать собственное мнение.
10. Умение разрешать конфликты мирным путем.
11. Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.

Типовое занятие:

Часть занятия	Содержание	Время
Подготовка	Приветствие. Сбор «корабля».	10 мин.
Введение в тему	Рассказ ведущего о местонахождении корабля, его дальнейшем маршруте	5 мин.
Основная часть	Занятие по теме	60 мин.
Завершение занятия	Причаливание, разборка корабля, подведение итогов плавания. Заполнение судового журнала	10 мин.
Прощание	Завершающий круг чувств/ ритуал прощания	5 мин.

Темы занятий:

1. Введение в игру.
2. Подготовка к отплытию. Знакомство с городом Чувств.
3. Отплытие. Ветер Удивления.
4. Остров Страха.
5. Вихри Тревоги.
6. Остров Коварства Треугольник Непонимания.
7. Водоворот Обиды.
8. Фонтан Веселья.
9. Саргассовы Лени.
10. Виноватый дождь.
11. Остров Грусти.
12. Море Злости.
13. Рифы Гнева.
14. Айсберг Замороженных Чувств.
15. Остров Радости. 1-я Часть.
16. Остров Радости. 2-я Часть. Итоговое занятие.

Необходимые материалы:

- Материалы для постройки корабля: поролоновые кубики, стулья и т.д.;
- Корабельные аксессуары: штурвал (например, обруч), якорь (напр. газета на веревке), веревки и т.д.;
- Необходимые аксессуары для ролей: ленточки для всех участников игры, заменяющие бескозырки (длина около 80 см), подзорная труба и компас для капитана, белые халаты и бинты для врача и медсестры, посуда и т.п. для кока;
- Грим и по возможности другие театральные принадлежности, предметы одежды, маски, украшения и т.п.;
- Листы А 4, ватман, цветные карандаши, краски, фломастеры;
- Музыка подходящая под различные настроения, магнитофон или музыкальный центр;
- Макет карты (см. приложение 1), булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля; карта Храма Радости (приложение 4);
- Сосуды (для радости и для источника радости), корона для короля-тучки, письмо волшебника (приложение 3);
- Судовой журнал¹;
- Сертификат участия в программе (см. приложение 6).

1

¹ В роли судового журнала может быть обычная тетрадь

Занятие №1.

Введение в игру

Цели и задачи:

- знакомство участников
- введение в сюжет ролевой игры
- создание команды
- принятие правил (устава)

Необходимые материалы: веревки, непрозрачный скотч или мел, лист ватмана (для написания устава), ленточки, заменяющие бескозырки.

Введение в тему (5 мин.)

Ведущий предлагает детям играть в игру: «Ребята! Мы предлагаем вам поиграть в игру-приключение под названием «Корабль». Представьте, что МЫ – жители Города Чувств. Когда-то это был красивый и светлый город, но в нем случилась страшная беда - начал пересыхать источник Светлой и Чистой Любви ко всему миру на земле. С тех пор, жители города перестали вместе веселиться и радоваться, стали раздражительными и потихоньку начинали всех ненавидеть. В конце концов, городской совет решил, что дальше так жить нельзя и надо снарядить корабль на другой конец океана - в Город Радости, чтобы позвать на помощь мудрецов из Храма Любви. Эти мудрецы знали секреты, которые помогали людям заботиться о подобных источниках. Это важное дело поручено нам. Мы поплывем туда на нашем корабле через разные загадочные места, плавание будет трудным и опасным. Но мы должны преодолеть все трудности и испытания. Мы должны спасти свой город. Итак, с сегодняшнего дня мы начинаем игру».

Основная часть (1 ч. 10 мин.)

Сбор корабля (5-10 мин.)

Цель: налаживание межличностного взаимодействия в ходе совместной деятельности.

Ведущий говорит: «Для того, чтобы куда-нибудь поплыть нам необходим корабль. Давайте построим его». Ведущий предлагает поставить стулья (или другие «строительные материалы») в овал. Это будет борт корабля. В середину, ближе к «носу корабля» ставится «штурвал» (роль штурвала может играть стул с установленным на него обручем или другим предметом, который можно крутить в руках, имитируя управление штурвалом). Так же кораблю необходимы якорь, швартовы (веревки для привязывания корабля к причалу).

Когда корабль построен, ведущий предлагает всем сесть внутрь, лицом друг другу. После чего ведущие предлагают придумать название кораблю.

Игра-разминка «Ура!» (3 мин.)

Цель: снятие напряжения, разрядка, формирование позитивной эмоциональной атмосферы.

Ведущий предлагает в честь корабля прокричать «Ура!». Сначала тихонько-тихонько, затем громче, еще громче, следующее «Ура!» прокричать изо всех сил и подпрыгнуть вытянув руки в верх. Потом вопли постепенно затихают и переходят на шепот, и все тихонечко садятся на свои места.

Морские имена. (5-10 мин.)

Цель: знакомство, настройка на атмосферу игры. На последующих занятиях участники называют друг друга по морским именам. Это поможет детям легче включиться в игровую ситуацию, переключиться от других дел, сосредоточиться на занятии.

Ведущий говорит: «Когда моряки уходят в плавание, они словно оказываются в другом мире. Даже имена у них появляются специальные - это морские клички. Давайте сейчас придумаем себе такие же морские имена. Правило: «морское имя» должно начинаться на ту же букву, что и обычное имя. Например: Алеша - «Акула», Денис - «Дельфин», Маша - «Морская звезда». Если же вам сложно будет самому придумать себе «морское имя», вы можете попросить товарищей по команде вам помочь. Помогать придумывать «имена» другим можно только по просьбе».

Примечание: Это упражнение можно выполнять с мягкой игрушкой². Все встают в круг. У того, у кого в данный момент находится игрушка, называет свое морское имя и кидает ее другому участнику. Другой участник называет свое морское имя и кидает игрушку следующему.

Клубок (5-10 мин.)

Цель: запоминание морских имен.

Участники становятся в круг. Затем по очереди каждый произносит свое морское имя и имя назвавшихся перед ним.

Игра «Приветствие по...» (5 мин.)

Цель: снятие напряжение, создание дружеской атмосферы, ощущение общности группы.

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными способами. Например:

- пожать друг другу руки
- потереться носами
- «поздороваться» локтями
- «поздороваться» пятками

Если какое-то приветствие особенно понравится участникам, то его можно будет сделать традиционным приветствием в начале занятия.

²Эту игрушку можно сделать талисманом команды и взять с собой в путешествие. Мягкая игрушка может служить хорошим средством для снятия напряжения.

Выработка устава (10 мин.)

Цель: в игровой, легко усваиваемой детьми форме подать идею необходимости правил, привлечение внимания к правилам, приобщение детей к совместному обсуждению правил взаимодействия.

Ведущий говорит: «На корабле необходим устав. Устав - это правила поведения, которые нам помогут быть дружной командой, где хорошо каждому. Подумайте над тем, какие правила вы хотели бы добавить в устав». Ведущий зачитывает стандартный устав корабля:

Один говорит, другие молчат

Не перебивать

Не драться

Не дразниться

Хранить чужие секреты

Оставаться на весь урок

Выбор должностей (5 мин.)

Цель: социальная активность, выработка ответственного поведения, выявление лидеров и распределение ролей в группе (социограмма).

Ведущий объясняет ребятам, что на корабле есть не только моряки, капитан и боцман, но и другие должности, которые будут распределены между участниками.

Примечание: если участников игры много, то должности могут быть временными, т.е. участник может занимать какую-то должность какое-то количество занятий, а затем его на этом посту сменяет другой. Чтобы «смещенному» не было обидно, он может стать советником «новичка» и помогать ему советом в сложных ситуациях.

Вот список должностей (возможны вариации):

1. Капитан и боцман - эти роли традиционно занимают ведущие.
2. Штурман - стоит в середине корабля и крутит штурвал³.
3. Вперед-смотрящий - стоит на стуле, на носу корабля. Капитан или боцман может обращаться к нему во время плавания, спрашивая о том, что ему видно в морских просторах. Ответы дают возможность поманеврировать, обходя рифы, акул и пиратов.
4. Бросающий якорь - бросает и поднимает якорь по команде капитана или боцмана.
5. Отдающий швартовы - привязывает и отвязывает корабль от причала по команде капитана или боцмана.
6. Медсестры и фельдшера - оказывают первую помощь «пострадавшим» во время шторма (этим участникам выдаются бинты).
7. Кок - эта должность назначается в случае, если есть возможность каждое занятие устраивать заключительное чаепитие. Тогда этот участник

³На эту должность хорошо назначать ребенка, которому необходимо много внимания. Он может хулиганить, громко говорить, задавать много вопросов, привлекая внимание ведущих и зачастую мешая процессу игры. Эта должность может дать такому ребенку находиться в центре внимания, быть признанным, не нарушая ход занятия.

отвечает за сервировку стола, организацию уборки, распределение конфет и др.

Ведущий также объясняет ребятам, что участники, оставшиеся без должностей, тоже без работы не останутся - будут поднимать, опускать паруса, а также помогать при необходимости штурману удерживать штурвал, впередсмотрящему высматривать землю и врагов и др.

Выбор должностей назначается на следующее занятие. Детям дается домашнее задание - написать напротив каждой должности имя того ученика (кроме себя), которого они бы хотели видеть на этой должности. Внизу этого списка необходимо написать какую должность хотел бы занимать он сам.

Игры-испытания

Цели игр: снятие возбуждения, выработка навыка коллективного решения задач, сплочение и бережное отношение друг к другу.

Для этой части занятия можно использовать любые игры, предложенные ниже (в зависимости от настроения детей и количества оставшегося времени).

Ведущий: «Теперь пришло время для проверки нашей подготовки к отплытию. Посмотрим, насколько дружная у нас команда».

Игра «Болото» (15-20 мин.)

Материалы: несколько веревочек или лент, мел или непрозрачный скотч.

На полу мелом или веревочками обозначаются "кочки", примерно на расстоянии шага друг от друга. Участники становятся в шеренгу. У соседей по шеренге связываются вместе попарно: например, левая нога 1-го и правая нога 2-го, левая нога 2-го и правая 3-го и т.д. Задача - наступая только на кочки дойти до конца «болота».

Игра «Путаница» (5-10 мин.)

Все сбиваются в кучу, и каждый участник берет за руки двух разных людей. Задача - не разнимая рук распутаться в новый круг.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущие поздравляют участников с вступлением в команду: «Ребята! Поздравляем! Вы успешно прошли испытания и теперь вы не просто сухопутные крысы, а настоящие моряки! В честь этого, мы вручаем вам специальные морские ленточки.⁴ Отныне, почетное право носить морские ленточки принадлежит только вам».

После этого ведущие торжественно вручают каждому ребенку по синей ленте (повязать на голову). Теперь эту ленту каждый участник будет

⁴ Ленточка помогает участникам переключиться со школьных уроков на занятие по программе

повязывать в начале занятия, что будет означать, что участники уже не простые учащиеся школы, а моряки, члены команды корабля. Ура!

Прощание (5 мин.)

Все участники собираются в круг, берутся за руки. Ведущие благодарят участников за замечательно проведенное время. А также предлагают придумать, как можно завершить занятие. Например, пожимать друг другу руки или одновременно подпрыгивать и др.

Занятие №2

Подготовка к отплытию. Знакомство с городом Чувств.

Цели и задачи:

- работа с выражением чувств, цветовым восприятием чувств
- работа с невербальными выражениями чувств
- определение и постановка целей
- принятие совместного решения
- навыки совместного сотрудничества
- сплочение команды
- умение прислушиваться к своему внутреннему состоянию умение прислушиваться к состоянию другого человека принятие различных чувств

Необходимые материалы: макет карты (см. приложение 1), цветные карандаши, листы бумаги, доска или лист ватмана, если есть плакат с лицами, на которых нарисованы выражения чувств⁵.

Подготовка (2 мин.)

Перед началом занятия у детей собираются листочки, на которых они должны были дома написать, кого они на какую должность выбирают. Один из ведущих занимается обработкой результатов.

Введение в тему (5 мин.)

Ведущий: «Перед тем, как мы отправимся в путешествие, давайте прогуляемся по нашему городу Чувств. Мы уже знаем, что в этом городе есть источник Светлой и Чистой Любви ко всему миру на земле. Как вы думаете, какие здесь еще могут быть места?». Ведущий предлагает детям пофантазировать, какие места могут быть отведены для каждого чувства. Например, это может быть пещера страха, гоночная трасса злости или скверик романтической грусти.

Основная часть (1ч. 10 мин.)

Ведущий: «А теперь давайте посмотрим, как мы умеем узнавать, что чувствуют другие».

Игра «На что похоже мое настроение» (5-10 мин.)

Цель: развитие восприятия своего состояния опосредованно через цвет и образ. В дальнейшем умение восприятия своего эмоционального состояния в образах поможет детям при проработке негативных, подавленных чувств с помощью арттерапии.

⁵ Этот плакат можно повесить на видном месте, он послужит подсказкой для детей при игре «Угадайка», так как при работе с детьми можно встретиться с проблемой дифференциации различных чувств.

Ведущие просят ребят, каждого подумать про себя какое у него сейчас настроение. Его можно описать. Какого оно цвета и на что оно похоже. Упражнение выполняется с мячом, по кругу. Затем участникам предлагается нарисовать свое настроение. Затем каждый участник передает свой рисунок своему соседу. Задача соседа - угадать, какое настроение изображено на рисунке.

Для дальнейшего успешного продвижения нам необходимо познакомиться с чувствами и эмоциями. Что это такое. И дать им названия.

Информация для ведущих.

В данной игре чувства и эмоции — это одно и то же. Однако, если у вас возникла необходимость объяснить разницу, то можно привести следующую информацию.

Эмоции — это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру. При помощи эмоций устанавливается связь между происходящими событиями и потребностями индивида. В зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями индивида, они приобретают положительный или отрицательный характер.

Чувства выражают содержательную сторону эмоций, которые возникают в результате их обобщения. Чувства — это то, что мы переживаем, в ответ на события, это то, что происходит внутри нас. Чувства бывают разные. Часто одно чувство порождает несколько других. Иногда мы можем одновременно испытывать позитивные, и негативные чувства, к одним и тем же людям. Но каждое чувство, которое мы испытываем в жизни, важно для нас. «Плохие» или «хорошие», они помогают нам лучше ощутить весь спектр чувств.

Предложите детям обсудить «хорошие» и «плохие» чувства, и насколько эти чувства нам важны. Объясните детям, что чувств, плохих или хороших не бывает, бывают только приятные и неприятные чувства.

Испытывая различные чувства, мы обогащаем свою жизнь. Когда мы разрешаем себе выражать свои чувства, не прятать их, наша жизнь становится более интересной и разнообразной.

Игра «Угадайка» (15-25 мин.)

Цель: развитие диапазона чувств, участие в общем обсуждении, развитие навыка командной работы, невербальное выражение чувств.

Материалы: листы бумаги, доска.

Дети делятся на две или большее количество команд.

1 этап: составление алфавита чувств. Каждая команда на листочке пишет названия тех чувств, которые они знают (2-3 мин.). Далее, на доске составляется алфавит и напротив каждой буквы пишется чувство, начинающееся на ту же букву. Чувства могут «допридумываться» по ходу составления алфавита чувств (2 мин.).

2 этап: одна из команд становится водящей. Участники команды договариваются между собой, какое чувство они будут загадывать. После этого они вызывают участника другой команды и говорят ему на ушко это слово. Задача этого участника изобразить это чувство без слов своей команде или остальным неводящим командам так, чтобы они угадали. Команда, которая угадала чувство, становится водящей на следующий тур.

Рисунок карты Океана Чувств (30-40 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, восприятия эмоций через цвет и образ, сплочение команды, развитие умения совместного творчества и навыков взаимодействия.

Материалы: макет карты.

Для проведения этого упражнения необходимо иметь уже нарисованный макет карты с контурами островов и материков, обозначенным пунктирной линией Треугольником Непонимания.

Ведущие: «Вот карта океана Чувств, по которому нам предстоит отправиться в путешествие. Но она еще не закончена и нам понадобится ваша помощь, чтобы ее улучшить». Ведущие объясняют и рассказывают об островах, материках, городах и Треугольнике Непонимания, как эти места называются и какое чувство символизируют. Также здесь можно рассказать об обозначении разных сторон света на «морском» языке, т.е. север называется норд, юг - зюйд, восток - ост, запад - вест.

После этого ведущие просят детей помочь разукрасить карту. Необходимо раскрасить острова в те цвета, которые больше всего соответствуют чувствам⁶. Так же можно раскрасить сам океан Чувств, нарисовав там рыб, корабли и др.

Примечание: чем больше детей у вас в группе, тем больше должен быть макет карты. Желательно чтобы все дети могли принять участие в рисовании карты. Для выполнения большого макета можно использовать обратную сторону обоев или лист ватмана. Другой вариант этого упражнения - сделать карту-коллаж. Для этого варианта необходимо принести старые журналы и предложить детям найти картинки, соответствующие тому, что должно находиться на островах, вырезать, потом вместе наклеить на острова или на поверхность океана.

После того, как карта будет готова, выберите вместе с ребятами место, где она будет висеть.

Выбор должностей (2 мин.)

Цель: распределение позитивного внимания между детьми, выработка ответственного поведения, выявление лидеров и распределение ролей в группе (социограмма).

⁶ Для избежания разногласий, перед тем как приступить к раскрашиванию карты хорошо вначале обсудить в какие цвета вы будете закрашивать каждый остров. Например, один ребенок считает, что его страх серого цвета, а другому ребенку кажется, что больше подходит фиолетовый. В этом случае можно договориться сделать середину острова серой, а по краю обвести фиолетовым; или остров сделать серого цвета с фиолетовыми линиями.

Ведущий объявляет имена тех, кто будет занимать должности на начало или на весь период игры. Можно провести заключительное голосование по кандидатурам.

Прокладывание маршрута (5 мин.)

Цель: развитие навыка сотрудничества, принятия группового решения, высказывание собственного мнения.

Ведущий показывает на карте начало пути и того места, куда необходимо добраться. Вместе со штурманом и ребятами выбирается наилучший маршрут следования⁷. Маршрут чертится на карте карандашом.

Завершение основной части.

Ведущие поздравляют детей с успешным прохождением подготовки и объявляют о том, что на следующем занятии команда корабля отправляется в плавание.

Обсуждение предстоящего плавания, отношение к нему детей, их ожидания.

Прощание.

Все участники собираются в круг, берутся за руки. Ведущий благодарит участников за замечательно проведенное время и предлагает попрощаться, так как традиционно прощаются жители города чувств. Для этого каждый должен назвать то чувство, с которым он заканчивает это занятие. После проведения этого ритуала проводится прощальный ритуал команды, придуманный ребятами.

⁷ На самом деле наилучший маршрут всего один – через верх, т.к. внизу располагаются Саргассовые Лени, в которых пропадают корабли, а в середине находится Треугольник Непонимания, в который лучше тоже не попадать. И процесс совместного прокладывания маршрута необходим для демонстрации ребятам, вашей готовности выслушать их мнение, сотрудничать.

Занятие № 3 Ветер удивления⁸.

Цели и задачи:

- работа с чувством удивления
- вербальное и невербальное выражение чувств
- сплочение команды
- принятие своих чувств

Необходимые материалы⁹:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий: «Итак, для начала нам нужно выплыть из бухты. Затем, следуя выбранному маршруту, мы будем держать курс на Остров Страха, намереваясь в нужный момент свернуть. Но нам следует быть готовыми к тому, что в местах, где мы сейчас будем плыть - часто бывают сильные ветра. Но я верю, что мы справимся, не смотря на трудности, которые ждут нас впереди».

Основная часть (60 мин.)

Отплытие (5-10 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия, включение детей в занятие, развитие воображения, сплочение команды.

Капитан отдает необходимые команды для отплытия корабля (поднять якоря, отдать швартовы, поднять паруса - эти команды выполняют матросы, при необходимости им помогают кок, медсестра, врач; паруса могут быть воображаемыми). Освоение управления кораблем (боцман смотрит в подзорную трубу, исполняя роль дозорного; капитан отдает приказы; штурман выполняет и докладывает о выполнении) во время выхода из бухты и установления правильного курса (норд).

⁸ Плавание начинается именно с Ветра Удивления, так как удивление - это достаточно нейтральная эмоция и детям безопасно пробовать делиться собственными переживаниями этого чувства

⁹ Начиная с этого занятия пункт «необходимые материалы» делится на две части: для плавания (необходимые материалы для плавания на корабле), и дополнительные материалы для тематической части.

Шторм (5-10 мин.)

Цель: развитие воображения, снятие напряжения, включение в тему занятия, сплочение команды.

Затем боцман замечает на горизонте сильные тучи и они с капитаном начинают бояться, что будет шторм. Начинается сильный ветер, корабль «мотает» из стороны в сторону. Участники некоторое время изображают шторм, шатаясь и раскачиваясь. Капитан отдает приказ срочно спустить паруса, корабль разворачивается против ветра и штурвал надежно закрепляется, команда укрывается в трюме. Капитан рассказывает, что корабль попал в шторм, вызванный Ветром Удивления, который часто дует в этих широтах.

Капитан: «Теперь нужно переждать шторм, а чтобы корабль меньше пострадал при шторме, необходимо вспомнить, что такое чувство удивления, «подключиться»¹⁰ таким образом, к Ветру».

Вербальное и невербальное выражение удивления (15 мин.)

Цель: развитие рефлексии, опознавания эмоций у себя и у других, фокусирование внимания на различиях в проявлениях эмоций, степенях интенсивности.

Ведущие и участники вспоминают, что такое удивление, когда это чувство бывает, какое лицо у удивленного человека, какие восклицания могут произноситься. Каждый участник изображает удивление, остальные за ним повторяют.

Удивительные истории (15 мин.)

Цель: сплочение команды, достижение большей эмоциональной близости через обмен собственными переживаниями, принятие своих чувств и чувств окружающих.

Капитан и другие участники плавания начинают рассказывать всякие приключившиеся с ними удивительные истории, т.е. такие, в которых они испытывают удивление.

Игра «Собака» (15 мин.)

Цель: разрядка, снятие возбуждения, развитие творческих способностей.

Все сидят в кругу. Один участник начинает рассказывать (удивленным голосом): «Представляете, а у моей собаки уши вот такие» и показывает руками, какие. Следующий участник продолжает: «Представляете, а у моей собаки уши вот такие (показывает) и хвост вот такой (показывает)». Следующий участник продолжает описание собаки, повторив перед этим жесты и слова предыдущего. Таким образом, можно описывать любое воображаемое создание.

¹⁰ Мы учим детей настраиваться на волну чувств другого человека, сочувствованию и сопереживанию.

За 15 минут до конца занятий ветер стихает (о чем сообщает капитан) и команда получает возможность выйти на палубу. Обнаруживается, что сломана одна из мачт, для ее починки необходимо высаживаться на ближайшую землю и искать подходящее дерево. Ближайшей землей (т.к. ветер дул в направлении Норд-Ост) оказывается Остров Страха.

Завершение основной части (15-20 мин.)

Плывя вдоль побережья, находим удобное для высадки место, заплываем в бухту, спускаем паруса, бросаем якорь, отдаем швартовы.

Капитан просит команду не высаживаться сразу. Вначале необходимо заполнить судовой журнал. Заполнение судового журнала: день 1-й; далее вместе с командой описываются события, которые произошли за занятие так, словно это было действительно плавание.

На карте рисуется ветер удивления.

Капитан предупреждает команду о том, что надо быть осторожными, так как Остров Страха очень опасен, после чего команда высаживается на берег. Корабль разбирается до следующего занятия.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 4 Остров Страха¹¹

Цели и задачи:

- работа по преодолению страха
- обсуждение вопроса: «Зачем нам нужен страх? Как с ним справиться?»
- работа с наиболее распространенными страхами участников
- умение находить поддержку друг у друга
- развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.)

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: грим, детский крем, зеркала, лосьон для снятия макияжа.

Подготовка ПО мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущие напоминают, что необходимо починить сломанную мачту. Для этого необходимо найти на острове подходящий материал. Однако здесь могут встретиться страшные опасности, поэтому необходимо быть очень осторожными, поскольку мы все найдем здесь то, чего боимся.

Основная часть (60 мин.)

Что такое страх? (10-15 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, рассмотрение негативно воспринимаемого чувства, как приносящего свою пользу, развитие навыка совместного обсуждения.

Ведущие задают участникам вопросы¹²: что такое страх, когда он бывает, как выглядит человек, испытывающий страх. Каждый участник по очереди изображает страх, остальные повторяют за ними.

После этого, ведущие предлагают продолжить дискуссию, спрашивая: «Зачем природа дала нам это чувство? Что оно нам приносит (вред и польза)? Каким образом вы справляетесь со страхом, какие знаете способы?».

¹¹ По желанию участников это занятие можно разделить на два, чтобы каждый участник мог пройти по острову страха

¹² Мы спрашиваем, а не рассказываем детям для того, чтобы они принимали участие в процессе обсуждения, учились высказывать свое мнение и свои чувства, а также показываем свою готовность выслушать их, заинтересованность в их суждениях.

Написание списка страхов (5 мин.)

Цель: выявление основных страхов детей.

Участники вспоминают, чего они боятся, составляется список.

Формирование двух команд. Работа с командами (15-20 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие творческих способностей, утривование страхов, переводя в смешную, неопасную форму, умение находить поддержку другу друга, работа по преодолению страхов.

Материалы: грим, зеркала.

Участники делятся на команду корабля и команду острова, причем в каждой команде должен быть кто-то из ведущих. По количеству игроков в команде острова (столько же должно быть и в другой команде) из списка пугающих вещей выбираются персонажи.

Затем команды расходятся по разным помещениям.

Команда острова распределяет персонажей-страхов, гримируется и создает костюмы. Ведущий - капитан этой команды - объясняет им, что они не просто страшилища, а на самом деле заколдованные люди. Когда-то они испугались, что с ними никто не захочет дружить, и стали пугать людей, а затем это стало получаться у них все лучше и лучше, и тогда они заметили, что превратились в страшилищ. Тогда они стали еще больше пугать людей, потому что с ними вообще никто не захотел общаться, и вот однажды они все проснулись на Острове Страха, где с тех пор пугают всех, кто проплывает мимо или высаживается на берег. Но на самом деле в глубине души они хотят, чтобы кто-то подружился с ними - тогда они снова станут людьми. Затем команда острова готовит для моряков страшные испытания (например, пройти через темный коридор, где воют страшилища, пройти с завязанными глазами через комнату, в то время как их пугают и щиплют (драться нельзя) страшилища и т.п.). Предусматривается место, куда, в конце концов, попадет каждый из моряков.

Капитан *команды корабля* в это время проводит беседу о том, как справиться со страхами и приводит детей к мысли о том, что не надо сразу пугаться, нужно выяснить, что на самом деле происходит, часто можно победить страх разумом, доброжелательностью к объекту страха и т.п. (справляться со страхом нужно рассудком, а не агрессией). По желанию члены команды корабля могут загримироваться и сделать себе костюмы.

Приключения на острове страха (20-40 мин.¹³)

Цель: работа с наиболее распространенными детскими страхами участников, умение находить поддержку друг у друга, развитие умения

¹³ В зависимости от того, сколько времени ушло на подготовку. «Приключения» должны закончиться за 15 мин. до окончания занятия.

находить адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.).

После этого члены команды корабля по одному, по сигналу со стороны страшилищ заходят в подготовленное для испытаний помещение, через которое страшилища должны провести их так, чтобы они попали в предназначенное для этого место - заколдованную темницу, из которой можно выбраться только при согласии страшилищ. Там их должен охранять кто-то из страшилищ, если ему становится трудно, то двое. Капитан команды корабля идет последним. Задача команды корабля - подружиться со страшилищами и тем самым расколдовать их (в явном виде им этого не говорится). Игра заканчивается, когда все начинают вести себя доброжелательно и страшилища превращаются в обычных людей (когда страшилище почувствует достаточное доверие к кому-нибудь из команды - он может просто стереть грим, что будет означать, что колдовские чары разрушены).

Завершение основной части (10 мин.)

Обе команды демонстрируют дружбу, команда корабля рассказывает, что у них сломалась мачта, команда острова сообщает, что к острову совсем недавно прибило морем замечательную почти новую мачту и торжественно вручают ее команде корабля ("мачта" может быть как воображаемой, так и представлять собой, например, швабру).

Ведущие рассказывают детям, как замечательно они справились с трудным испытанием, и говорят, что теперь они могут на следующий же день все вместе плыть дальше.

Заполнение судового журнала. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 5 Вихри тревоги

Цели и задачи:

- *работа с повседневными пугающими ситуациями*
- *обсуждение и проработка ситуаций*
- *развитие умения находить и оказывать поддержку друг другу*
- *развитие умения сориентироваться в ситуации*
- *проигрывание пугающих ситуаций с поддержкой группы*

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: листы бумаги.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля, отплытие с острова Страха.

Введение (5 мин.)

Боцман или капитан, глядя в подзорную трубу «видят» на пути корабля странную туманность. По этой туманности как будто искры проходят и периодически оттуда вырываются маленькие вихри. Все это описывается команде корабля. Корабль разворачивают, пытаются обойти странную туманность, но очередная серия вихрей вырывается из тумана и несет корабль прямо в середину этого загадочного места. Капитан говорит команде взяться за руки, чтобы никого не унесло с борта.

Основная часть (60 мин.)

Капитан описывает участникам ситуацию: «Кругом сплошной туман, вам не видно даже тех, кто стоит рядом. А вокруг вас появляются голоса, которые говорят о всех ваших тревогах».

Упражнение «Что меня тревожит?» (10 мин.)

Цель: актуализация повседневных страхов, опасений.

Каждому участнику раздается по листу бумаги, на котором необходимо написать список повседневных тревог. В их число могут входить и страх потеряться в метро, страх получить двойку, страх чего-либо забыть и др. Количество - не меньше 2х. После написания списков - они сдаются одному из ведущих.

«Вихри тревоги» (30-50 мин.)

Цель: работа по преодолению повседневных страхов, опасений, развитие диапазона конструктивных способов преодоления проблем,

умения сориентироваться в ситуации, умения оказывать поддержку друг другу и принимать ее от других.

Ведущие объясняют участникам, что появившиеся голоса говорят им об этих тревогах. Участникам, чтобы пройти это место, а не застыть на месте необходимо справиться с тревогой по этому поводу. Подобное «испытание» могут проходить все желающие участники. Для проведения «испытания» один из участников становится «голосом тревоги», берет список тревог испытуемого и «страшным голосом» описывает ему ситуацию, когда тот эту тревогу испытывает. *Например: «Ты находишься в Метро на станции, на которой ты НИКОГДА НЕ БЫЛА. Кругом куча*

людей и ты не знаешь куда идти». Задача испытуемого защитить себя перед голосом тревоги и сказать, как он справится с тревогой и как решит эту ситуацию. *Например: «Я посмотрю на людей и спрошу у кого-нибудь как доехать до нужной мне станции. Или куплю карту метро. Узнаю как называется станция метро, на которой я нахожусь и посмотрю по карте как добраться до нужного мне места».*

Другая, довольно часто встречающаяся детская тревога - страх выступления перед доской. Можно справиться с ситуацией таким образом: «Это прекрасный повод выучить урок. Я еще раз прочитаю урок. Создам образы, нарисую картинку темы урока. Я расскажу урок родителям, друзьям, самому себе. Представлю себя великим оратором».

Если участнику сложно найти выход из ситуации, то другие участники, у которых есть идеи по решению проблемы, могут предложить себя в качестве адвокатов. Испытуемый может выбрать из кандидатов любого. Если этот «адвокат» не справляется, то можно взять второго «адвоката» и др. Голос тревоги слушает возражения, ответы и способы решения, пытается найти недостатки в решениях, если нет - то признает, что с этой тревогой испытуемый справился и уходит или начинает пугать по поводу следующей тревоги.

Примечание: если испытуемый, адвокаты, ведущие не могут справиться с тревожащей ситуацией, необходимо поддержать ребенка. Например, все участники корабля могут собраться вокруг испытуемого или взяться за руки и сказать: «... (имя участника) все сможет у него есть сила» (внутренняя и поддержка друзей). Если участник не хочет пройти испытание - не настаивать.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущие поздравляют участников с тем, что они справились с «Голосами Тревоги». Можно всем вместе прокричать «Ура!».

Капитан рассказывает, что корабль выплывает из этого тумана, небо проясняется, светит солнце и все прекрасно. Путешествие продолжается.

Теперь все моряки могут собраться вместе и обсудить все события дня, поделиться чувствами, возникшими при выполнении упражнений, заполнить судовой журнал.

Ведущий подводит итоги дня, говоря о том, что тревоги и мелкие страхи способны вырастать. Это происходит тогда, когда мы сами себя «накручиваем», представляем «ужасные последствия» и др., позволяя «Вихрям Тревоги» затягивать нас. Зачастую мелкие страхи имеют способность накапливаться. Например, плохая оценка + дождик + друг заболел = жизнь ужасна. Чтобы Вихри Тревоги не захватили нас в нашей жизни, важно находить плюсы в неприятностях, спокойно смотреть на проблемную ситуацию, уметь находить разные выходы. Если нам сложно справиться с тревогой самим, то нам могут помочь наши друзья.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 6 Остров Коварства¹⁴.

Цели и задачи:

- проработка ситуаций, когда непонятно, где правда, а где ложь
 - обсуждение объективной ситуации и принятие группового решения
 - определение приоритетов
 - иллюстрация в игровой форме развития химической зависимости
 - групповое сплочение, сотрудничество
 - противостояние групповому и индивидуальному давлению
 - умение просить о помощи
 - обсуждение опасности и коварства наркотиков, алкоголя и других ПАВ
- подача необходимых знаний о наркотических веществах с учетом возраста детей

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: веревки, костюм для сумасшедшего (может быть просто надетая наизнанку и шиворот-навыворот одежда, всклокоченные волосы), костюм для графа (что-нибудь яркое, «богатое», солнцезащитные очки), грим и лосьон для снятия макияжа, имитаторы волшебных веществ (конфеты, духи), веревки.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что: «Мы отправились с острова Страх и теперь плывем в направлении «Ост», т.е. восток». Далее ведущий описывает, что корабль приближается к живописному зеленому острову, где раньше бушевал Вулкан Восторга. Но сейчас вулкан «спит». Что сейчас с островом, есть ли на нем жители?

Основная часть (60 мин.)

Примечание: приключение на этом острове является одной целостной игрой-упражнением, цели которой прописаны вначале этого занятия.

¹⁴ Название острова пока на карте не обозначать. Только в конце занятия

Ведущий-капитан сообщает ребятам, что они приближаются к острову. Вдруг на берегу они видят «сумасшедшего» (которого изображает второй ведущий).

«Сумасшедший» кричит, что высаживаться на берег нельзя, т.к. на острове живет злой граф Герман, который всех кормит едой, зараженной страшной болезнью. «Сам я, сообщает «Сумасшедший», сбежать отсюда не могу, так как болею, но вы, пожалуйста, уезжайте. Если же высадитесь на острове, то не принимайте от графа ничего, что бы он ни предложил». После чего «убегает» в другой конец класса, где ему необходимо перегримироваться, переодеться в графа Германа.

Ведущий-капитан в это время обсуждает с ребятами, стоит ли высаживаться на этот остров или нет. Все-таки и пресной водой хорошо бы запастись. В конце концов, команда приходит к решению высадиться на остров. И когда второй ведущий уже «перевоплотился» в графа - высаживаются¹⁵.

«Граф Герман» встречает их на причале и приветствует всю команду: «Здравствуйте, я так рад, что вы посетили мой остров». Граф приглашает насладиться всеми прелестями острова, а так же великодушно предлагает, что бы команда портовых техников занялась починкой мелких поломок корабля и снаряжением для дальнейшего пути. Герман извиняется за происшествие на берегу и рассказывает печальную историю сумасшедшего: «Я также хочу перед вами извиниться, за нашего сумасшедшего, который мог напугать вас. Дело в том, что этот сумасшедший, к сожалению, мой брат. И с ним случилась ужасная беда. А дело было так. - «граф» предлагает ребятам сесть, — Я - довольно одаренный лекарь и умею делать снадобья, которые осуществляют мечты. Мой брат страшно завидовал мне. И однажды ночью, когда все спали, он пробрался в мою лабораторию и наелся всего-всего. Ну, вы понимаете, что снадобья разные. Одни для придания человеку смелости, другие для осторожности, одни для богатства, другие для ума и так далее. Вы, наверное, понимаете, что многие из них не сочетаются между собой. И когда мой брат их наелся, то его разум не выдержал и брат сошел с ума. Теперь он часто бегаёт по берегу и пугает всех, кто приплывает сюда. Вот такая вот история - граф сокрушенно качает головой, - Чтобы загладить эту вину, а также сделать вам подарок, я приглашаю вас посетить мою лабораторию, где вы сможете попробовать мои снадобья, которые осуществят ваши мечты».

После этого «граф» удаляется в свою лабораторию (огороженное место), где раскладывает приготовленные снадобья¹⁶. А ведущий-капитан собирает команду, чтобы обсудить, что происходит сейчас, стоит ли соглашаться попробовать, кому стоит верить. Команда должна прийти к какому-то решению - соглашаться пробовать или нет.

¹⁵ Если второй ведущий не успел еще «перевоплотиться», ведущий-капитан может продолжить обсуждение с командой вопросами о мерах предосторожности, которые они предпримут или заняться «причаливанием» - войти в порт, найти свободный причал и др

¹⁶ Роль снадобий могут исполнять мелкие леденцы монпансье, «Тик-так», подушечки-жевачки и др.

После чего, каждый член команды подходит в лабораторию к графу и делает выбор¹⁷ самостоятельно. Задача «графа» соблазнить как можно больше народу. Когда участник пробует «снадобье», то «граф» описывает, что тому кажется. Например, «тебе кажется, что ты стал таким сильным, что горы можешь своротить». Затем «граф» говорит, что действие «снадобья» прекратилось. Что бы опять это почувствовать, «соблазненным» необходимо еще. Но для того, что бы получить следующую порцию необходимо попробовать уговорить «не соблазненным»¹⁸.

После попытки уговоров «граф» соглашается дать следующую порцию, но теперь повязывает вокруг пояса попробовавшего еще раз веревку. Один конец веревки остается в руках у «графа». Когда все, кто попробовал второй раз, повязаны, «граф», объясняет, что эти веревки - это магические цепи, и теперь все, кто обвязан будут рабами. Можно также предложить ребятам попробовать выполнить какие-то действия, и спросить каково это — быть на привязи, быть зависимым.

После этого ведущий-капитан говорит, что есть возможность спастись. Но для этого ребятам необходимо самим попросить о помощи. Для спасения, каждого, кто попросил о помощи необходимо обнять/обхватить всей «независимой» части команды и тянуть в сторону от «графа» изо всех сил. «Граф» удерживает веревку и сначала уговаривает, а затем говорит, что все равно они не смогут полностью освободиться и опасность попасть в зависимость от графа всегда будет больше чем у других. После того, как борьбы было достаточно, «граф» в конце концов, отпускает веревку.

Так освобождают всю команду.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий-капитан собирает команду на корабле и обсуждает прошедшее занятие. Он также задает вопрос, какие ситуации в реальной жизни похожи на то, что мы сейчас проиграли. Ведущий подводит ребят к тому, что эти снадобья иллюстрировали психоактивные вещества (наркотики и алкоголь) и зависимость от них (смотри ниже - информация для ведущих). А то, что на «соблазненных» остались веревки вокруг пояса означает, что графу будет гораздо проще поймать за свободный конец этой «магической цепи» и вернуть в зависимость к себе. Ведущий так же спрашивает о чувствах участников, какого им было и др.

При обсуждении можно затронуть вопросы:

1. Как выглядит человек, который много пьет, курит или принимает наркотики. Отметить качества, отличающие алкоголика, курильщика и наркомана.

¹⁷ Зачастую если даже команда пришла к выводу - отказаться, то индивидуально ребенку сложнее отказаться и он может «соблазниться» попробовать.

¹⁸ В роли не соблазненного может остаться один ведущий-капитан, который своим поведением демонстрирует как можно отказываться от предложенных «снадобий»

2. Поведение человека, употребляющего сигареты, алкоголь, пиво и наркотики.

3. Виды психоактивных веществ (ПАВ). Влияние наркотиков и других ПАВ на организм человека.

4. Возможные причины первых опытов употребления наркотиков и других ПАВ.

5. Формирование зависимости от наркотиков и других ПАВ.

6. Лечение больных, зависимых от наркотиков и других ПАВ.

Заметка для ведущих: ведущим необходимо быть достаточно информированными по данному вопросу, чтобы провести дискуссию на тему: «Наркотики и другие психоактивные вещества (алкоголь, табак)». Вся информация дается с учетом возраста детей. То есть на доступном, понятном для детей языке. Для облегчения усвоения материала, можно провести аналогию между происходящим на занятии и той информацией, которую вы даете. Большинство детей этого возраста интересуются тем, как устроено их тело, как работают различные органы. Акцентируйте внимание детей на том, как положительно действуют на организм человека полезные вещи и как разрушают его вредные. Помогите детям понять, почему лекарства спасают больного человека, а наркотики делают здорового больным.

Важно учитывать реакцию и заинтересованность детей в обсуждении данной проблемы. С детьми 8-9 лет, можно подробно обсудить только первые два-три пункта, а остальные коротко в общих чертах.

Дети в этом возрасте должны знать:

- ✓ Что существуют наркотики, и какой вред они могут принести;
- ✓ Почему так важна осторожность при виде незнакомых (и, возможно опасных) лекарств и других препаратов.

Заполнение судебного журнала

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Краткая информация для ведущих¹⁹:

Психоактивное вещество - любое вещество, которое при попадании в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. Одной из важных особенностей психоактивных веществ является способность вызывать зависимость. К психоактивным веществам относятся наркотики, алкоголь, табак (никотин), кофеин и др. Среди этих веществ выделяют легальные и

¹⁹ Более подробную информацию можно прочитать в книгах: Н.А. Сирота, В.М. Ялгонский. «Наркотики: проблемы и их решение». – М., 2000; Н.А. Сирота, В.М. Ялгонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман «Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике». – М., «Генезис», 2001.

нелегальные. **Легальными веществами** являются алкоголь, никотин, кофеин, а также успокоительные и снотворные средства. К **нелегальным психоактивным веществам** относят наркотики.

Наркотик - психоактивное вещество, включенное в официальный государственный список наркотических и психотропных веществ, обнаруженных в незаконном хранении или обороте. В него включены социально опасные психоактивные вещества (производные конопли, опиумного мака, стимуляторы, депрессанты, а также целый ряд других веществ), способные даже при однократном их употреблении вызывать состояния измененного сознания или нарушения психического реагирования, быстрое формирование зависимости от них. В этот список входит 59 веществ.

Психоактивные вещества специфически действуют на психику (затормаживают или активизируют психические процессы, оказывают галлюциногенный эффект).

В основе **формирования зависимости** от наркотических или других ПАВ лежит **привыкание** - невозможность исключить его из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем; **толерантность** - необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта; нарушения функций организма.

Занятие № 7 Треугольник Непонимания

Цели и задачи:

- ✓ *прорабатывание путей достижения взаимопонимания*
- ✓ *обсуждение ситуаций, когда понимания не достигается, путей, которые дети используют, чтобы лучше понять или дать понять другим*
- ✓ *невербальное общение, сплочение группы*
- ✓ *умение сотрудничать*

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: нет

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Ведущий напоминает, что корабль только что отплыл от острова Колдуна. Капитан командует взять курс Ост (восток). Штурман поворачивает штурвал, но корабль не слушается штурвала, продолжая плыть в направлении Зюйд²⁰, приближаясь к Треугольнику Непонимания. Один из ведущих догадывается, что злой колдун сломал штурвал их корабля, когда якобы чинил его. Капитан продолжает пытаться выправить курс - отдает команду поднять паруса, но в этот момент ветер меняется, и корабль все равно сносит в сторону Треугольника. Ветер усиливается, начинается сильная качка. Участники имитируют сильную качку, носясь из стороны в сторону, хватаясь за всех и за все подряд (1-2 мин.). Затем ведущий-капитан говорит, что ветер внезапно стих, кругом стоит странная непонятная тишина. Ведущие сообщают команде, что корабль попал в самую середину Треугольника Непонимания.

Основная часть (60 мин.)

Обсуждение «Что такое непонимание?» (10 мин.)

Цель: развитие умений слушать друг друга и высказывать собственное мнение, сближение и сплочение внутри команды за счет обмена личным опытом, оценка актуальности проблемы.

Ведущие говорят команде, что для того, что бы отсюда попробовать выбраться, необходимо понять, что же такое Непонимание, встречался ли кто-нибудь с ситуациями, когда их не понимали. Команда садится в круг и

²⁰ О чем сообщает капитан или боцман моей команде

начинает обсуждать, что же такое «непонимание», вспоминать о ситуациях непонимания, с которыми приходилось сталкиваться, что при этом каждый делает, какие чувства испытывает. Также команда обсуждает, как можно преодолеть непонимание. Например, для преодоления непонимания иногда хорошо отстраниться и посмотреть на ситуацию со стороны и попытаться разобраться в ней.

Упражнения (20-30 мин.)²¹: Сценки «когда мы не понимаем» (1) или Невербальное общение (2).

1. Цель: проработка, проигрывание сложных ситуаций, развитие умения разрешать конфликтные ситуации, достигать взаимопонимания. Если участники затронули ситуации, когда непонимание происходит на уровне мировоззрения, воспитания и др. достаточно сложных уровнях, то можно всем вместе разобрать какую-нибудь ситуацию, предложить способы решения проблемы. Для этого хорошо подойдут упражнения-сценки, где команда (или несколько команд) выбирает ситуацию, в которой это непонимание проявилось, разыгрывают по ролям, а также в этой сценке показывают, что должны делать участники ситуации, чтобы разрешить это непонимание. На обдумывание ситуаций, способов выхода из них, репетицию сценок дается 5-15 минут. На демонстрацию перед остальными участниками или ведущими сценок, объяснение 10 минут. На обсуждение упражнения - 5 минут.

2. Цель: развитие навыков восприятия невербальной информации, фокусировка внимания на интонациях и жестах, развитие образного мышления. Часто участники вспоминают, когда они не понимали язык или произношение кого-либо. В этом случае можно обсудить, как люди ориентируются в подобных случаях, как понимают суть сказанного и т.д. Ведущий рассказывает участникам о невербальной составляющей общения и предлагает игру, в которой водящий говорит остальным участникам какую-нибудь фразу, произнося только гласные или вообще другие звуки (кря-кря и др.). Задача участников угадать фразу или смысл послания.
Упражнение-игра «Угадай-ка» (15-20 мин.)

Цель: командное взаимодействие, развитие навыков восприятия невербальной информации, развитие артистизма и образного мышления, умения находить различные пути подачи информации, умения видеть различные значения одного и того же слова.

Для выхождения из треугольника Непонимания, проводится игра, суть которой заключается в том, что каждый член команды по очереди выходит и вытаскивает одну из заранее приготовленных ведущим бумажек со словами (это могут быть чувства, животные, предметы и т.д. - слова, принадлежащие к разным классам и не слишком абстрактные для детей этого возраста). Затем доставшееся слово нужно изобразить пантомимой перед командой. Команда должна угадать в течение 3 мин., что это за

²¹ Вариант 1 больше подходит для детей возраста 10-11 лет; для более младших детей больше подойдет более простой вариант - «Невербальное общение». При выборе упражнений стоит исходить из ситуации и уровня развития конкретной группы.

слово. Перед проведением игры капитан чертит на доске или на бумаге определенное число вопросительных знаков (≈ 3 х на число людей), которые при каждом отгадывании переделывает в восклицательные знаки.

Завершение основной части (10 мин.)

Капитан торжественно объявляет, что корабль успешно вышел из Треугольника Непонимания. Команда корабля кричит «Ура!». Заполнение судового журнала. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала

Занятие № 8 Водоворот Обиды

Цели и задачи:

- ✓ работа с чувством обиды
- ✓ умение признавать свою обиду и высказывать ее
- ✓ формирование умения конструктивного способа избавления от обиды формирование умения прощать
- ✓ умение принимать другого человека таким, какой он есть умение прислушаться к состоянию другого человека умение выйти на доверительный контакт с собеседником

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: мягкая игрушка, листы бумаги, ручки, карандаши.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Капитан напоминает команде, что корабль выходит из Треугольника Непонимания и дает команду взять курс (Ост) на остров Грусти, для того, чтобы запастись водой и пропитанием. Штурман поворачивает штурвал, моряки опускают паруса, ветер попутный... И вдруг корабль начинает идти по кругу (о чем сообщает боцман) и капитан говорит команде, что корабль попал в Водоворот Обиды, о котором ходили слухи, но никто до конца им не верил. Говорят, что самое ужасное в этом водовороте, что он появляется тогда и там, где его никто не ждет.

Основная часть. (60 мин.)

Этапы конструктивного избавления от обиды²²:

1. *Принятие и признание обиды.*
2. *Анализ причин поведения обидчика.*
3. *Прощение обидчика.*
4. *Этап генерации альтернативных способов решения проблемы.*
5. *Этап выбрасывания обиды.*
6. *Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения.*

²² Этот метод эффективен и в других сложных ситуациях

Водоворот (5 мин.)

Цель: двигательная разрядка, снятие напряжения, фокусировка внимания на теме занятия.

Ведущий говорит детям, что их корабль затягивает на дно. Участники изображают, как кружит корабль - дети качаются и кружатся, держась, друг за друга, могут также кричать «Помогите!» (2-3 мин.). Затем ведущий говорит, что они попали в таинственное подводное царство. Ведущий говорит: «А теперь давайте возьмемся за ручки и тихо-тихо сядем на корточки». Капитан начинает свой рассказ о том, что он слышал про жителей этого подводного царства: «В этом темном царстве живет коварный злодей, который любит управлять чувствами других людей. Он залезает в мысли и говорит всякие гадости, от которых сложно отвлечься. Он говорит: «Бедный ты, бедный, все тебя обижают». И в этом царстве живут люди, которые поддались его влиянию. Они не смогли уйти от него и ходят обиженные на всех».

Появление обиженного жителя подводного царства (3 мин.)

Цель: умение говорить о своем чувстве; умение прислушаться к состоянию другого человека; умение выйти на доверительный контакт.

Выходит второй ведущий, который изображает обиженного человека, жителя этого царства. Он ходит по кругу и говорит: «Меня обидели. Меня обидели». Участники спрашивают: «Кто тебя обидел?». Он отвечает: «Все меня обидели! Меня никто не любит. Петька меня толкнул. А Васька дразнится и корчит рожи. Как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзываются. А вам бывает когда-нибудь обидно?».

Обучение детей конструктивному способу избавления от обиды:

Этап признания и принятия обиды. (10 мин.)

Цели игр «Мне обидно, когда ...», «На что похожа обида»: обозначение важности проговаривания обиды, так как не проговорив она накручивается и затягивается как в водоворот. Принятие и признание права на чувство обиды.

Упражнение «Мне обидно, когда ...» (5 мин.)

Дети пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Ведущий рассказывает детям, что все чувства, даже «плохие» мы имеем право принимать. Они помогают нам жить полноценной жизнью. (Листочки остаются у ребят.)

«Обиженный» радуется: «Как хорошо, что не только я умею обижаться. А давайте каждый, по очереди изобразим свою обиду».

Обсуждение-игра «на что похожа обида». (10 мин.)

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на ...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу Снежного кома. Пример. Саша говорит: «Моя обида похожа на большой-большой дом без окон (показывает широко расставленными руками, какой этот дом большой)». Маша говорит: «Сашина обида похожа на большой-большой дом без окон (изображает), а моя обида похожа на злобного маленького зверька (тоже изображает)».

«Обиженный» говорит: «Да, моя обида похожа на большого монстра, который все время говорит мне о том, какие все плохие. Но мне эти темные мысли, про обиду, надоели. Хорошо бы найти способ как от них избавиться».

Этап анализа причин поведения обидчика. (5 мин.)

Цель: проанализировать возможные причины обидного поведения других. Почему они так себя ведут? Попытаться встать на их место.

Ведущие советуют: «Постарайтесь понять обидчика. Возможно, у него есть свои причины и проблемы, которые вызывают такое поведение. Может, он получил двойку или у него плохое настроение, а может что-то более серьезное».

Этап прощения. (2 мин.)

Цель: развитие умения прощать, которое помогает избавиться от чувства обиды.

Ведущий предлагает: «Давайте постараемся простить человека, который вас обижает. Отделить личность от поступков. Ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки, которые могут обидеть других людей».

Участники совершают ритуал обиды, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

Этап генерации альтернативных способов решения проблемы. 10 мин.)

Цель: возможность отсроченного решения, не принимать вспыльчивых, опрометчивых действий.

«Обиженный»: «Ребята, а что сделать, что бы эта ситуация больше не повторялась?»

Вместе с участниками игры проводится мозговой штурм, в котором придумываются и записываются на доске, различные варианты разрешения проблемной ситуации (для примера можно взять обиды жителя подводного царства). Варианты могут быть самые разные, от глупых до смешных. Чем больше, тем лучше. Принимаются все предложения, без критики. Здесь действует принцип: «количество порождает качество».

Например:

- попытаться понять Петьку и Ваську. Спросить, что у них случилось, поговорить по душам, попробовать выйти на дружеский контакт. Условие – после доверительной беседы, не распространять сплетни.
- Пойти в спортивную секцию. Стать большим и сильным.
- Найти свою нишу. Добиться успехов, в чем ты можешь (даже в самом глупом занятии).
- Написать письмо (обидчику, близкому человеку).
- Нарисовать карикатуру на этого человека.
- Рассказать классному руководителю или близкому человеку.
- Ходить в школу в шлеме и защитном костюме.
- Не обращать внимания, игнорировать.
- Дразниться, драться и толкаться в ответ.

Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения. (5 мин.)

Цель: выбор наиболее эффективного способа.

Обсудить с детьми возможные последствия решений, оценивается эффективность и выполнимость предложенных вариантов.

Этап выбрасывания обиды. (5 мин.)

Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: уничтожение обиды.

«Обиженный» предлагает скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда...» и выбросить в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

Примечание: следующие упражнения необходимы для снятия напряжения, накопленного во время занятия и создание положительного эмоционального фона после проработки чувства обиды.

Упражнение «Волчок» (5 мин.)

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Участникам дается задание найти свободное место и вращаться, как волчок, по часовой стрелке. Можно нараспев произносить звук «и-и-и». Скорость вращения может быть любая, подходящая участникам группы.

Упражнение «Подарок» (5 мин.)

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ведущий: «А теперь по очереди подарим друг другу словесные и воображаемые подарки. Пример: «Я дарю тебе этот подарок, потому что ты очень хороший человек». Символом подарка может быть мягкая игрушка.

Завершение основной части. (10 мин.)

«Обиженный» благодарит ребят за помощь, говорит, что наконец-то почувствовал себя свободным от гнетущего чувства обиды. Теперь выход из этого царства открыт, и команда может продолжать свое путешествие. Мощным потоком воды корабль выбрасывает на поверхность. Ребята вместе с ведущими изображают этот процесс. Для этого все садятся на корточки, берутся за руки и высоко подпрыгивают с громким восклицанием (например: «Ура!» или «Свобода!»).

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 9

Фонтан Веселья

Цели и задачи:

- *обсуждение и нахождение социальноприемлемых способов снятия напряжения*
- *обсуждение способов проведения досуга*

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: ритмичная, веселая музыка.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Корабль выходит из водоворота обиды и попадает в фонтан Веселья.

Ведущий описывает участникам, что корабль попал в удивительный мир. Кругом разноцветные брызги, светит солнышко, играет веселая музыка, слышен чей-то веселый смех.

Появляется фея (другой ведущий), которая говорит участникам, что корабль попал в Фонтан Веселья, где все легко, весело и приятно. Здесь команда может отдохнуть.

Основная часть (60 мин.)

Обсуждение способов отдыха (10 мин.)

Цель: установление большей эмоциональной близости посредством обмена личным опытом и участия в общем обсуждении; прояснение таких вопросов как: умеют ли дети отдыхать и какие способы свободного время препровождения им нравятся.

Фея спрашивает команду о том, как они проводят свое свободное время, какие еще способы хорошего отдыха им известны.

А также для веселого время препровождения фея предлагает те игры, которые знает она. Фея говорит: «А сейчас - время расслабиться и отдыхать».

Игра: «Танцы-противоположности» (15 мин.)

Цель: развитие умения распознавать различные эмоциональные состояния, фокусировка внимания на телесных проявлениях этих состояний.

Ведущий: «Я предлагаю вам поиграть в веселую игру. Разбейтесь по парам. Придумайте танец. В танце вы должны изобразить чувства. Чувства, которые вы изображаете должны быть разными, противоположными. Например, один из вас изображает веселый, а другой - грустный танец. Скажите своим танцем, что вам грустно-прегрустно или, наоборот, что вы счастливы. Когда я хлопну в ладоши, поменяйтесь ролями (1-2 мин.). Затем поменяйте танец».

Можно включить ритмичную музыку, подходящую к тем чувствам, которые вы предложите изображать. Танцы могут быть такими: нервный — спокойный, беспечный - озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый смелый, бунтарский - покорный, унылый - полный надежд, взволнованный -скучающий.

Примечание: поощряйте активность участников! Если кто-нибудь из команды предлагает свою игру, поблагодарите его и, можно поиграть в эту игру прямо на этом занятии, если нет, то фея может просто порадоваться что участники команды такие веселые ребята.

«Живые картинки» (5-10 мин.)

Цель: развитие артистических способностей, снятие напряжения, демонстрация детям одной из веселых игр.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. В шляпе лежат бумажки с названиями животных. Ничего не говоря, вы должны показать, какое животное вы изображаете. Вы можете двигаться и издавать различные звуки, при этом ничего не говоря. Изображать звуки вы можете голосом, телом. Ваша задача - сохранить в тайне то, что вы изображаете, чтобы другие дети сами догадались и сказали об этом».

«Три лица, три чувства» (5 - 10 мин.)

Цель: невербальное выражение различных эмоций, снятие напряжения, разрядка, развитие умения настраиваться на эмоциональную волну другого человека.

Предложить детям представить выражения лиц при грусти, радости, злости и страхе. Пусть дети потренируются изображать эти чувства в усиленном варианте (очень сильную радость, очень сильную грусть и др.). Теперь поделите детей на пары. Пусть партнеры встанут спиной друг к другу. Каждый изобразит какое-нибудь чувство на лице. По сигналу ведущего поворачиваются друг к другу, не меняя выражения лица. Те, у кого совпали чувства на лице - пусть поднимут руку.

«Жмурки на слух» (10 - 15 мин.)

Цель: развитие наблюдательности, снятие напряжения, демонстрация вариации одной из известных детских игр.

Стулья (по количеству участников минус водящий) ставятся в два ряда друг напротив друга. Участники садятся, водящему завязывают глаза. Задача участников поменяться местами с сидящими в противоположном

ряду. Если участник встал со своего стула, то не может на него садиться, при переходе на другую сторону нельзя делать шаги назад. Если водящий дотронулся и схватил переходящего или вставшего участника, то тот, кого схватили, становится водящим, а водящий садиться на его место. Водящий старается внимательно слушать и на слух определять, не пытается ли кто-то поменяться местами... Хватать сидящих участников нельзя.

Завершение основной части (10 мин.)

Капитан говорит о том, что внезапно корабль начинает покачиваться из стороны в сторону и куда-то плыть. Мощным толчком (всей команде можно присесть и еще как-нибудь изобразить резкий перепад высоты) корабль выбрасывает в неизвестно куда. Вокруг тишина, много водорослей. Похоже, корабль попал в Саргассовы Лени. Если корабль цел и за время игры не потерпел крушения (что периодически случается, когда кто-нибудь из команды случайно сдвигает или опрокидывает части корабля), то он натывается на риф и терпит определенные поломки (например, рушится часть борта). Ведущий говорит о том, что корабль застрял в водорослях и предлагает сделать привал.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 10 Саргассовы Лени

Цели и задачи:

- *обсуждение ситуаций, в которых проявляется лень*
- *обсуждение способов, с помощью которых можно преодолеть лень*
- *обсуждение того, какую пользу и какой вред лень приносит*
- *упражнения на сотрудничество, поддержку*
- *преодоление сложной ситуации*
- *совместное решение проблемы*

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: легкая музыка, веревки или ленты.

Подготовка. (10 мин.)

Постройка корабля, не забывая о воспроизведении поломки.

Введение (15-20 мин.)

История затонувшего города (15-20 мин.)

Цель: настройка на атмосферу игры и тему занятия.

Ведущий напоминает, что корабль в состоянии, требующем починки, находится в Саргассовых Ленях, показывает положение корабля на карте. Затем рассказывает историю затонувшего города:

Когда-то давным-давно на этом месте был остров, на котором находился прекрасный город. Город был богатым и процветающим. Все корабли стремились сюда, полюбоваться этим городом. Но однажды в городе появился злой колдун. Он завидовал всем своим соседям, делал гадости хорошим людям и вообще совершал всякие нехорошие поступки. Жители пытались перевоспитать колдуна. Этого у них никак не получалось. Ведь давно известно, сколько не перевоспитывай другого человека, он никогда не станет таким, как вы хотите. Жители долго терпели, и наконец решили проучить колдуна, они решили изгнать его из своего города. В один прекрасный день колдуну дали лодку, запас еды для долгого плавания, подробную карту и денег, в количестве, достаточном для того, чтобы устроиться на новом месте. Колдун, вместо того, чтобы начать новую жизнь в другом месте, очень обиделся и стал насыпать на город всякие проклятья. Но жители города были хорошими и добрыми людьми. Злые проклятия колдуна на них не действовали, как он ни старался. Но однажды колдуна осенило. Он вспомнил, что жители островного города были ленивы. Обычно им удавалось побороть свой

недостаток, но колдун наложил заклятие, которое мешало жителям делать это и, кроме того, день за днем увеличивало их лень. И постепенно всем жителям острова стало лень работать и вообще что-либо делать. Сначала это было незаметно и всем казалось: «Что такого - не работал сегодня - поработаю завтра». Так со временем жителям расхотелось делать все. Без должного ухода городские крепления, сдерживающие морские волны разрушились, и город затопило. И теперь на этом месте в море вода спокойная, словно ей лень течь, штормить и т.д. И в этой стоячей воде разрослись водоросли, которые оплетают корабли и мешают им плыть, насылая на команду лень.

Основная часть (60 мин.)

Ведущий объясняет команде, что на нее напал приступ лени. Желательно включить ненавязчивую расслабляющую музыку. Ведущий комментирует происходящее, рассказывая, как корабль лениво покачивается на волнах, светит жаркое солнышко, дует легкий-легкий ветерок, доносящий музыку, которая убаюкивает и т.д.

«Что мне делать лень» (5-10 мин.)

Цель: демонстрация готовности принятия недостатков других людей и собственного несовершенства. Все мы в чем-либо ленимся.

Дети занимают удобное положение и начинают вспоминать, что им лень делать. Кому-то ходить в школу, кому-то мыть посуду... Затем в зависимости от того, что человеку лень делать ведущий связывает каждому руки или ноги или глаза (например, если лень читать) - так нас сковывает лень. Могут быть связаны несколько частей тела одновременно.

Починка корабля (20 мин.)

Цель: сплочение команды, развитие умения помогать и принимать помощь.

Ведущий говорит, что нам необходимо починить корабль. Команда выполняет задание, помогая друг другу. Во время этого процесса ведущий периодически напоминает участникам, как трудно побороть приступы лени, а когда ветер становится сильнее, по команде ведущего все участники поддаются лени и бросают начатое дело.

Обсуждение «Зачем нам лень нужна. Как преодолеть лень» (5-10 мин.)

Цель: обсуждение способов, с помощью которых можно преодолеть лень, а также того, какую пользу и какой вред она приносит; демонстрация детям того, что лень сама по себе не делает человека плохим, что она естественна, главное - уметь преодолеть свою лень, когда это необходимо.

«Избавление от лени» (5-10 мин.)

Ведущий говорит, что лень конечно иногда хороша. Например, она помогает нашему организму отдохнуть, подумать о чем-то, не суетиться, придумать более легкие и быстрые способы выполнения какого-нибудь дела. Но мы не должны позволять лени долго управлять нами и втягивать нас в болото. Так же задаются вопросы: «Когда лень становится уже довольно вредной штукой?» и «Какие у вас есть способы преодоления лени». Как можно побороть ее. Для начала борьбы с ленью, ведущий предлагает детям, починить корабль.

Когда корабль починен, с членов команды торжественно снимаются «путы».

После починки корабля капитан объявляет, что команда великолепно справилась с задачей, преодолев тяжелые приступы лени. Все вместе фантазируют на тему того, что было бы, если бы такое заклятие наложили на наш город.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий также, должен объяснить ребятам, что нужно отличать болезнь или переутомление от лени. Ведущий подводит детей к выводу о том, что мы всегда в силах справиться с собственной ленью. Корабль продолжает свое путешествие, направляясь к Острову Грусти, на котором капитан планирует пополнить запасы воды. Боцман отмечает положение корабля на карте. Команда заполняет судовой журнал. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 11 Виноватый дождь

Цели и задачи:

- работа с чувством вины
- умение выслушать другого
- развитие способности прощать себя и других
- работа над признанием права на ошибку
- развитие умения делать выводы из ошибок и находить выход из сложных ситуаций
- развитие ответственного поведения

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4 (по 3 листа на участника), корона для короля.

Подготовка ПО мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Корабль плывет по направлению к острову Грусти. Капитан отдает соответствующие команды (поднять паруса, так держать и др. в зависимости от маневра). Вдруг небо темнеет (о чем ведущий говорит участникам), на небе участники видят огромную темную тучку (изображает соведущий-боцман), которая плачет. Капитан спрашивает тучку: «Что случилось? Почему ты плачешь? Тебя кто-то обидел?». В ответ тучка отвечает: «Ах. Это все моя вина.. Ведь все было так хорошо когда-то... Позвольте мне поведать вам мою печальную историю». И тучка просит капитана помочь показать эту историю участникам.

Основная часть (60 мин.)

История летающего острова (10-15 мин.)

Цель: настройка на тему занятия, преподнесение детям мысли о том, что ошибки бывают у всех, даже у родителей, объяснение возможных причин несправедливого гнева, демонстрация способа честно и открыто сказать о своих чувствах.

Тучка вытаскивает из кармана корону и начинает свой рассказ: «Когда-то я был королем летающего острова. Мы путешествовали по всему свету, торговали с разными странами. Множество туристов стремилось посетить этот замечательный остров. Я очень старался, чтобы

все в моем королевстве было идеально и совершенно. И когда у меня родился сын, я хотел сделать из него идеального человека. Каждый день я учил его тому, как стоит себя вести настоящему королю, нанял для него учителей. Весь его день был расписан по минутам. Моему сыну вначале очень нравилось всем этим заниматься, и он очень старался не разочаровать меня. Но, к моему огорчению, не все у него получалось так как надо, как я себе представлял. Я злился и говорил ему: «Настоящий мужчина и мой сын должен выполнять все идеально. Иначе тебе никогда не стать хорошим королем». Мой сын действительно очень старался, но я не замечал этого и еще больше злился на него и обвинял его в неудачах. «У тебя никогда ничего не получится. Ты не способен быть достойным королем и настоящим мужчиной» - говорил ему я. Особенно ему не удавались танцы. О! Он был так неуклюж и неловок. Во время одного занятия мой сын неудачно попытался сделать танцевальное па, потерял равновесие и задел рукой старинную вазу. Эту вазу мне преподнес мой лучший друг, король одной из стран континента. Это была последняя капля моего терпения, и я не выдержал и накричал на сына, обвиняя во всем подряд. Сын выслушал меня, а потом поднял голову и сказал: «Папа да, я разбил вазу и мне очень больно видеть, что это тебя расстроило. Я действительно очень стараюсь, я очень хочу тебе понравиться и стать настоящим правителем. Но у меня не все получается и мне грустно от этого, поскольку тебя это расстраивает. А я очень люблю тебя, отец, и не хочу тебя расстраивать. А вазу я постараюсь склеить.»²³ Но, ослепленный своим гневом я не воспринял его слова и посадил его в темницу, чтобы он там подумал над своим поведением. Некоторое время спустя, когда волна моего гнева схлынула, я осознал то, что я сделал. Я посадил в темницу собственного сына, я не услышал тех теплых слов, что он мне сказал. Тяжесть вины легла мне на плечи. Первым порывом у меня было желание пойти и освободить сына, попросить у него прощения. Но потом я испугался, что сын увидит, что его отец несовершенен и разочаруется во мне²⁴. И я оставил все как есть. Позже, конечно, я отдал приказ освободить сына. Но я не мог смотреть ему в глаза, так как мне было стыдно за свою слабость. И, сказав своим подданным, что уезжаю в командировку, я просто сбежал с острова. И теперь, превратившись в тучку, я путешествую по свету в поисках ответа на вопрос: «Как же мне наладить отношения с сыном. Что мне делать? Я так боюсь, что если признаю свою вину и то, что я могу совершать ошибки, то сын разочаруется во мне и отвернется от меня». А я ведь его очень люблю. Ребята, прошу вас, помогите мне».

Обсуждение ситуации (15 мин.)

Цель: совместный поиск решения проблемы, продумывание возможных последствий решения.

²³ Эта фраза показывает способ признания своей вины и ошибки, умения говорить о ней не боясь. Этапы данного высказывания: признание вины; принятие чувства другого, высказывание своих действий и своего состояния, предложение исправления ситуации. Акцентировать внимание детей, что этапы признания своей ошибки желательно высказывать именно в таком порядке

²⁴ Эта сцена позволяет детям увидеть в своих родителях таких же людей, переживающих из-за своих ошибок, боящихся признать свою слабость.

Детям предлагается предложить свои способы помощи королю. (В ходе данного занятия дети уже увидели некоторые способы, поэтому они могут вновь их предложить). Ведущие подсказывают ребятам, какие еще способы можно еще предложить. Король может спросить: «Ребята, как вы думаете, если я признаю перед сыном свою вину: я скажу, что я был не прав, я попрошу у него прощения. Как мой сын это воспримет, какова будет его реакция?» В ответ дети высказывают свою точку зрения²⁵.

Рисунок 1 (10 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, выражение чувства посредством рисунка.

Рисунок себя /или персонажа сказки, почувствовавшего вину/: «Когда чувствуешь вину, что с тобой происходит, как ты себя чувствуешь?» Обычно дети рисуют: скукоженного человечка; на человека падают гром и молнии, прячущийся человек, желающий превратиться все меньше и меньше.

Примечание: после этого упражнения хорошо провести игру для снятия эмоционального напряжения, подбадривающую (такие игры можно посмотреть в приложении 5).

Упражнение «Работа над ошибками» (15-20 мин.)

Цель: работа над признанием права на ошибку, развитие умения делать выводы из ошибок и находить выход из сложных ситуаций, развитие ответственного поведения.

Инструкция: «Все мы когда-либо совершаем ошибки. Вот и король так же совершил ошибку и до сих пор винит себя. Давайте поможем королю. Покажем ему, что мы делаем, когда ошибаемся. Возьмите листочек бумаги и расположите его по горизонтали (показать как). На листочке начертите таблицу:»²⁶

Ошибка	Последствия (+и-)	Выводы	Как можно исправить ситуацию
1. 2.			

Разберите одну из ошибок все вместе, чтобы детям было понятнее как делать упражнение.

²⁵ Обсуждение данной ситуации позволяет детям понять, что родителям тоже необходима помощь со стороны ребенка. Необходимо объяснить детям, что первые шаги (со стороны ребенка) могут быть неудачны. Но если они попытаются понять и простить своих родителей, то до родителя обязательно когда-нибудь дойдет и он тоже начнет делать первые шаги. / В этом возрасте дети обладают высокой эмпатией, они очень хотят и верят в то, что они могут *исправить ситуацию*. В подростковом возрасте эту способность дети постепенно теряют.

²⁶ Таблицу можно заготовить заранее, напечатать/нарисовать ее на листе бумаги. Заготовьте таких шаблонов с запасом.

Например,

Ошибка	Последствия (+и-)	Выводы	Как можно исправить ситуацию
<i>1.Играл дома в мяч и случайно разбил вазу</i>	<i>(-) Мама расстроилась и долго ругалась (+)Хорошо, что никто не пострадал</i>	<i>В последний раз буду играть в мяч только на улице. А если захочется покидаться чем- нибудь дома – буду использовать мягкую игрушку</i>	<i>1. Попросить у мамы прощения. 2. Если осколки крупные, то можно попробовать склеить вазу. 3. Накопить карманные деньги и купить маме новую вазу в подарок</i>

Завершение основной части (10 мин.)

Король благодарит участников за помощь, «теперь, когда я увидел, что вы делаете, когда совершаете ошибки, увидел, что вы не вешаете нос и идете вперед, я понял что мне делать. Я пойду к своему сыну, признаю свою вину и скажу ему о том, что люблю его всем сердцем».

Капитан: «Я горжусь вами, моряки. Вы отлично справились и смогли помочь королю. Теперь корабль может продолжить свое путешествие. А на пути у нас лежит остров Грусти». Заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 12 Остров Грусти

Цели и задачи:

- работа с чувством грусти
- вербальное и невербальное выражение грусти
- обсуждение ситуаций, в которых бывает грустно
- оказание друг другу поддержки и сочувствия
- обсуждение пользы, которую грусть приносит
- способы поднятия себе настроения
- достижение большего доверия и сплоченности

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: цветные карандаши, бумага, грустная музыка, письмо от короля-тучки.

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Корабль плывет по направлению к острову Грусти. Капитан отдает соответствующие команды (поднять паруса, так держать и др. в зависимости от маневра). Причаливание (отдать швартовы, бросить якорь). На причале команду встречает второй ведущий, который изображает жителя острова по имени Ахмед. Ахмед приветствует команду и приглашает в Беседку Встреч, предназначенную для гостей острова. Стулья ставятся в полукруг, включается грустная музыка, дети занимают места на стульях. Ахмед рассказывает грустную историю острова.

Основная часть (60 мин.)

Ведущие показывают грустную легенду.

Легенда Острова Грусти (10-15 мин.)

Цель: настройка на тему занятия.

Давным-давно этим островом владел великий султан Сулейман. У него была дочь - прекрасная Зуйнар. Больше всего на свете любил султан свою дочь, и главным желанием его жизни было удачно выдать ее замуж. А Зуйнар любила море и часто подолгу стояла у окна своей комнаты, смотря на лазурные волны. Однажды на проплывающем мимо ее окна корабле принцесса увидела прекрасного юношу. В тот же миг как она увидела его, он обернулся, глаза их встретились и они полюбили друг

друга. С тех пор юноша часто плавал мимо окна своей возлюбленной, а однажды ему удалось тайком проникнуть во дворец, и они встретились. Через некоторое время султан позвал свою дочь и сообщил ей, что она выходит замуж за короля из соседнего королевства. В ужасе Зуйнар бросилась на колени перед отцом и умоляла его отменить свадьбу. Когда она призналась султану, что любит Али, капитана торгового корабля, султан разозлился и пригрозил, что запрет принцессу в башню до тех пор, пока она не согласится на свадьбу. И запер. Но в башне было окно, из которого Зуйнар все равно могла видеть Али. А Али каждый день подплывал на своем корабле к башне. Однажды это увидел султан и приказал потопить корабль Али. Гибель возлюбленного увидела Зуйнар и бросилась из окна башни в бушующее море. Султан, командуя в это время военным кораблем, не успел спасти свою дочь. Великое горе охватило султана. Он раскаялся в своих поступках, но это не могло воскресить его любимую дочь. С тех пор ничто более не радовало султана, и он назвал этот остров Островом Грусти. Давно уже султан состарился и умер, но до сих пор все несчастные люди приезжают на этот остров в поисках сочувствия и утешения. Говорят, что духи Зуйнар и Али до сих пор посещают этот остров.

Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...» (5 мин.)

Цель: актуализация грусти, достижение большей эмоциональной близости посредством обмена личным опытом.

Ахмед предлагает поделиться своими печальями. Для этого по кругу каждый говорит по предложению, начиная его так «мне бывает грустно (печально, тоскливо, больно), когда...».

Упражнение «Рисунок грусти» (15 мин.)

Цель: выражение чувства грусти через рисунок, достижение большей эмоциональной близости.

Все вспоминают грустные моменты своей жизни, что они делают, когда грустно. Раздаются листы бумаги, карандаши. Дается задание изобразить на рисунках грусть или какой-нибудь грустный момент в жизни.

После того, как рисунок закончен, ребята делятся своими чувствами, рассказывают (по желанию) о том, что нарисовано, что им хотелось изобразить на своем рисунке.

Ахмед благодарит участников за то, что они поделились своими печальями и говорит о том, что если им хочется, то можно оставить свои рисунки на этом острове. Ахмед прощается с командой и уходит. Ведущий-Ахмед переодевается в боцмана.

Рисунок «Что мне поднимает настроение» (15 мин.)

Цель: снятие напряжения, поднятие настроения, показать детям многообразие способов улучшения своего настроения и важность приятных мелочей, на которые часто не обращается внимание.

Ребятам дается задание нарисовать то, что им поднимает настроение. Затем, каждый по кругу рассказывает о том, что ему поднимает настроение.

Игра «Цветок» (15 мин.)

Цель: развитие умения говорить друг другу приятные вещи, упражнение вызывает положительные эмоции.

«Цветок» (любой предмет) берет один из ведущих и вручает его любому ребенку со словами (пример): «Я дарю тебе (назвать имя) этот розовый, замечательный, благоухающий цветок, потому что ... (назвать какое-нибудь качество ребенка)». Ребенок, получивший цветок, должен таким же образом передать его кому-нибудь из тех, кто цветок не получал. Пройдя через руки всех членов группы, цветок возвращается обратно к ведущему.

Завершение основной части (10 мин.)

Боцман приносит из порта письмо, пришедшее на имя корабля. Это — письмо от короля-тучки. В этом письме король благодарит команду за помощь и сообщает, что помирился с сыном. Именно благодаря команде корабля королю удалось набраться сил и признать свою ошибку, а также сказать сыну о своей любви.

Капитан сообщает команде, что он полон радости и гордости за своих моряков.

Обсуждение происходящего на занятии. Заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 13. Море Злости. Рифы гнева

Цели и задачи:

- *работа с чувством злости и гнева*
- *вербальное и невербальное выражение злости*
- *злость, как чувство, которое тормозит или помогает в продвижении к цели*
- *социально-приемлемые способы выражения своей злости*

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: нет

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что предстоит трудный участок пути - Море Злости. Особенно следует опасаться в этом море Рифов Гнева.

Под командованием боцмана и капитана корабль осторожно прокладывает путь среди рифов, в изобилии обозначенных на карте. Внезапно раздается страшный грохот - корабль наткнулся на необозначенный на карте подводный риф.

Основная часть (60 мин.)

Ведущий говорит ребятам, что необходимо снять корабль с рифа. Для этого нужно его как следует раскачать. А где нам взять силы для этого?

Обсуждение «Что такое злость?» (10 мин.)

Цель: актуализация чувства злости, вербальное и невербальное выражение чувства, анализ природы злости и преподнесение мысли о том, что энергию злости можно направить на что-нибудь полезное.

Обсуждается что такое злость, какое выражение лица у человека, который злится, как может выглядеть его поза (участники могут не только говорить это, но и изображать). Обсуждаются ситуации, в которых члены группы испытывают злость или гнев. Ведущий делает вывод, что злость - это процесс большой энергии. Значит, энергию злости можно использовать для чего-нибудь более полезного. Для того, чтобы раскачать корабль и снять его с рифа, проводятся игры «Толкалки» и «Кричалки».

Упражнение-игра «Толкалки» (20-25 мин.)

Цель: снятие напряжения, снятие избавление от агрессии через соревнование.

Участники делятся на две команды, которые встают в две шеренги друг против друга. Стоящие напротив толкаются, соприкасаясь сначала руками, затем плечами, спиной, ягодицами. После каждой «толкалки» меняются партнерами.

Игра «Перетягивание» (5 мин.)

Цель: канализация агрессивной энергии через соревнование. Игра похожа на предыдущую, только в ней необходимо перетягивать партнера на свою сторону.

Игра «Выведи из равновесия» (5 мин.)

Цель: развитие умения размышлять в противоборстве, опираясь больше на разум и наблюдательность чем на силу.

Также в парах. Участники стоят друг напротив друга, соприкасаясь только ладонями. Задача не применяя силы вывести противника из равновесия. Ладони не расцеплять.

Обсуждение (10-15 мин.)

Цель: развитие рефлексии собственных чувств и действия, проведение аналогии с действиями во время реальных конфликтных ситуаций, анализ эффективности стратегий поведения.

Ведущий спрашивает участников, какие чувства, желания они испытывали во время упражнений. Можно спросить участников о том, как они привыкли действовать в спорах и конфликтах - силой или хитростью?

Также ведущий спрашивает участников о том, какие способы снятия напряжения они знают. Можно предложить свои: поговорить с другом, побегать, побить подушку, написать об этом в дневнике и др.

Примечание: подобное обсуждение можно устраивать после каждого упражнения в этом занятии. Чем больше ~ тем полезнее. Все зависит только от готовности детей к этому, от того насколько они уже успокоились и как сильно они устают от обсуждений и дискуссий.

Игра «Кричалка» (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, развитие умения регулировать свое состояние.

Теперь одна из команд получает слово «да», а вторая - слово – «нет». По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Такое повторяется несколько раз, пока корабль не сходит с рифа.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий объявляет, что корабль свободен и может плыть дальше. Огибая последние несколько рифов, корабль подплывает к Городу Радости и причаливает (с выполнением соответствующих команд).

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 14. Айсберг Замороженных Чувств

Цели и задачи:

- повторение пройденного материала
- обсуждение способов выражения чувств
- обучение детей навыку «Я-сообщений»
- повышение эмпатии (умение настраиваться на других и быть более чуткими)

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: лист, сворачивающийся в рулон - письмо волшебника (приложение 3), три цветных коврика²⁷ или непрозрачный скотч, мел, обозначающие «коврики»; доска или лист ватмана.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что корабль успешно миновал Море Злости и теперь идет к городу Радости. Вскоре после отплытия боцман видит на горизонте странный объект, через некоторое время становится понятно, что это айсберг. Капитан старается уйти с курса айсберга, но это не удается и корабль застревает на краю ледяной глыбы. При этом корабль получает пробоину в одном из бортов. Тут капитан видит, что по льду к ним идет человек (второй ведущий). Человек подходит к кораблю и говорит, что является посланником от жителей острова, который не виден за глыбами льда, которые окружают его. Посланник говорит, что вести о команде дошли до этого острова. Островитяне слышали о том, как команда корабля помогла многим на своем пути и просит помочь также и их острову, помочь освободить чувства, что заморожены во льдах.

Основная часть занятия (60 мин.)

Посланник заходит внутрь корабля и рассказывает историю жителей этого острова.

²⁷ Идеальными материалами будут кусочки линолеума или плотного материала, коврики размером не меньше 40 см в диаметре

История жителей ледяного острова (10-15 мин.)

Цель: показать важность эмоций в жизни, мысль о том, что даже если пытаться подавить только неприятные эмоции, остальные также притупляются.

«Некоторое время назад жители могли свободно выражать свои чувства и эмоции. Но не все чувства были легки и приятны. Иногда люди испытывали страх, злость, печаль и одиночество. И подумали островитяне: «Зачем нам все эти неприятные чувства. Они нам только мешают. Лучше бы их не было вовсе».

Жители острова выбрали посланников, которые отправились с просьбой к волшебнику, который поселился неподалеку. «Уважаемый волшебник, - сказали они, - избавь нас, пожалуйста, от неприятных чувств, столько боли и бед они нам приносят». Отвечал волшебник: «Могу я помочь вам, спрятать чувства. Да только прошу вас одуматься. Неужели вы хотите отказаться от такой привилегии? Ведь именно чувства делают жизнь яркой и интересной». Но посланники упорствовали на своем: «Не хотим испытывать чувства. От них только неприятности!». И стали наперебой рассказывать, как кто-то из них в гневе сломал свою любимую удочку, кто-то страдает от несчастной любви, а некоторые очень боятся темноты. Тогда волшебник грустно покачал головой и сказал: «Да будет по-вашему». И превратил он чувства в лед. И чувств было так много, что ледяное кольцо окружило весь остров.

Сначала обрадовались жители, ведь боль, страх и ярость покинули их сердца, а что до льдов - безразлично им это было. Но вскоре и радоваться они перестали, так как не знали грусти, а радость без других чувств не радость больше. А без чувств серой и неинтересной показалась жизнь жителям острова. И общение друг с другом не приносило ничего. Некоторые жители ушли из своих семей и стали бесцельно бродить, так как все сделалось им безразлично.

И подумалось бывшим посланникам, что обманул их волшебник, лишив радости жизни. И пришли они к нему и потребовали вернуть радость. И ответил на это волшебник: «Разве не предупреждал я вас, разве не просил одуматься? Но хоть вы сами виноваты в бедах своих, помогу я вам. Единственный способ - это самим вам отыскать ваши замороженные чувства, узнать их, назвать по имени, научиться говорить о чувствах друг другу. Тогда лед растает. Но учтите, что нужно обязательно отыскать все чувства, так как держатся они вместе. И если какое-то чувство останется замороженным — другие притянутся к нему». После этих слов волшебник сел на ковер-самолет и улетел. Видимо опостылел ему остров с бесчувственными жителями.

Посланники рассказали все другим жителям. Но, к сожалению, жители забыли названия чувств и как их отличать друг от друга. Поэтому вся надежда на команду корабля».

Обсуждение ситуации (5 мин.)

Цель: участие в принятии совместного решения.

Капитан с командой обсуждают, будут ли они помогать островитянам. Необходимо: научить жителей или посланника отличать чувства; научить жителей выражать чувства друг другу.

Посланец в конце обсуждения говорит о том, что единственное, что у него есть - это запись ритуала (приложение 3), которым можно разморозить чувства.

Упражнение «Поиск замороженных чувств» (10 мин.)

Цель: невербальное выражение чувств, фокусировка внимания на интонации.

Примечание: необходимо предварительно спрятать в классе карточки, на которых будет написано какое-либо чувство. Для того чтобы детям было понятно, можно предупредить их, что необходимо найти карточки с написанными на них чувствами. Разделить детей на пары.

Ведущий-посланник: «Здесь, по всему острову спрятаны замороженные чувства. Вам нужно найти замороженные чувства, узнать. Когда вы найдете какое-нибудь чувство, то поднимите вверх руку и прокричите «Нашел». После этого, необходимо изобразить найденное чувство. Чувства мы будем изображать звуками, т.е. вместо слов использовать только гласные звуки, например, Ааааа, Оооо, Ууууу, Ееее, Ииии. Изображающему нельзя произносить название чувств и показывать карточку окружающим. Остальные участники группы должны отгадать чувство».

Упражнение «Ритуал размораживания чувств» (30 мин.)

Цель: обучение детей навыку выражения чувств с помощью «Я-сообщений».

Ведущий поздравляет участников с успешным нахождением чувств. Теперь, для того, чтобы высвободить их необходимо провести ритуал. Посланец передает письмо волшебника, где есть запись ритуала (приложение 3). Ведущий читает эту запись и говорит участникам, что этот ритуал также поможет научить аборигенов тому, как говорить о своих чувствах друг другу, не обижая.

Ведущий пишет на доске или на листе ватмана магическую формулу-фразу:

Когда я вижу (слышу, происходит)...; Я чувствую...; В будущем Мне хотелось бы ...

На полу чертятся три круга (или расстилается три коврика).

Задача участников:

1. Подойти к посланнику и вслепую взять из пакетика, где собраны бумажки любую.

2. Прочитать чувство, которое там написано, и вспомнить ситуацию, в которой это чувство встречалось. Представить, кому вы хотите выразить это чувство. Например, маме.

3. «Коврик» №1. Становясь на этот коврик необходимо сказать первую фразу и сказать про ситуацию, в которой это чувство возникает. Важно! Эту ситуацию важно описать в безличном варианте. Например: вместо «когда ты, мама, ругаешься на меня» лучше говорить «когда на меня ругаются». Переход на следующий коврик.

4. «Коврик» №2. На этом коврике называется чувство, которое испытывает участник в такой ситуации. Чувств может быть несколько, ведь часто событие может вызывать целый букет чувств. Например, «Я чувствую боль, злость, обиду». Переход на следующий коврик.

5. «Коврик» №3. На этом коврике участник говорит о том, как можно изменить ситуацию в будущем (если, конечно, этого хочется), внося свое конструктивное предложение. Например, «Мне хотелось бы, чтобы мне говорили при этом, что меня любят».

Ритуал прохождения по коврикам необходимо сделать без ошибок. Если ребенок ошибается, переходя на обвинения и личности, то необходимо вернуться в начало и повторить еще раз уже правильно.

Игра «Замороженный и реаниматор» (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, разрядка.

Посланник благодарит участников за спасение чувств. Но сокрушается, что ему и жителям все равно сложно выразить чувство, потому что похоже на то, что они сами стали слегка «замороженными». Для размораживания ведущий предлагает участникам самим поучаствовать в игре как замороженные, чтобы научить поселенцев как это делается.

Один из членов команды становится «замороженным», его задача быть как можно более равнодушным. Второй - реаниматор - должен, не касаясь его и не говоря никаких слов, заставить, «замороженного» двигаться или смеяться. Игра повторяется несколько раз с разными участниками (добровольными или по выбору ведущих).

Благодарные жители острова помогают починить корабль. Об этом ребятам сообщает посланник.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий объявляет, что команда успешно справилась с возникшими трудностями и готова продолжить путь. Обсуждение и заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 15. Город Радости. Часть 1.

Цели и задачи:

- *обобщить и закрепить полученные знания и навыки*
- *сплочение команды*
- *признание себя как ценной личности*
- *использование полученных навыков и знаний для разрешения конфликтной ситуации*

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: одеяние жреца²⁸, непрозрачный скотч или мел; дерево без листьев, нарисованное на обоях или листе ватмана, бумага, цветные карандаши, карта Храма Радости (приложение 4).

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение в тему занятия (5 мин.)

Корабль успешно доплывает до Города Радости, команда корабля высаживается на берег. Ведущий и участники осматривают место. Один ведущий спрашивает другого ведущего, который в это время изображает прохожего, о том, как добраться до Храма Радости. Прохожий показывает рукой в сторону и говорит: «Видите вон то большое прекрасное озеро, посередине него остров, на котором и находится Храм Радости». Первый ведущий благодарит его, и команда отправляется к озеру.

Основная часть занятия (65 мин.)

Упражнения-испытания: Для того, чтобы войти в храм, детям необходимо пройти испытания, которые также покажут степень усвоения предыдущего материала.

Испытания № 1 «Плот». (15 мин.)

Цель: сплочение, взаимопомощь участников друг другу, совместное преодоление проблемы.

Чтобы добраться до Храма Радости необходимо пересечь большое озеро с множеством островков. На каждом островке выдают плот, и с каждым разом он все меньше и меньше. Важно удержаться на плоту, чтобы не упасть в воду.

²⁸ Одеядием жреца может стать обыкновенная простыня или платок, которые можно повязать как тунику или накидку, может быть красивая повязка на голову и др. Жрец должен выглядеть достаточно торжественно

Ключ к храму.

Надо честно признать, что без индивидуального вклада в храм не пускают. В храм пускают того, кто признает себя, свои недостатки и достоинства. Войдите туда с открытым сердцем и чистой душой.

Испытание №2. Дерево (15-20 мин.)

Цель: помощь в формировании Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия, как своих достоинств, так и недостатков, представление мысли о ценности каждого человека.

Жрец приветствует команду во внешнем дворике Храма Радости. Для того, чтобы войти в него необходимо оживить особое дерево. Жрец показывает молодой росток дерева (нарисованное дерево на бумаге, которое необходимо повесить на стену). Необходимо помочь дереву зацвести, и обрасти листьями. Для этого необходимо обратить внимание на то, что у каждого человека есть свои особенности, свой характер, свое имя. Все мы разные. Но каждый хорош, красив по-своему.

Затем жрец раздает каждому ребенку листок с нарисованным стволом дерева. Нарисовать на нем листочки. На листочках нарисовать себя или имя и приписать свою особенность²⁹. Прикрепить листочки к общему нарисованному дереву.

По выполнению испытания жрец благодарит участников и объясняет смысл испытания. Дерево имеет много листьев, и каждый листочек необходим дереву. А без листьев дерево скучное, одинокое. И дерево не может без листьев. Они нужны друг другу, друг от друга получают питание. Также и мы. Все мы разные люди, не похожие, у каждого из нас есть свои особенности, свой характер, свое имя. Но каждый хорош по-своему. Нет ни одного похожего человека. И каждый из нас нужен друг другу.

Испытание № 3 Разрешение конфликтных ситуаций (сценка). (30 мин.)

Цель: развитие навыка решения конфликтных ситуаций, проверка усвоенности материала предыдущих занятий (умение понимать и принимать свои чувства и чувства окружающих, «Я-сообщения»).

Жрец приветствует участников во внутреннем дворике Храма, и говорит о том, что рад встретить таких уникальных и особенных людей. Но для того, чтобы дать пропуск в само здание Храма Радости необходимо пройти еще одно испытание. Жрец организует обсуждение того, какие конфликтные ситуации чаще встречаются участниками или предлагает выбрать любую из подготовленных карточек (повернутых обратной стороной вверх) с конфликтной ситуацией, которую необходимо решить.

Участники выбирают одну из конфликтных ситуаций, собираются в круг и обсуждают различные варианты преодоления проблемы. Выбирают

²⁹ Если ребенок не готов написать или вынести на обсуждение свои качества, то необходимо постараться оказать ему поддержку и помочь открыть в себе хорошее, положительное.

вариант (можно несколько) и по нему разыгрывают сценку, показывая пути решения.

Жрец смотрит сценку. После чего благодарит участников. Ребята могут поделиться своими впечатлениями и чувствами, которые возникали в процессе решения конфликта.

Примечание: если дети устали можно предложить им игру на снятие напряжения, например, «Тух-тиби-дух». Инструкция: Есть такое волшебное слово – «Тух-тиби-дух». Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Что бы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. В это время другой человек должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же - трижды сердито-сердито произнести: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами. Обычно такое упражнение вызывает активный смех.

Окончание занятия (10 мин.)

Жрец поздравляет участников с успешным прохождением всех испытаний и дает разрешение на посещение храма и источника Радости.

Капитан присоединяется к поздравлениям и говорит о том, что он гордится командой и тем, как они со всем справились. Команда собирается вместе, чтобы обсудить занятие, свои чувства и переживания, возникших при прохождении испытаний. Заполняется судовый журнал.

Прощание. (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 16. Город Радости. Часть 2.

Цели и задачи:

- *укрепление доверительных отношений в группе*
- *сплочение команды*
- *подведение итогов плавания*
- *обобщение и закрепление полученных знаний и навыков*
- *вручение сертификатов³⁰ прохождения Океана Чувств*

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: одеяние жреца.

Подготовка (10 мин.)

Участники команды остаются во дворике храма (в коридоре или другом помещении). Один из ведущих остается с детьми, а другой внутри кабинета, где проводится игра, строит лабиринт, который детям до поры до времени не показывают. В конце лабиринта ставится сосуд с водой, обозначающий источник радости.

Введение в тему занятия (5-10 мин.)

Команда подходит к Храму, стучится туда. Из храма выходит жрец (второй ведущий), знакомится с командой и спрашивает о причине визита. Команда отвечает. В ответ жрец спрашивает о том, что такое радость по их мнению. Каждый из команды отвечает на этот вопрос. После чего жрец сообщает, что для того чтобы достать воды радости, необходимо пройти испытание, в котором поможет дружба и умение доверять друг другу.

Основная часть - упражнение «Лабиринт» (50 мин.)

Цель: *укрепление доверительных отношений в группе, сплочение команды.*

Команда выстраивается в очередь. Первый доброволец заходит с завязанными глазами и посудой для воды радости (например, чашкой) в храм. Жрец подводит добровольца к лабиринту и объясняет, что необходимо пройти лабиринт, вслепую найти путь к источнику радости, который находится в самом конце лабиринта. Далее участник проходит лабиринт. Жрец помогает ему советами, куда идти (направо, налево, вперед, осторожно, стой и др.). При этом жрец стоит за границей лабиринта. Когда участник добирается до источника, то ведущий подходит к нему и развязывает глаза, (доброволец стоит спиной к лабиринту и

³⁰ На одной стороне сертификата должна находиться карта Океана Чувств (приложение 2), с другой - сам текст сертификата.

лицом к источнику). Участник набирает воды в посуду, которую он принес с собой. Далее жрец опять завязывает участнику глаза и тот возвращается, но уже с чашей, наполненной водой. После чего жрец выводит этого участника из храма, после чего глаза развязывают. Вода Радости выливается в специально отведенный для этого сосуд. Завязывают глаза следующему добровольцу и дают в руки посуду. Теперь пройти лабиринт помогает член команды, уже прошедший лабиринт (он стоит в начале лабиринта и помогает только словами). Когда второй доброволец добирается до конца лабиринта, жрец просит его остановиться, развязывает тому глаза (участник должен стоять спиной к лабиринту) и говорит о том, что нужно набрать воды из источника в принесенную посуду. После опять завязывает глаза участнику, который должен теперь пользуясь советами первого добровольца дойти до начала лабиринта. Участника выводят, глаза развязывают, воду переливают и теперь второй доброволец должен помочь третьему. Так каждый из членов команды проходит через лабиринт.

Завершение основной части и прощание (20 мин.)

Жрец торжественно поздравляет команду с тем, что она отлично справилась с испытанием. Второй ведущий (боцман или капитан), поздравляет с выполнением задания. Теперь собранную Воду Радости жрецы переправят в город Чувств с помощью волшебства.

Подведение итогов (10-15 мин.)

Цель: подведение итогов плавания, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

Ведущие собирают команду в круг, для заключительного обсуждения. Участники делятся своими чувствами, своими открытиями и впечатлениями, сделанными в ходе игры.

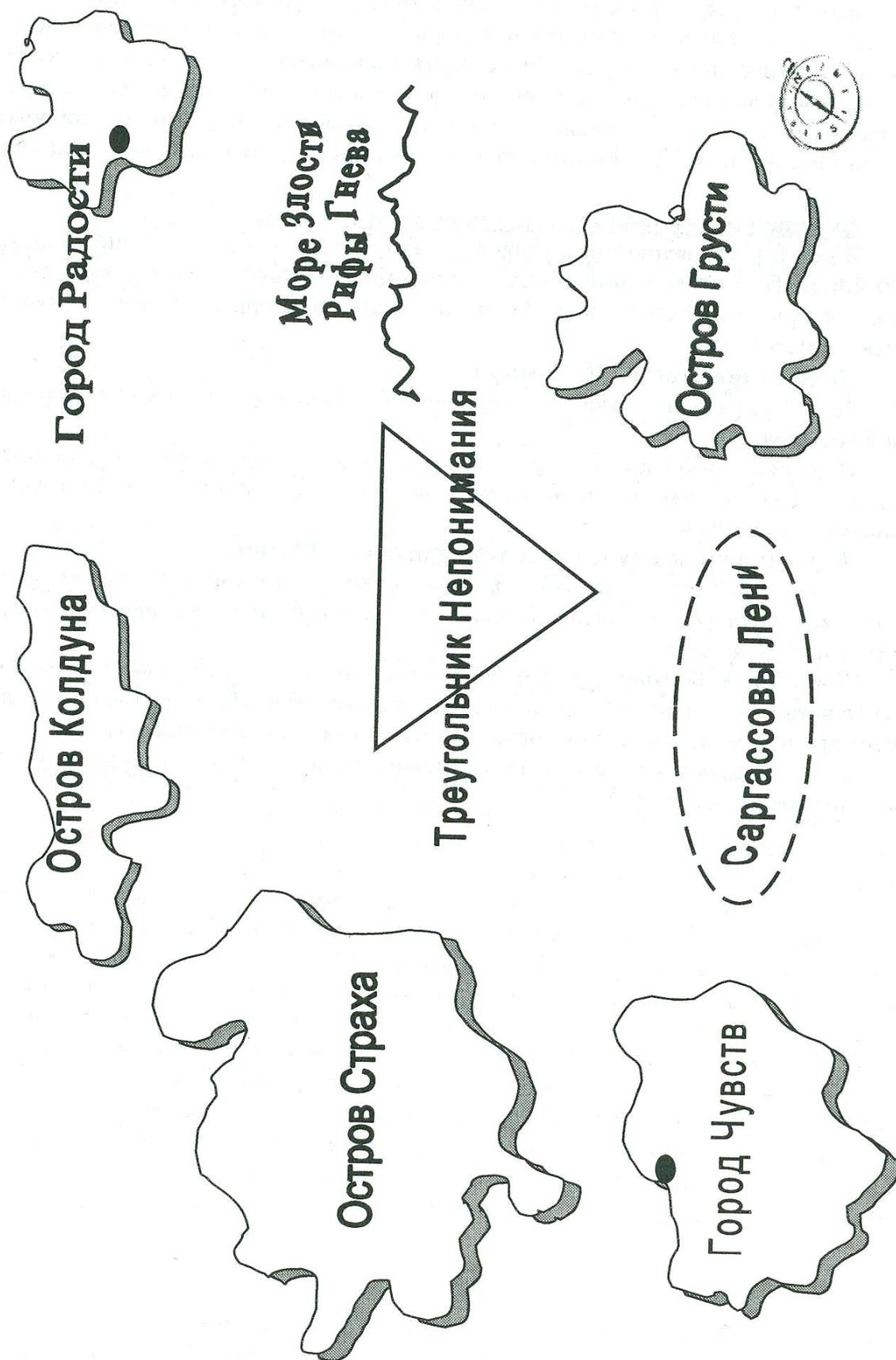
Торжественное вручение сертификатов (5 -10 мин.)

Цель: повышение самооценки участников, вручение памятного знака о занятиях, который впоследствии будет напоминать о тех открытиях и выводах, которые сделали ребята.

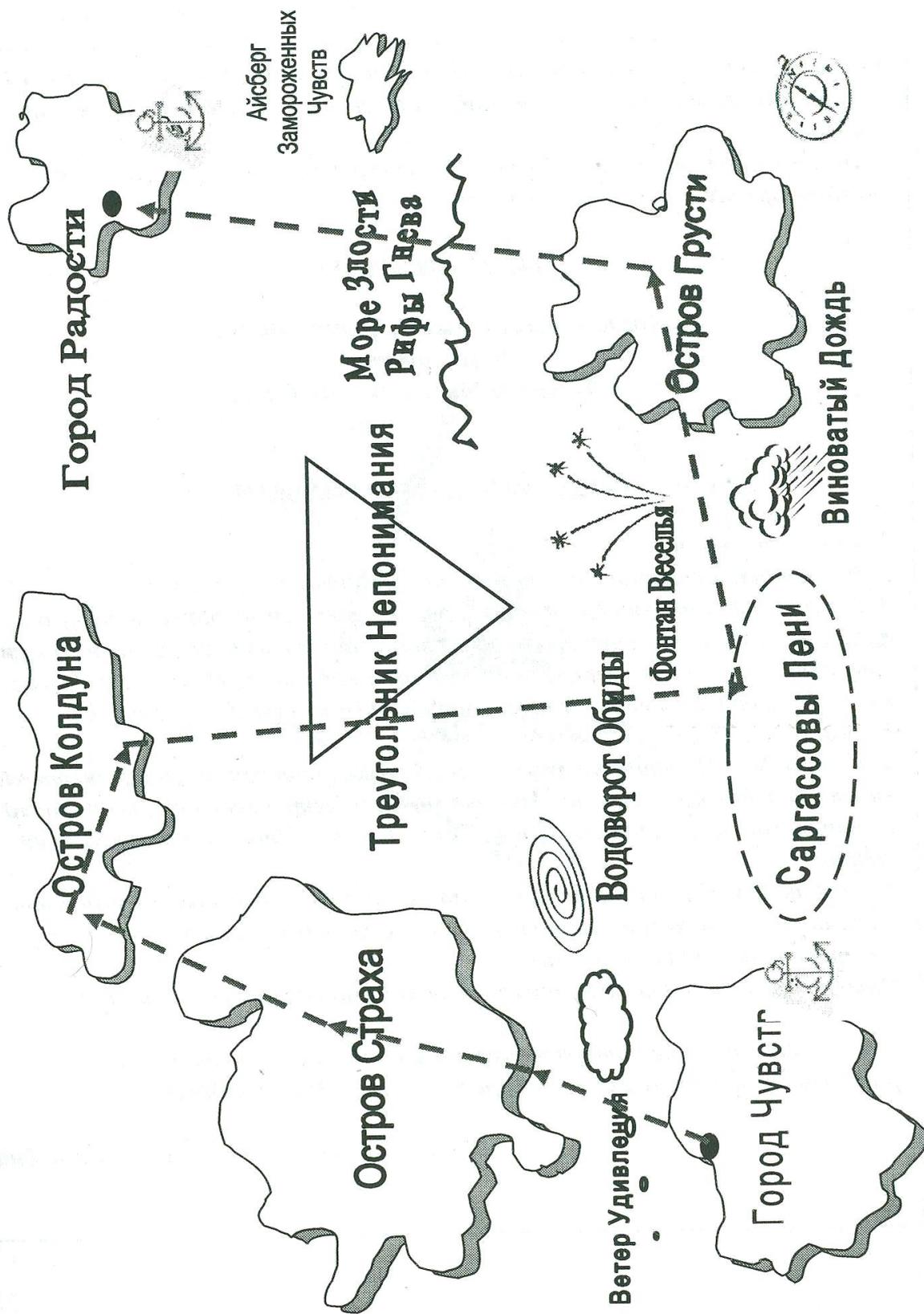
Капитан и боцман поздравляют участников с успешным прохождением Океана Чувств и бесстрашным преодолением всех трудностей, возникавших во время путешествия. Каждому участнику торжественно вручаются сертификаты.

Если осталось время и есть возможность и желание, то можно устроить прощальное чаепитие.

Приложение 1. Макет карты Океана Чувств



Приложение 2. Полная карты Океана Чувств



Приложение 3. Письмо волшебника (к занятию № 14)

Вижу, что вы осознали, как глупо было отказываться от чувств. Но я помогу вам. После того, как вы найдете чувства необходимо провести ритуал.

Самое важно в этом ритуале - это говорить от себя и про себя, не обвиняя других в своих чувствах.

Магическая формула:

***Когда я вижу (слышу, происходит)....,
Я чувствую...
В будущем Мне хотелось бы....***

Ритуал размораживания чувств.

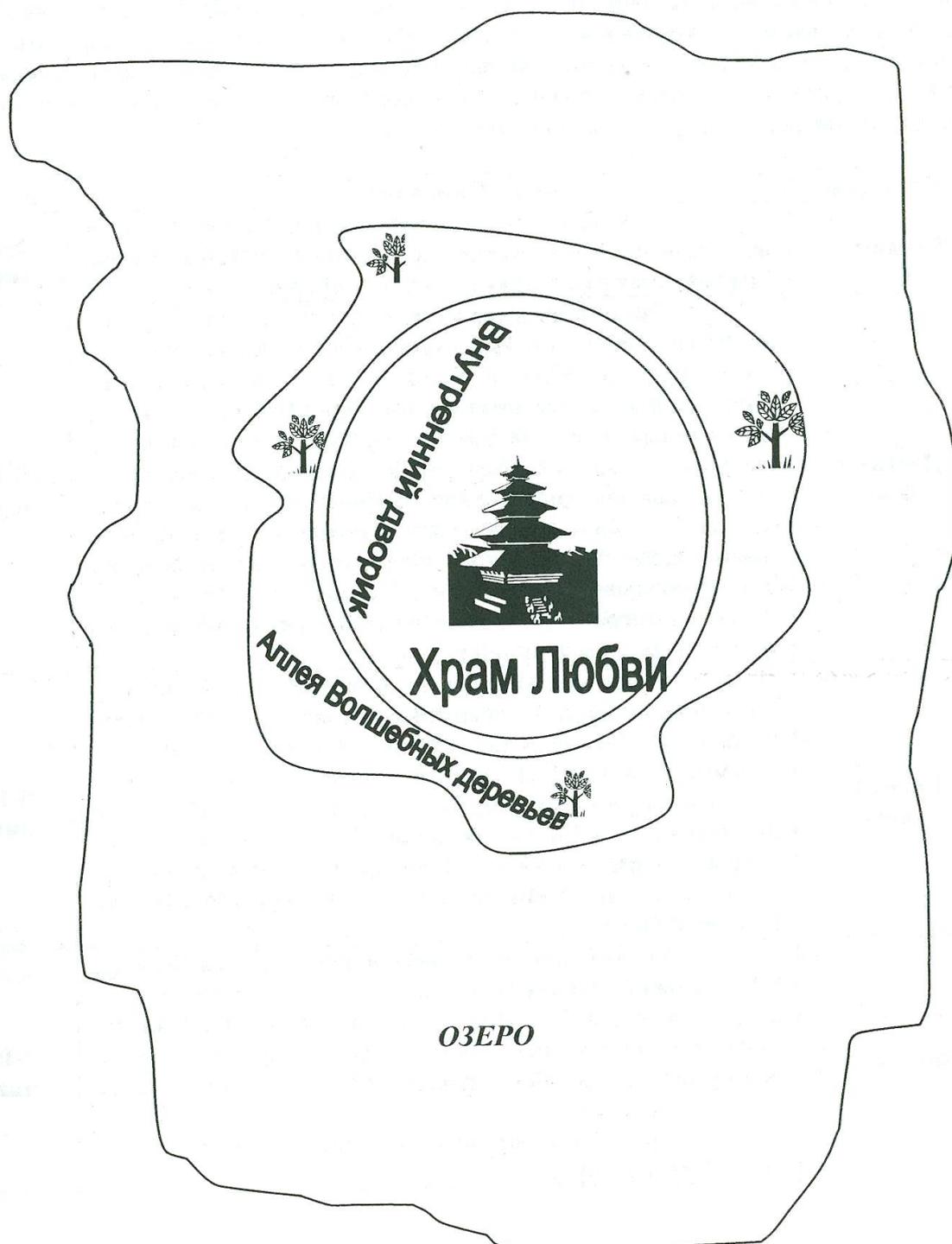
1. Выбрать чувство
2. Вспомнить ситуацию, в которой это чувство встречалось.
3. Коврик № 1. Становясь на этот коврик необходимо сказать первую фразу и сказать про ситуацию, в которой это чувство возникает. Важно! Эту ситуацию важно описать в безличном варианте. Например: «когда мама ругается на меня» лучше говорить «когда на меня ругаются». Переход на следующий коврик.
4. Коврик №2. На этом коврике называется чувство, которое испытывает участник в такой ситуации. Чувств может быть несколько, ведь часто событие может вызывать целый букет чувств. Переход на следующий коврик.
5. Коврик №3. На этом коврике говорить о том, как можно изменить ситуацию в будущем (если, конечно, этого хочется), внося свое конструктивное предложение.

Ритуал прохождения по коврикам необходимо сделать без ошибок

P.S. Чтобы снова не потерять чувства, необходимо повторять ритуальную фразу, а также выражать свои чувства другим.

С надеждой на хорошее, Ваш Волшебник

Приложение 4. Карта Храма Любви



Приложение 5. Игры-разминки

Игры-разминки необходимы в случаях, если дети никак не могут сосредоточиться и отвлекаются, когда их нужно растормозить или успокоить. Зачастую чрезмерная активность детей, которая может мешать занятиям является следствием избыточного эмоционального напряжения, неумения регулировать свое состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Целями разминок является снятие напряжения, разрядка, канализация агрессивной энергии в приемлемое русло, установление легкой и дружественной атмосферы.

Название	Описание	Время
Путаница	Все сбиваются в кучу, и каждый берет за руки двух разных людей стоящих, желательно, не рядом. Задача - не разнимая рук распутаться в новый круг	5-10 мин.
Датский бокс	Все разбиваются на пары и встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем необходимо сжать руку в кулак и прижать его к кулаку своего партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, безымянный к его безымянному, средний палец к его среднему пальцу, указательный к его указательному. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого можно начать следующий раунд	5-10 мин.
Голова-хвост	Участники становятся в затылок друг другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает Голову, а последний - Хвост. В игре Голова стремится поймать Хвост. Все участники, стоящие между Головой и Хвостом делятся пополам. Та половина, которая ближе к Голове, помогает Голове, а та, что ближе к Хвосту, помогает Хвосту. Игра продолжается до тех пор, пока Голова не поймает Хвост. Затем можно сменить Голову и Хвост.	5-10 мин.
Встань-ка	Упражнение проводится в парах. Дается задание: «Сядьте на пол лицом друг к другу, подошвы вместе, руки крепко сцеплены». После этого дается команда встать. Если пара справилась, то она находит третьего, затем четвертого и т.д. Чем больше участников, тем хитрее способ сцепления. Другой вариант игры - пытаться встать, будучи спиной друг к другу.	5-10 мин.
Тяни-Толкай	Это состязание в беге парами. Игроки становятся спиной друг к другу и взявшись за руки. Стартуют от	5-10 мин.

	одного ориентира к другому, расположенному на расстоянии 10 м, затем возвращаются обратно. Непременное условие игры - не отрывать спины друг от друга. Один игрок бежит и тянет за собой партнера, который старается передвигаться синхронно с первым. Побеждает та пара, которая быстрее других преодолет расстояние туда и обратно. Время пробежки можно фиксировать.	
Горная тропинка	Тропинка чертится мелом на полу. Доброволец должен идти по узкой горной тропинке, петляющей по краю скалистого обрыва, оступись - смерть. Все остальные строят из себя самостоятельные преграды на его пути (камни, деревья), которые доброволец должен преодолеть. В конце игры анализируется тот путь, который создавали друг другу играющие, насколько они мешали прохождению пути и почему.	5-10 мин.
Автобус	Все участники сбиваются в кучу. Правила: те, кто стоят в середине кучи пытаются выйти наружу, те, кто снаружи пытаются войти внутрь.	5-10 мин.
Кричалка	Участники делятся на команды. Одна из команд получает слово "да", а вторая - слово - "нет". По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил	5-10 мин.
Толкалки	Участники делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга. Сначала стоящие напротив толкаются, соприкасаясь сначала руками, затем плечами, спиной, ягодицами. После каждой «толкалки» меняются партнерами.	5-15 мин.
Три лица, три чувства	Предложить детям представить выражения лиц при грусти, радости, злости и страхе. Пусть дети потренируются изображать эти чувства в усиленном варианте (очень сильную радость, очень сильную грусть и др.). Теперь поделите детей на пары. Пусть партнеры встанут спиной друг к другу. Каждый изобразит какое-нибудь чувство на лице. По сигналу ведущего поворачиваются друг к другу, не меняя выражения лица. Те, у кого совпали чувства на лице - пусть поднимут руку.	5-10 мин.
Дождь	Участники сидят в кругу. Ведущий становится посередине указывая на сидящих по часовой стрелке. Тот участник на кого он указывает, начинает делать то, что говорит ведущий и не прекращает действие, пока ему не дадут новое задание. Сначала дается задание щелкать пальцами имитируя первые капли дождя, затем дождь становится сильнее - нужно стучать ногами об пол, затем начинается ливень и шум каплей сливается - участники изображают это потирая ладонь о ладонь. После этого дождь	5-10 мин.

	постепенно стихает - стучат ногами, потом щелкают пальцами	
Ирландская Дуэль	<p>Упражнение проводится в парах. Участники становятся друг напротив друга так, чтобы было достаточно свободного места для движения друг вокруг друга. Попросите участников положить левую руку себе на спину на уровне крестца, ладонью наружу. Эта ладонь - как Ахиллесова пята. Правую руку надо вытянуть вперед - это меч. Задача - дотронуться вытянутым указательным пальцем до открытой ладони партнера, одновременно не давая ему задеть свое «уязвимое место». Во время дуэли нельзя удерживать партнера.</p> <p>Одна дуэль длится 1 мин.</p> <p>Осторожно! Это упражнение вызывает большое воодушевление, но оно слишком возбуждает участников. Поэтому «битвы» должны быть ограничены</p>	1-5 мин.
Бабочка-ледышка	По кругу из рук в руки передается мячик (или любой другой предмет), который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка	5-10 мин.
Паровозики	Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают в колонны «паровозиками». Голова паровозика зрячая, все остальные «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего «вагона» и он переходит на место паровоза	5-15 мин.
Фруктовая корзина	Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим.	5-10 мин.
Бурундуки	Ведущий подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название какого-нибудь животного. Большинству участников ведущий говорит название одного и того же животного, например, бурундука. Затем все участники встают в круг и берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда называется животное, которым названо большинство членов группы.	5-10 мин.
«Я никогда не...»	Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». Например, «Я никогда не ездил на верблюде» или «Я никогда не ходил в театр». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если это утверждение для них НЕ верно. Т.е., например, участник ходил в театр или ездил на верблюде	10-15 мин.

	загибает палец. Выигрывает тот, у кого останется не загнутый палец. .	
«1,2,3,4,5,»	Участники произносят счет «1.2,3,4,5» делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне головы, на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «ХИ», затем назад и 5 раз «ХА». Убыстряя темп, делают это 5 раз, затем 4, 3, 2, и 1.	2-10 мин.
Зоопарк	Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы - показывая свое животное и животное того, кому привет передается.	15-20 мин.
Колпак	<p style="text-align: center;"><i>«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.»</i></p> <p>Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.</p>	5-15 мин.

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ИЦ «Академия», 1997.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: РИЦК «Социальное здоровье России», 1993.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: - М., 1998.
4. Боно Э. Учите вашего ребенка мыслить. – Минск: «Попурри», 1998.
5. Брэдвей Л., Алберс Хил Б. Ребенок от 7 до 14 лет. Как научить Вашего ребенка учиться. – М.: ЮНВЕС, 1997.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2000.
7. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2001.
8. Винницкая И.Г. Человековедение. Экспериментальное учебно-методическое пособие для учителей и учащихся первых классов. - М.: «Ариант», 1997г.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т.4 - М. 1994г.
10. Волков Б.С, Волкова Н.В. Закономерности психического развития детей в вопросах и ответах. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 2001.
12. Гуткина П.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академический Проект, 200.
13. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
14. Карлгрен, Франс. Воспитание к свободе. – М.: Московский центр вальдорфской педагогики, 1992.
15. Кон И.С. Открытие «Я» - М., Политиздат, 1978.
16. Кривцова СВ. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1997г.
17. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие - М.: «Генезис», 2000г.
18. Линда Сибли. Чувства разные нужны - чувства разные важны... М.: «Триада», 1999г.
19. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М.: Институт практической психологии, 1998.
20. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000г.
21. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта. М.: Издательство АО «Консалтбанкир», 1999.

22. Мир детства: Младший школьник /Под ред. А.Г. Хрипковой. М.: Педагогика, 1998.
23. Мустакас К. Игровая терапия. - СПб.: «Речь», 2000 г.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. - М.: ИЦ «Академия», 1997.
25. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная психология). - М., Российское педагогическое агентство. 1996.
26. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. - М.: Академический Проект, 2001.
27. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. - М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
28. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Методическое пособие. - Москва, 1995 г.
29. Пиаже Ж. Суждение и рассуждение ребенка. СПб: Союз, 1997.
30. Практикум по арт-терапии/ /Под ред. А.И. Копытина. - СПб: «Питер», 2000.
31. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде. Метод. пособие. М. 2000г.
32. Березин СВ., Лисецкий К.С. Психологические особенности наркоманов периода взросления. - Самара СГУ, 1998 г.
33. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика-Пресс, 2001.
34. Реабилитационная программа для детей и подростков «Театр». Серия работы с детьми группы риска. Выпуск 3. - М. РБФ «НАЛ», 2000 г.
35. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. - М.: «Романов», 2001г.
36. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. _ М.: ИЦ «Академия», 1998.
37. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Наркотики: проблемы и их решение: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2000.
38. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. - М.: «Генезис», 2001 г.
39. Словарь практическою психолога/Сост. СЮ. Головин. - Минск: Харвест, 1998.
40. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. / Под общей ред. СЮ. Циркина. - СПб.: Питер, 2001.
41. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие. - М.: «Сфера». 2003 г.
42. Фопель Клаус В. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1998 г.
43. Фопель Клаус В. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. - М.: «Генезис», 1999 г.

44. Фопель Клаус В. Энергия паузы. Практическое пособие - М.: «Генезис», 2001 г.
45. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис, 2001.
46. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
47. Эрик Г. Эриксон. Детство и общество. - СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.