

ПРИЛОЖЕНИЕ

Поддержка детей ветеранов (участников) СВО

1 месяц

«Знакомство Я, ТЫ, МЫ»

1. Игра «Знакомство»

Инструкция. В кругу назвать свое имя и сильное качество на первую букву имени.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, у кого...»

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто любит учиться в школе», «кто любит заниматься спортом», «у кого есть сестра или брат», «кому хорошо в классе», «у кого много друзей», «у кого хорошее настроение», «кто любит домашних животных», «кто чувствует себя счастливым», «кто любит праздник Новый год», «кто любит сладкое», «кто любит экстрим», «кто любит спорт», «кто считает, что у вас дружный класс». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

3. Игра «Что важно для меня?»

Материалы: бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция. Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги (5 мин).

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи одноклассников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе. Обязательно после проведения проанализируйте игру в виде «обратной связи», как и все другие упражнения, которые вы включаете в занятия.

4. Игра «Нас с тобой объединяет» +подчеркивание значимости»

Инструкция. Разбейтесь на пары (с помощью игры «Атомы и молекулы»), поговорите друг с другом и найдите как можно больше общего друг с другом.

«Нас с тобой объединяет...мне нравится в тебе...»

5. Игра «Что изменилось»

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего

партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

«Мое имя и жест»:

Каждый ребенок по очереди говорит свое имя и выполняет какой-либо жест или движение. Затем остальные дети повторяют имя и жест.

Игра «Сказка»

Материалы:

Карточки с персонажами, местами, событиями (по желанию).

Куклы, игрушки или картинки (для младших детей).

Бумага, фломастеры (для рисования элементов сказки).

Вариант для дошкольников/младших школьников

Ход игры:

Введение: Ведущий говорит: «Сегодня мы станем волшебниками и придумаем свою сказку!»

Выбор героя: Дети выбирают героя (можно по картинке или игрушке).

Развитие сюжета:

Ведущий задаёт вопросы:

Где живёт герой?

Что с ним случилось?

Кто ему помогает?

Как он решает проблему?

Разыгрывание сказки: Дети могут разыграть её с игрушками или инсценировать.

Обсуждение:

Что вам понравилось в сказке?

Как чувствовал себя герой?

Кто был добрым, а кто вредным?

Вариант для школьников

Ход игры:

Создание коллективной сказки:

Ведущий начинает: «Жил-был...» и передаёт слово следующему игроку, который добавляет фразу. Так сказка создаётся по цепочке.

Работа в группах:

Можно разделить детей на команды, каждая придумывает свою сказку с завязкой, конфликтом и решением.

Рассказ от лица героя:

Каждый участник выбирает персонажа и рассказывает сказку от его имени.

Обсуждение:

Какой был главный урок сказки?

Как в жизни можно использовать этот урок?

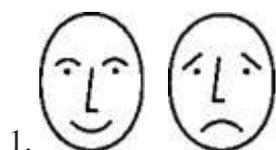
Каким героем вы хотели бы быть?

Упражнение «Прочитай письмо»

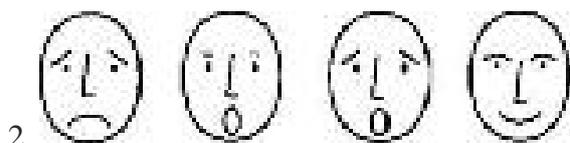
Описание игры. Почтальон (им может быть подготовленный взрослый или ребенок) приносит письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме мимически изображено по 2-3 эмоциональных состояния, и их надо расшифровать. Каждому ребенку вручается по письму, и дети друг за другом рассказывают, что они «прочитали» в своем письме.

Когда дети хорошо научатся сочинять рассказы по коротким письмам, можно увеличить количество изображений, а также можно предложить им самим сочинить и написать письма и затем, обменявшись ими, расшифровать послания товарищей.

Варианты писем и примерная их расшифровка:



Шел мелкий дождь. Коля сидел у окна и грустил. Но вот выглянуло солнышко, дождь прекратился, и Коля радостно побежал на улицу.



Ранним утром Алеша пошел на рыбалку. Закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Долго он сидел и внимательно смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему было очень грустно. Но вдруг леска натянулась и постепенно стала уходить вниз. Что такое? Алеша потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Он испугался и стал звать на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большую щуку. Алеша даже запрыгал от радости.

Практическая работа «Мой герб»

Сегодня каждый из нас делает для себя герб.

Для этого мы подготовили листы (А 4). Герб мы разделим на 5 частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – имена тех людей, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков, разных предметов, ваших фотографий, вырезок из журналов.

А в пятой части напишите три слова, которые вы хотели бы услышать о себе. Конечно, тот макет, который мы предлагаем, не истина в последней инстанции, дома вы можете составить свой герб.

Участникам дается время на создание герба – 15 минут.

Затем проводится презентация. По желанию дети рассказывают о том, что у них получилось.

Подростки могут не захотеть рассказывать о своем гербе. Тогда можно задавать наводящие вопросы:

Как вы думаете, для чего мы это делали? (ответы детей: «чтобы повысить самооценку», «почувствовать уверенность в себе» и др.)

Во время работы над гербом вам было легко или трудно? (ответы детей: «было трудно написать, что я хочу услышать о себе», «никаких затруднений не было»).

Есть ли такие умения, о которых ваши одноклассники не знают? («есть»).

Могли бы вы рассказать о своих умениях? (большинство ответили, что нет)

Какое место для вас самое приятное? (ответы: дом, лес)

Есть ли среди людей, которым вы доверяете, родители? (большая часть класса подняли руку), друзья? (многие участники подтвердили это); учителя, тренеры? (подняли руку два человека).

Ведущий делает основной вывод:

Каждому из нас надо помнить, что герб, который мы составили, поможет нам:

- Когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться.
- Когда одиноко, подумать о тех людях, к которым можно прийти и поделиться своими мыслями и чувствами.
- Стать более уверенными, вспомнив свои достижения.
- Мысленно представить себе место, в котором вам уютно и хорошо, можно отдохнуть и успокоиться.
- Когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа нужно вспомнить и произнести три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Игра «Идентификация»

Материалы:

Карточки с характеристиками (например, «добрый», «весёлый», «смелый», «терпеливый», «лидер», «творческий» и т. д.).

Бумага, ручки, цветные карандаши.

Зеркало (по желанию).

Ход игры:

Ведущий рассказывает участникам, что у каждого человека есть уникальные черты характера. Важно не только понимать себя, но и видеть, как нас воспринимают другие.

Вопросы для размышления перед игрой:

Что делает тебя особенным?

Какие качества тебе в себе нравятся?

Как ты думаешь, как тебя видят другие?

2. Основная часть

Вариант дошкольников/младших школьников

«Кто я?» (рисунок себя)

Дети рисуют себя и подписывают 3-5 слов, которые их описывают (или выбирают карточки с качествами).

Затем они могут рассказать группе, что они написали.

«Мои качества» (игра с карточками). Ведущий кладёт карточки с качествами на стол. Дети по очереди тянут карточку и говорят, подходит ли она им. Если да — объясняют почему.

«Комплименты друг другу»

Каждый участник говорит приятное слово соседу, отмечая его хорошее качество.

Вариант для средней/старшей школы

«Как я себя вижу?» Участники записывают 3–5 слов о себе или выбирают карточки с характеристиками.

Затем они могут объяснить свой выбор.

«Как меня видят другие?» Остальные участники говорят по одному слову, которое, по их мнению, описывает этого человека.

Участник сравнивает, насколько совпадают мнения.

Обсуждение

Какие качества совпали?

Какие слова были неожиданными?

Какое из описаний больше всего понравилось?

Завершение и рефлексия

Дети 5–9 лет могут нарисовать «портрет себя будущего».

Подростки 10–18 лет могут написать короткое письмо себе в будущее о том, какие качества они хотят развивать.

Совместный рисунок: «Как мы боремся с трудностями».

Процедура игры: Беседа: «Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день ставит нам новые задачи, с которыми нам необходимо справляться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойдешься без ошибок и трудностей. Не бойтесь их! Трудности, с которыми мы с вами справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное в таком деле – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что тебе не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся?»»

После такой беседы обговариваются различные способы преодоления трудностей. Пусть дети попробуют придумать их сами, вспомнят примеры. После обсуждения детям предлагается нарисовать эти способы преодоления трудностей.

«Большое доброе животное»

Все участники занятия встают в круг, берутся за руки. Ведущий: представьте, что мы с вами - это одно большое доброе животное. Давайте представим как животное дышит. На счет ведущего "Раз" все участники делают глубокий вдох. На счёт "Два": задерживают свое дыхание. На счет ведущего "Три" делают глубокий выдох. На счёт "Четыре" задерживают свое дыхание. Повторяем несколько раз.

Вторая часть. Большое доброе животное смотрит на солнце. Представьте, что солнце у нас над головой. На счет "Раз" все поднимают взгляд вверх, на счет "Два" опускают взгляд вниз. Упражнение повторяется несколько раз. (далее задания усложняются, группа передвигается, обходит препятствия и т.д.)

Упражнение «Оптимисты/пессимисты»

Реквизит: бумага, ручки, фломастеры. Группа делится на 2 подгруппы: в одной собираются оптимисты (каковыми они сами себя считают), в другой – пессимисты. Группы 18 разводятся в разные углы комнаты (лучше – в разные комнаты). В течение 10 минут подгруппы обсуждают вопросы: «Почему я здесь оказался? Доволен ли я тем, что я именно в этой подгруппе? Как я себя здесь чувствую? и т.д.» После этого подгруппам дается 10 минут для создания какого-нибудь творческого продукта, прославляющего то отношение к жизни, которое характеризует их группу (оптимизм или пессимизм). Это может быть песня, стихотворение, ода или гимн, рисунок. Собравшись вместе, подгруппы слушают друг друга. Обсуждение: Что вы чувствовали, когда делали это упражнение? Какие мысли и желания у вас возникали? Как можно применить полученный опыт за пределами тренинга?

Арт- упражнение "Ладочки"/ «Ладонь благодарности»

Арт-упражнение «Ладочки» (для детей 4–7 лет)

Материалы:

Листы бумаги (белые или цветные).

Краски, кисточки, фломастеры, цветные карандаши.

Ход упражнения:

Ведущий предлагает детям нарисовать контур своей ладошки на бумаге или сделать отпечаток ладони с помощью краски.

Затем дети украшают свою ладонь: рисуют узоры, лица, превращают её в цветок, солнце, животное и т. д.

После завершения работы каждый ребёнок рассказывает, что получилось, какие цвета выбрал и почему.

Можно сделать коллективное панно из всех ладошек, склеив их в виде дерева дружбы.

Арт-упражнение «Ладонь благодарности» (для детей 8–18 лет)

Материалы:

Листы бумаги.

Цветные карандаши, фломастеры.

Можно использовать декоративные элементы (наклейки, блёстки).

Ход упражнения:

Участники обводят свою ладонь на бумаге. В каждом пальце ладони пишут одно слово или фразу, за что они благодарны в жизни (например, «семья», «друзья», «здоровье», «учитель»). В центре ладони можно написать главное, за что хочется сказать «спасибо» или нарисовать символ благодарности.

После завершения работы участники по желанию могут поделиться своими мыслями и объяснить, почему выбрали эти слова. Можно сделать коллективный «Дерево благодарности», приклеивая ладошки к большому листу бумаги в форме кроны дерева.

Упражнение «Режиссер»

Ведущий. Пришла пора вам проявить свою способность не только к ассоциациям, но и к настоящему творчеству. Каждая подгруппа станет сейчас одним коллективным творцом. Вы — кинорежиссеры! Вы задумали снять очень интересный фильм. Посмотрите на подгруппу, сидящую справа от вас. Один из участников этой подгруппы станет исполнителем главной роли в вашем фильме. Ваша задача — в течение десяти минут договориться в своей подгруппе о том, кого из ваших партнеров из подгруппы справа вы выберете для съемок в своем фильме и что это будет за фильм. Может быть, это уже известная кинокартина, по которой вы готовы снять римейк. А может быть, этого фильма еще нет, но у вас есть сценарий или, по крайней мере, общая идея фильма. А может быть, вы хотите экранизировать какое-то литературное произведение? Итак, через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет кратко описать, какой фильм вы собираетесь снимать, имея в виду одного из ваших партнеров в качестве исполнителя главной роли. Три другие команды, выслушав описание фильма, должны угадать, кого именно выбрали режиссеры для съемок. Выкрикивать с места запрещается — я буду реагировать только на поднятую руку. Чья команда быстрее догадается, та и получит призовой балл.

Последовательность предоставления слова «режиссерам» определяется степенью готовности команды либо по какому-то другому критерию. Ведущий четко фиксирует поднятые руки и отмечает полученные баллы. Можно ввести и штрафные очки за неправильную версию.

Создание талисмана «Бабочка счастья»

Ход упражнения

Педагог начинает с небольшой истории:

"Бабочка — это символ красоты, легкости и свободы. Но, чтобы стать бабочкой, ей нужно пройти долгий путь — из гусеницы через кокон. Также и мы учимся преодолевать трудности, чтобы стать сильнее и счастливее. Сегодня мы сделаем бабочку счастья, которая будет напоминать вам о том, что вы можете справиться с любыми трудностями."

Изготовление основы бабочки

Скрепление палочек:

Дети склеивают две палочки от мороженого крест-накрест, чтобы получился каркас для тела бабочки.

Обмотка нитками:

Дети выбирают нитки ярких цветов, символизирующие радость и счастье.

Обматывают середину склеенных палочек нитками, формируя туловище бабочки.

Создание крыльев

Вырезание крыльев:

Педагог раздаёт шаблоны крыльев из картона, которые дети обводят и вырезают.

Размер и форма крыльев могут быть разными, чтобы подчеркнуть индивидуальность.

Украшение крыльев:

Дети украшают крылья маркерами, блёстками, наклейками или другим декором.

Они могут нарисовать на крыльях символы или слова, которые ассоциируются у них с счастьем (сердечки, звёзды, улыбки).

Финальное соединение

Присоединение крыльев:

С помощью клея дети прикрепляют крылья к палочкам.

Антенны: По желанию можно сделать антенны из тонкой проволоки или скрученных ниток.

Педагог завершает упражнение словами:

"Каждая бабочка счастья уникальна, как и вы. Пусть она напоминает вам, что вы сильные, смелые и всегда можете найти радость, даже если вокруг есть трудности."

Упражнение «Список Робинзона»

Данное упражнение отлично подойдет для подростка, который не желает или не может обращаться за поддержкой к кому-либо.

Если трудно или невозможно кому-то рассказать о своем несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре, которую назвали «Список Робинзона».

Робинзон решил записать все горести, которые с ним случились, а рядом – все, что случилось с ним хорошего. В любом горестном положении есть и положительные моменты.

Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызовет и из этого безотрадного поле.

Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей. Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.

У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.

Я беззащитен против нападения людей и зверей. Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда?

Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня. Но судьба сотворила чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

Выводы Робинзона: «Эта запись свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные моменты, за которые следовало быть благодарным. Горький опыт человека, издевавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение.

Сказкотерапия «Про кота Ваську»

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мамакошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его разматывает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут. Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься. Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением». Сидит Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно — не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську 15 не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал. В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его: - Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь? - Выгнали меня — портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно. - Эх, Васька, что ж ты такой хулиган? - Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, — ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли. Жалко стало Буренке Ваську. - Хочешь молока? — предложила она. Напоив Ваську молоком, Буренка спросила: - Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно? Васька всхлипнул и ответил: - Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит. - Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей — дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется! Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал. - Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут. Пришел Васька домой, его действительно искали. Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он

вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала — отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда — посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську. Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти уже заснул, подошла к его кровати мама и сказала: - Спасибо тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня! Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

Вопросы для обсуждения:

Каким был котенок Васька?

Почему ему стало грустно?

Что он стал делать, когда ему стало грустно?

Что он подумал о маме?

Что сказала ему Буренка?

Что он стал делать после разговора с Буренкой?

Почему мама похвалила его?

Нарисуй героя сказки, который больше всех понравился.

Беседа «О настроении»

Сегодня мы поговорим о трудностях, которые встречаются в нашей жизни. Например – трудно хорошо себя вести. Согласны с этим? (Ответы детей.) А ещё какие трудности встречаются вам? (Если детям сложно ответить на вопрос, педагог помогает им назвать трудности.) - Вот, как много трудностей бывает у всех. Но мы не должны бояться трудностей, ошибок и неудач. Мы с вами растём, развиваемся. Каждый день нас учит делать что-то новое. Не надо бояться, любое новое дело не может обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное знать, что всё получится, любое дело будет спориться, если быть терпеливыми и прикладывать усилия для его выполнения. Нужно терпеливо преодолевать трудности, и если допустили ошибки надо исправлять их. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»? - Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, что можно сделать? Надо попросить помощь у других ребят или у взрослых людей. Может быть, они сталкивались с такой ситуацией, знают, как справиться с ней, и обязательно помогут вам. - Сейчас мы с вами поговорим о том, какими способами можно преодолевать различные трудности. Придумывайте их сами, вспоминайте примеры, как вы или ваши друзья поступали, когда было трудно в различных жизненных ситуациях. (Рассказы детей).

Обсуждение притчи «Четыре свечи»

Притча «Четыре свечи»

Однажды в комнате горели четыре свечи. Было так тихо, что слышался их разговор.

Первая свеча сказала:

— Я — Спокойствие. Но, к сожалению, люди не умеют меня сохранять... Думаю, мне незачем больше гореть.

И её пламя погасло. Вторая свеча сказала:

— Я — Любовь. Но люди слишком часто забывают обо мне, предпочитая ненависть. Я больше не нужна...

И дуновение ветра её загасило. Третья свеча заговорила:

— Я — Вера. Но в современном мире меня больше не ценят, люди теряют веру в добро, в друг друга...

И она тоже погасла. В комнату вошёл ребёнок. Увидев три погасшие свечи, он испугался и заплакал.

Тогда четвёртая свеча сказала:

— Не бойся, пока я горю, мы сможем зажечь остальные свечи снова. Я — Надежда.

Ребёнок зажёл три другие свечи от огня Надежды.

Вопросы для обсуждения:

1. Размышление над смыслом притчи

Почему, по вашему мнению, первая свеча погасла первой?

Как вы понимаете значение каждой свечи?

Почему именно надежда осталась гореть до конца?

2. Актуальность в жизни подростков

Случалось ли вам терять спокойствие? Как вы его восстанавливали?

Что для вас значит любовь? Только ли это романтическое чувство?

В какие моменты вам сложно сохранять веру в себя или в окружающих?

Как надежда помогает справляться с трудностями?

3. Личный опыт и выводы

Какая из этих свечей сейчас важнее всего в вашей жизни?

Если бы одна из этих «свечей» в вас погасла, что бы помогло её зажечь снова?

Как вы можете поддерживать «огонь» веры, любви, спокойствия и надежды в своей жизни?

Арт-упражнение «Кактус»

Предложите ребенку лист А4, стандартный 12-цветный набор карандашей и дайте инструкцию: «Нарисуй кактус». Если ребенок будет задавать уточняющие вопросы: «Какой?», «Где нарисовать?», «Можно ли раскрасить?», «Надо ли рисовать колючки?», «Можно ли нарисовать что-то еще?», ответьте: «Как хочешь». Во время рисования не делайте никаких критических замечаний и не подсказывайте.

После того, как ребенок завершит рисунок, попросите его ответить на вопросы:

- Он сильно колется?
- Его можно потрогать?
- Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
- Если растет с соседом, то какое это растение?
- Когда кактус подрастет, то как он изменится?
- Этот кактус домашний или дикий?
- Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?

Можно задать и другие любые вопросы, относящиеся к рисунку.

Арт-упражнение «Вулкан»

Предложите ребенку лист А4, 12-цветный набор карандашей и дайте инструкцию: «Нарисуй вулкан».

Время на выполнение методики не ограничивайте.

На уточняющие вопросы: «какой?», «какого размера?», «можно ли раскрашивать?», отвечайте таким образом, чтобы не оказать никакого влияния на будущий рисунок, например: «Как тебе захочется», «Совершенно любой», «Как угодно» и т. п.

После того как испытуемый выполнит рисунок, попросите его ответить на вопросы: «Какой это вулкан? Как можно помочь вулкану?». Если у него возникают вопросы («как это – помочь?», «зачем?» и т. п.), предложите дать любой ответ – все, что приходит в голову.

В течение этой встречи дайте обратную связь – расскажите об основных выявленных тенденциях. При этом используйте понятную испытуемому лексику. Например: «Ты чем-то похож на этот вулкан. Когда ты злишься, ты кипишь, кричишь, может быть, даже что-то пинаешь или бросаешь»; «В твоём внутреннем мире накопилось очень много разных чувств. Я вижу тут и тревогу, и злость, и усталость. Но почему-то ты никак это не показываешь другим людям».

Упражнение «Прощай, проблема!»

На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.

Пропусти лист через shredder.

Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.

Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).

С разрешения и в присутствии взрослого проткни бумагу длинной палкой и сожги на мангале или в костре.

Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

Совместный коллаж «Карта желаний»

Материалы:

Большой ватман или лист бумаги.

Журналы, газеты для вырезок.

Цветные карандаши, фломастеры.

Клей, ножницы, наклейки, блёстки и тд

Вариант для дошкольников/младших школьников

Ход упражнения: Ведущий спрашивает детей, о чём они мечтают: «Что бы вы хотели иметь или делать в будущем?»

Выбор картинок: Дети вырезают из журналов или рисуют то, что связано с их желаниями (например, игрушки, животных, путешествия).

Создание коллажа: Все изображения наклеиваются на один большой лист, формируя «Карту желаний». Можно расположить их в форме радуги, дерева или просто хаотично.

Обсуждение: Каждый ребёнок показывает свою часть коллажа и рассказывает, что он выбрал и почему.

Завершение: Ведущий подводит итог: «Мечты могут сбываться, если в них верить!»

Вариант для школьников (10–18 лет)

Ход упражнения:

Разделение на зоны: Ведущий предлагает разделить ватман на несколько частей: «Личностный рост», «Учёба и карьера», «Путешествия», «Отношения», «Здоровье», «Хобби».

Выбор изображений: Участники вырезают или рисуют символы своих желаний, целей и мечтаний.

Размещение на карте: Коллаж заполняется коллективно, но каждый отвечает за свою часть. Можно добавлять мотивационные фразы.

Презентация: Каждый участник рассказывает о своих желаниях и целях, группа может поддерживать и вдохновлять друг друга.

Рефлексия: Ведущий спрашивает:

Какие мечты самые важные для вас?

Что можно сделать уже сейчас, чтобы приблизиться к их исполнению?

Как помогает визуализация целей?

Месяц 4

Игра "Мой друг — Герой"

Ведущий объясняет детям, что каждый человек может быть героем, потому что у каждого есть свои уникальные качества. Они будут искать в своих друзьях героические черты, а затем рассказывать об этом.

Пример объяснения:

"Герои — это не только персонажи фильмов или сказок. Герои есть среди нас! Кто-то умеет поддержать в трудную минуту, кто-то помогает другим или делает что-то хорошее. Сегодня мы будем находить героев среди своих друзей."

Выявление героических качеств:

Каждый ребёнок внимательно думает о своём друге (партнёре) и отвечает на вопросы:

Что особенного есть в моём друге?

Чем он помогает другим?

Какие у него качества делают его героем?

Примеры героических качеств:

Отзывчивость.

Умение выслушать.

Смелость.

Добросердечность.

Настойчивость.

Презентация "героя":

Каждый ребёнок рассказывает о своём друге группе.

Формат презентации:

Имя друга.

Почему он герой?

Пример его героического поступка.

Пример:

"Мой друг — Петя. Он герой, потому что всегда поддерживает, когда я грущу. Однажды он помог мне, когда я забыл слова на утреннике, и подсказал их."

Игра «Очки друга»

Педагог объясняет детям, что, надевая "очки друга", они временно превращаются в другого человека. Это поможет понять, что он чувствует, о чём думает и как видит мир.

Выбор персонажа:

Каждому ребёнку предлагается представить, что он — кто-то другой. Это может быть:

Одноклассник.

Родитель.

Сказочный персонаж.

Учитель или друг.

Надевание "очков друга":

Ребёнок надевает очки, чтобы войти в образ.

Вопросы ведущего:

Что для тебя важно?

Что делает тебя счастливым?

Что может тебя расстроить?

Как ты относишься к другим?

Чего ты хочешь прямо сейчас?

Пример: если ребёнок "превратился" в папу, он может ответить:

"Мне важно, чтобы моя семья была в порядке."

"Я радуюсь, когда сын помогает мне."

"Я расстраиваюсь, когда в доме шум."

Обсуждение:

После выступления ребёнка педагог и группа обсуждают, что нового они узнали об этом "персонаже".

Игра «Земляне и инопланетяне»

Цель. Развить у участников навыки невербального контакта. Анализ влияния позиции, невербального поведения, эмоционального состояния на продуктивность взаимодействия. Навыки самонаблюдения, наблюдения за партнером. Умение доверять партнеру.

Инструкция. Участники объединяются в пары. Для выполнения упражнения понадобятся повязки на глаза. Один партнер выполняет роль землянина, другой – инопланетянин. Инопланетянину завязывают глаза, его задача - познавать пространство вокруг себя посредством ощущений, полностью доверяя партнеру. Задача землянина – максимально подробно показать свой мир, дать понятие партнеру о том, что его окружает. Говорить никому нельзя, повязку с глаз снимать нельзя. Землянин несет полную ответственность за инопланетянина, за его безопасность. Работают участники 15-20 мин в одну сторону, затем меняются партнерами.

Обсуждение. Ведущий просит участников сначала дать обратную связь партнерам по упражнению, затем участники возвращаются в общий круг. Вопросы: какая роль давалась легче и почему? Как это проявляется в реальной жизни участников? Удалось ли полностью довериться партнеру? Если нет, то что в поведении партнера помешало этому? Легко ли было находиться в контакте, не имея возможности говорить, а для инопланетянина – и видеть? Чему научило участников данное упражнение?

Игра «Передай одним словом»

Материалы:

Листочки с написанными словами (по желанию).

Таймер (можно использовать телефон).

Ход игры:

Ведущий делит участников на 2 команды.

Один человек из команды получает слово (можно придумать на месте или вытянуть из подготовленных карточек). Его задача — объяснить слово одному из членов своей команды, используя только одно слово-ассоциацию.

Угадывание:

Участник, которому передали слово, пытается его угадать. Если не угадал, передаёт свою ассоциацию дальше.

Так слово передаётся по цепочке, пока не дойдёт до последнего человека в команде.

Разгадка:

Последний участник команды вслух говорит слово, которое он понял.

Ведущий сравнивает его с исходным словом.

Если угадали правильно — команда получает балл.

Обсуждение:

Как слово изменилось в процессе передачи?

Какие ассоциации оказались неожиданными?

Почему одно слово может восприниматься по-разному?

Примеры слов:

(Можно адаптировать под возраст участников)

Простые: солнце, зима, дружба, смех, школа.

Абстрактные: любовь, счастье, страх, мечта, успех.

Сложные: вселенная, вдохновение, путешествие, доверие.

Арт- упражнение «Барашек в бутылке»

Для проведения упражнения нужно:

1. Подготовить материалы: лист бумаги А4 (лучше альбомный, он прочнее), карандаши или краски, кисточки, мелки.
2. Дать ребёнку инструкцию: «Ты любишь рисовать? А сказки любишь? Сегодня мы будем с тобой рисовать и сочинять сказку. У меня есть бумага и карандаши (краски и кисточки, мелки). Нарисуй, пожалуйста, барашка в бутылке».
3. Дать ребёнку время, чтобы сосредоточиться, не торопить, только поддерживать. Если у него возникнут вопросы — отвечать.
4. По ходу рисования задавать уточняющие вопросы, например, по поводу цветов, которые ребёнок использует.
5. Когда ребёнок закончит рисовать, обсудить с ним получившийся рисунок и предложить сочинить сказку.

Вопросы для обсуждения:

- Как барашек оказался в бутылке? Что он там делает?
- Как чувствует себя барашек?
- Как чувствует себя бутылка?

- Хочет ли барашек выбраться из бутылки? Почему? Если да, то как?
- О чём мечтает барашек?
- О чём мечтает бутылка?
- Что тревожит барашка?
- Что может тревожить бутылку?

«Я в лучах солнца»

Ход занятий Слова педагога:

"Солнце — это символ тепла, света и радости. Каждый из нас тоже, как маленькое солнце, приносит счастье и добро окружающим. Сегодня мы нарисуем большое солнце, где у каждого будет свой луч, наполненный вашими особыми качествами и достижениями. Этот луч покажет, что вы уникальны и очень важны."

На большом листе педагог рисует солнце с кругом в центре и множеством длинных лучей. Каждый луч будет принадлежать одному ребёнку.

В центре солнца педагог пишет слово "Мы".

Раздача лучей:

Каждый ребёнок выбирает свой луч и подписывает его своим именем.

Наполнение луча:

Ребёнок пишет или рисует на своём луче:

Свои хорошие качества (например, "я добрый", "я люблю помогать").

Свои достижения (например, "я научился кататься на велосипеде", "я хорошо пою").

То, что делает его счастливым (например, "моя семья", "друзья").

Если дети затрудняются, педагог может помочь, задавая наводящие вопросы:

Что тебе нравится в себе?

Чем ты гордишься?

Что ты делаешь хорошо?

Украшение:

После заполнения лучей дети могут украсить их рисунками, наклейками или блёстками.

Упражнение «Сформируй позитивный образ «Я»»

Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в работе (учебе) и в жизни.
2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.
3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.
4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?
5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».
6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

«Знакомство Я, ТЫ, МЫ»

1. Игра «Знакомство»

Инструкция. В кругу назвать свое имя и сильное качество на первую букву имени.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, у кого...»

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто любит учиться в школе», «кто любит заниматься спортом», «у кого есть сестра или брат», «кому хорошо в классе», «у кого много друзей», «у кого хорошее настроение», «кто любит домашних животных», «кто чувствует себя счастливым», «кто любит праздник Новый год», «кто любит сладкое», «кто любит экстрим», «кто любит спорт», «кто считает, что у вас дружный класс». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

3. Игра «Что важно для меня?»

Материалы: бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция. Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги (5 мин).

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записи одноклассников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе. Обязательно после проведения проанализируйте игру в виде «обратной связи», как и все другие упражнения, которые вы включаете в занятия.

4. Игра «Нас с тобой объединяет»+подчеркивание значимости»

Инструкция. Разбейтесь на пары (с помощью игры «Атомы и молекулы»), поговорите друг с другом и найдите как можно больше общего друг с другом.

«Нас с тобой объединяет...мне нравится в тебе...»

5. Игра «Что изменилось»

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего

партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

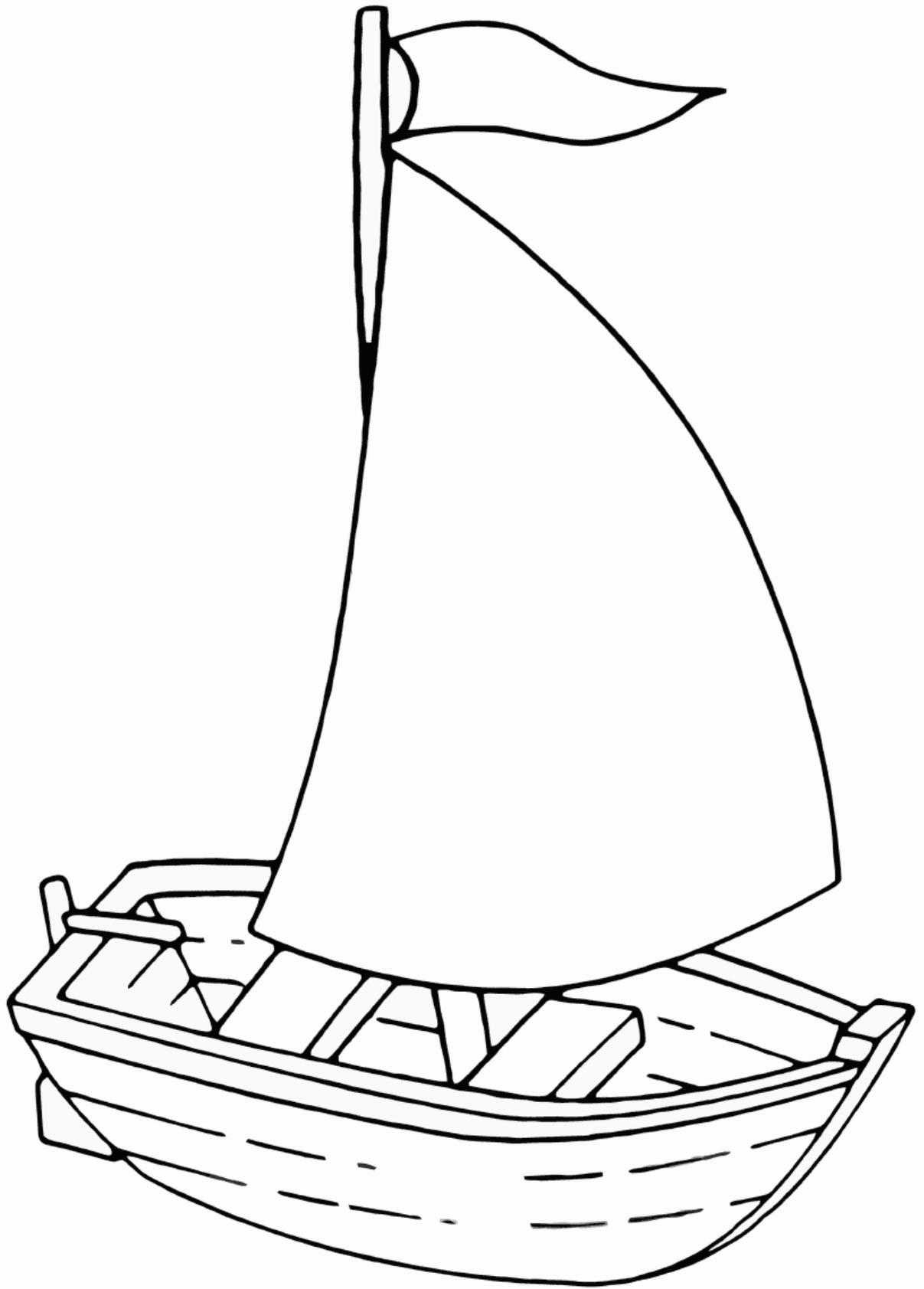
«Мое имя и жест»:

Каждый ребенок по очереди говорит свое имя и выполняет какой-либо жест или движение. Затем остальные дети повторяют имя и жест.

Арт- упражнение «Парусник настроения»

Материал: лист бумаги формата А4 с заготовкой парусника, цветные карандаши. Техника проведения: психолог предлагает ребенку лист бумаги формата А4 с заготовкой парусника.

Инструкция: Посмотри, перед тобой лист бумаги с изображением парусника, на котором мы отправимся в свое маленькое путешествие. Но прежде чем мы это сделаем, ты парус раскрасишь в цвет твоего настроения, самочувствия. Возьми цветной карандаш того цвета, какое у тебя сейчас настроение. Какое у тебя настроение? Если ребенок говорит о негативном эмоциональном состоянии, психолог спрашивает, а какого цвета парус должен быть, чтобы ему (ребенку) было хорошо, радостно? И предлагает второе изображение парусника и просит его раскрасить. Спрашивает: Что нужно сделать (сказать и т.п.), чтобы у тебя стало настроение такого цвета, как на втором рисунке?



Упражнение «Место, где мне хорошо»

Инструкция: Вспомните место, где вам было хорошо, где вы чувствовали уверенность и радость. Мысленно перенесите себя туда, постарайтесь вспомнить все детали, обратите внимание на то, с чем ассоциируется это место.

Ответьте себе на следующие вопросы:

Чем мне дорого это место?

Что я могу взять оттуда?

Возможно, фотографию, альбом, книгу, цветок, ветку и т.п.

Каким смыслом наполнено это воспоминание и этот предмет, который я могу взять оттуда?

Как этот смысл может переключаться с моей нынешней жизнью?

Какое место может занять этот предмет в моей жизни?

Что символизирует этот предмет?

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Для дошкольников

Описание:

Дети садятся в круг. Ведущий объясняет, что у всех есть что-то общее и предлагает игру. Один ребёнок говорит о себе простое утверждение, например: «Я люблю мороженое» или «У меня есть старший брат». Те, кто чувствует сходство с этим ребёнком (например, тоже любят мороженое или имеют брата), хлопают в ладоши или поднимают руку. Затем слово передаётся другому участнику.

Вариация: Можно использовать карточки с изображением разных интересов (игрушки, еда, животные) и предлагать детям находить совпадения.

Для школьников

Описание: Дети встают в круг. Ведущий объясняет, что у каждого есть что-то общее с другими. Один из участников говорит: «Я похож на вас, потому что...» и называет что-то о себе (например, «Я люблю читать комиксы» или «Я боюсь темноты»). Те, кто чувствует себя похожими, делают шаг вперёд.

Игра продолжается, пока все не выскажутся.

Вариация: Можно добавить физическую активность — например, вместо шага вперёд дети берутся за руки или хлопают друг другу в ладоши.

Упражнение «Большое доброе животное»

Все участники занятия встают в круг, берутся за руки. Ведущий: представьте, что мы с вами - это одно большое доброе животное. Давайте представим как животное дышит. На счет ведущего "Раз" все участники делают глубокий вдох. На счёт "Два": задерживают свое дыхание. На счет ведущего "Три" делают глубокий выдох. На счёт "Четыре" задерживают свое дыхание. Повторяем несколько раз.

Вторая часть. Большое доброе животное смотрит на солнце. Представьте, что солнце у нас над головой. На счет "Раз" все поднимают взгляд вверх, на счет "Два" опускают взгляд вниз. Упражнение повторяется несколько раз. (далее задания усложняются, группа передвигается, обходит препятствия и тд.)

Арт-упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Оборудование: стенд для выставки, альбомные листы, цветные карандаши.

Обвести свою ладонь на бумаге карандашом. На каждом пальце написать свои достоинства, все хорошее что участник знает о себе. Сделать импровизированную выставку, угадать: кому принадлежит рука.

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Описание:

Введение в игру: Ведущий рассказывает детям, что они отправляются в «Волшебную страну чувств», где живут разные эмоции: Радость, Грусть, Страх, Злость, Удивление и другие.

Путешествие: Ведущий называет одну из эмоций и предлагает детям представить, как выглядит эта часть волшебной страны (например, «Страна Радости — это яркое, солнечное место с воздушными шарами и смехом»).

Выражение эмоций: Дети изображают эмоцию с помощью мимики, жестов или звуков. Например, если это «Страна Грусти», они могут показать грустные лица, медленно ходить, опустить голову.

Обсуждение: После каждого «путешествия» ведущий спрашивает детей:

Где вы встречали эту эмоцию в своей жизни?

Как можно помочь себе или другим, если эта эмоция слишком сильная?

Заключение: В конце упражнения дети выбирают свою любимую «страну» и объясняют, почему.

Вариации:

Можно использовать карточки с нарисованными эмоциями.

Можно попросить детей нарисовать свою «волшебную страну чувств».

Можно включить музыку, соответствующую разным эмоциям.

Игра «Сломанный телефон»

Описание:

Дети садятся или встают в круг. Ведущий шепчет на ухо первому ребёнку короткое предложение (например, «Котёнок играет с мячиком»). Ребёнок передаёт услышанное следующему участнику, также шёпотом. Игра продолжается, пока фраза не дойдёт до последнего участника, который озвучивает её вслух.

Ведущий сравнивает начальное и конечное сообщение, обсуждая с детьми, как информация изменилась.

Вариации:

Использовать не только слова, но и жесты (например, передавать эмоцию).

Менять сложность фраз в зависимости от возраста детей.

Игра «Передай сообщение»

Группа делится на команды (по 4–6 человек). Ведущий даёт первому участнику команды сложное сообщение (например, «В 14:30 у нас встреча в библиотеке, принесите с собой ручки и блокноты»). Участники передают сообщение друг другу шёпотом, но без возможности повторить. Последний человек озвучивает полученный вариант вслух. Ведущий сравнивает с оригиналом и обсуждает, где были искажения и почему они возникли. Вариации:

Использовать невербальные способы передачи (жесты, рисунки).

Добавить отвлекающие факторы (музыка, посторонний шум).

Сказкотерапия «Про кота Ваську»

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мамакошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его разматает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут. Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделывать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься. Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением». Сидит Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно — не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську 15 не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал. В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его: - Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь? - Выгнали меня — портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно. - Эх, Васька, что ж ты такой хулиган? - Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, — ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли. Жалко стало Буренке Ваську. - Хочешь молока? — предложила она. Напоив Ваську молоком, Буренка спросила: - Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно? Васька всхлипнул и ответил: - Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит, не натворю чего, так и вовсе не заметит. - Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей — дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется! Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал. - Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут. Пришел Васька домой, его действительно искали. Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала — отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда — посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську. Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти уже заснул, подошла к его кровати мама и сказала: - Спасибо тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня! Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

Вопросы для обсуждения:

Каким был котенок Васька?

Почему ему стало грустно?

Что он стал делать, когда ему стало грустно?

Что он подумал о маме?

Что сказала ему Буренка?

Что он стал делать после разговора с Буренкой?

Почему мама похвалила его?

Нарисуй героя сказки, который больше всех понравился.

Упражнение «Список Робинзона»

Данное упражнение отлично подойдет для подростка, который не желает или не может обращаться за поддержкой к кому-либо. Если трудно или невозможно кому-то рассказать о своем несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре, которую назвали «Список Робинзона». Робинзон решил записать все горести, которые с ним случились, а рядом – все, что случилось с ним хорошего. В любом горестном положении есть и положительные моменты.

Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызовет и из этого безотрадного поля.

Я отделен от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей. Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.

У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.

Я незащищен против нападения людей и зверей. Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило туда?

Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня. Но судьба сотворила чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

Выводы Робинзона: «Эта запись свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные моменты, за которые следовало быть благодарным. Горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение.

Игра «Король»

Инструкция: Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее. Кто хочет стать первым королем?

Пусть со временем каждый ребенок получит возможность побыть королем. Сразу же скажите детям, что наступит очередь каждого. За один раз в этой роли могут побыть два-три ребенка. Когда время правления короля закончится, соберите всю группу в круг и обсудите полученный в игре опыт. Это поможет следующим королям соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Арт- упражнение «Создание книги спокойствия»

Ход занятия:

Обсуждение: Ведущий задаёт вопросы:

Что вас успокаивает, когда вы тревожитесь или злитесь?

Какие вещи или занятия помогают вам расслабиться?

Есть ли у вас личные «ритуалы спокойствия»?

Подростки делятся ответами, и ведущий подчеркивает, что каждому подходят разные способы саморегуляции.

Материалы: бумага, тетради или блокноты, цветные карандаши, маркеры, журналы для коллажа, наклейки.

Этапы создания книги:

Обложка – подростки оформляют обложку своей книги (рисунок, имя владельца, символы спокойствия).

Разделы книги – ведущий предлагает включить в книгу:

«Мои способы расслабления» (что помогает мне чувствовать себя спокойно).

«Мои приятные воспоминания» (записать или нарисовать ситуации, когда было хорошо).

«Фразы поддержки» (аффирмации, цитаты, вдохновляющие слова).

«Карты эмоций» (нарисовать или вклеить изображения, которые передают их настроение).

«Мои антистресс-методы» (дыхательные техники, любимые занятия, музыка и др.).

Можно предложить подросткам добавить кармашек для записок с приятными словами от друзей или собственной «формулы спокойствия». Каждый по желанию делится понравившейся частью своей книги. Ведущий подчёркивает, что «Книга спокойствия» – это их личный инструмент, к которому можно обращаться в сложные моменты.

Игра «Зайки и слоники»

Инструкция: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется „Зайки и слоники“. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение "Незаконченные предложения"

Участники удобно рассаживаются и закрывают глаза.

Ведущий зачитывает фразы без конца:

- В данное время я чувствую себя...
- Сегодня утром я съел на завтрак...
- Мне очень нравится, когда мне снится...
- Перед тем, как начать делать что-то важное, я...
- Недавно я понял, что жизнь на самом деле это...
- Все люди равны между собой, но у некоторых есть преимущество, эти люди...
- Если бы я превратился в животное, я хотел бы быть...
- Если бы я на целый день оказался в компании лучшего друга, я бы рассказал ему...
- В данное время я чувствую себя...

Участники по очереди заканчивают каждую фразу: первая фраза - один круг, вторая фраза - второй круг и т.д.

Ведущий просит участников немного еще посидеть с закрытыми глазами. Потом просит их открыть. Проводится обсуждение:

- Почему одни люди говорят одно, а другие другое?
- Что вы поняли для себя во время этого упражнения?

Упражнение «Прощай, проблема!»

На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже

методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.

Пропусти лист через shredder.

Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.

Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).

С разрешения и в присутствии взрослого проткни бумагу длинной палкой и сожги на мангале или в костре.

Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.

Техника «Переформулирования»

Суть техники:

Переформулирование – это изменение восприятия ситуации или мысли так, чтобы она выглядела менее угрожающей, более конструктивной и полезной.

Ход выполнения:

Ведущий объясняет: Наши мысли влияют на эмоции и поведение. Одна и та же ситуация может восприниматься по-разному. Если изменить взгляд на ситуацию, можно снизить тревожность и лучше справляться с трудностями.

Пример:

✗ «Я провалил тест, значит, я глупый» →

✓ «Я плохо подготовился, но могу учесть ошибки и попробовать снова».

Практика: Подросткам предлагают несколько шагов для переформулирования мыслей:

Выявить негативную мысль (что именно меня беспокоит?).

Определить эмоции (что я чувствую, когда так думаю?).

Подумать, насколько эта мысль объективна (есть ли доказательства, что это правда?

Всегда ли так происходит?).

Найти альтернативную формулировку (как можно взглянуть на это иначе?).

Примерный список ситуаций для тренировки:

«Меня не пригласили на вечеринку – значит, меня никто не любит».

«Я не смог что-то сделать – значит, я неудачник».

«Друг долго не отвечает – значит, он больше не хочет со мной общаться».

Подростки по очереди предлагают новые формулировки, ведущий помогает находить позитивные или нейтральные варианты.

Ведущий подчёркивает, что навык переформулирования требует тренировки, но со временем помогает легче справляться со стрессом и тревогой.

Коллективное арт-упражнение «Мир, в котором хочется жить»

Материалы: ватман/большой лист бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски, журналы для коллажа, клей, ножницы.

Ход упражнения Ведущий обсуждает с участниками:

Каким они видят идеальный мир?

Какие вещи делают мир добрее, красивее, уютнее?

Что делает людей счастливыми?

2. Создание коллективного арт-объекта

Группа получает большой лист бумаги и решает, каким будет их мир (например, город мечты, волшебная планета, идеальная школа).

Каждый участник добавляет в общий рисунок что-то важное и ценное (например, добрых людей, природу, места для отдыха, мечты).

Можно рисовать, делать аппликации, использовать вырезки из журналов. Важно, чтобы каждый вложил свои представления о мире, в котором хочется жить.

Презентация и обсуждение

Участники рассказывают, что они изобразили и почему.

Ведущий подчеркивает, что каждый человек может вносить вклад в создание такого мира – через добрые поступки, поддержку других, заботу об окружающей среде.

Ожидаемый эффект:

Развитие позитивного мышления, умения мечтать и представлять будущее.

Сплочение группы через совместное творчество.

Осознание участниками, что они могут влиять на окружающий мир.

Для школьников

Основная часть. Обсуждение трёх ключевых сфер, в которых люди могут сделать мир лучше:

Отношение к другим (поддержка друзей, уважение к людям, добрые слова).

Природа и окружающая среда (бережное отношение к животным, отдельный сбор мусора).

Личное развитие (учиться новому, помогать младшим, быть примером для других).

Упражнение «Цепочка добра»: один ребёнок называет добрый поступок, следующий – продолжает, создавая «цепочку» действий, которые делают мир лучше.

Ведущий подытоживает: «Каждый может начать с малого – и мир станет лучше!».

Беседа «Что делает мир лучше?»

Вопрос к детям: «Какой мир вам хочется видеть?».

Обсуждение: «Что делает мир лучше – технологии, добрые поступки, природа?» (дети высказывают мнения).

Обсуждение трёх ключевых сфер, в которых люди могут сделать мир лучше:

Отношение к другим (поддержка друзей, уважение к людям, добрые слова).

Природа и окружающая среда (бережное отношение к животным, отдельный сбор мусора).

Личное развитие (учиться новому, помогать младшим, быть примером для других).

Упражнение «Цепочка добра»: один ребёнок называет добрый поступок, следующий – продолжает, создавая «цепочку» действий, которые делают мир лучше.

Игра «Я никогда не...»

Для дошкольников

Ход игры: Дети сидят в кругу. Ведущий объясняет правила: он будет говорить фразу «Я никогда не...», добавляя какое-то действие (например, «Я никогда не ел арбуз»). Если кто-то из детей делал это, он хлопает в ладоши или прыгает на месте. Если не делал, остаётся сидеть. Затем ведущий передаёт право говорить фразу следующему ребёнку.

Примеры фраз:

«Я никогда не катался на лыжах».

«Я никогда не гладил собаку».

«Я никогда не строил большой замок из кубиков».

Для школьников

Ход игры: Дети встают или садятся в круг. Первый игрок говорит: «Я никогда не...», добавляя действие (например, «Я никогда не летал на самолёте»). Те, кто делал это, делают шаг вперёд или поднимают руку. Затем слово передаётся следующему участнику.

Примеры фраз:

«Я никогда не пробовал кокос».

«Я никогда не опаздывал в школу».

«Я никогда не пел на сцене».

Игра «Земляне и инопланетяне»

Цель. Развить у участников навыки невербального контакта. Анализ влияния позиции, невербального поведения, эмоционального состояния на продуктивность взаимодействия. Навыки самонаблюдения, наблюдения за партнером. Умение доверять партнеру.

Инструкция. Участники объединяются в пары. Для выполнения упражнения понадобятся повязки на глаза. Один партнер выполняет роль землянина, другой – инопланетянин. Инопланетянину завязывают глаза, его задача - познавать пространство вокруг себя посредством ощущений, полностью доверяя партнеру. Задача землянина – максимально подробно показать свой мир, дать понятие партнеру о том, что его окружает. Говорить никому нельзя, повязку с глаз снимать нельзя. Землянин несет полную ответственность за инопланетянина, за его безопасность. Работают участники 15-20 мин в одну сторону, затем меняются партнерами.

Обсуждение. Ведущий просит участников сначала дать обратную связь партнерам по упражнению, затем участники возвращаются в общий круг. Вопросы: какая роль давалась легче и почему? Как это проявляется в реальной жизни участников? Удалось ли полностью довериться партнеру? Если нет, то что в поведении партнера помешало этому? Легко ли было находиться в контакте, не имея возможности говорить, а для инопланетянина – и видеть? Чему научило участников данное упражнение?

Игра «Передай одним словом»

Материалы:

Листочки с написанными словами (по желанию).

Таймер (можно использовать телефон).

Ход игры:

Ведущий делит участников на 2 команды.

Один человек из команды получает слово (можно придумать на месте или вытянуть из подготовленных карточек). Его задача — объяснить слово одному из членов своей команды, используя только одно слово-ассоциацию.

Угадывание: Участник, которому передали слово, пытается его угадать. Если не угадал, передаёт свою ассоциацию дальше.

Так слово передаётся по цепочке, пока не дойдёт до последнего человека в команде.

Разгадка:

Последний участник команды вслух говорит слово, которое он понял.

Ведущий сравнивает его с исходным словом.

Если угадали правильно — команда получает балл.

Обсуждение:

Как слово изменилось в процессе передачи?

Какие ассоциации оказались неожиданными?

Почему одно слово может восприниматься по-разному?

Примеры слов:

Простые: солнце, зима, дружба, смех, школа.

Абстрактные: любовь, счастье, страх, мечта, успех.

Сложные: вселенная, вдохновение, путешествие, доверие.

Арт-упражнение «Портрет друга»

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, краски, кисти, цветные карандаши или мелки.

Ход упражнения:

Ведущий объясняет детям, что сегодня они будут рисовать не себя, а своих друзей. Это поможет им лучше понять и увидеть своего друга через творчество. Спрашивает: «Что делает вашего друга особенным?» (дети могут назвать качества, по которым они любят своего друга: «он добрый», «он умеет играть», «он всегда помогает»).

Каждый ребёнок выбирает себе партнёра. Важно, чтобы это были не самые близкие друзья, а кто-то, с кем они могут понаблюдать и работать. Дети должны внимательно посмотреть на своего партнёра и заметить, какие у него особенности внешности (например, цвет волос, форма лица, выражение глаз).

Создание портрета. Каждый ребёнок рисует портрет своего друга. Важно, чтобы это был не идеальный рисунок, а такой, который отражает особенности личности друга. Дети могут добавить в портрет не только внешний вид, но и какие-то символы, которые ассоциируются с их другом (например, если друг любит читать, можно нарисовать книгу рядом с ним).

Ведущий может предложить детям добавить на задний фон рисунка что-то, что отражает их дружбу (например, совместные игры, любимое место).

Презентация и обсуждение. Дети показывают свои рисунки друг другу. Каждый ребёнок по очереди рассказывает, что он изобразил, почему выбрал именно такие детали для портрета и какие особенности друга для него важны.

Ведущий подводит итог: «Всё, что мы видим на этих рисунках, — это проявления любви и уважения к своим друзьям».

Создание талисмана «Бабочка счастья»

Ход упражнения

Педагог начинает с небольшой истории:

"Бабочка — это символ красоты, легкости и свободы. Но, чтобы стать бабочкой, ей нужно пройти долгий путь — из гусеницы через кокон. Также и мы учимся преодолевать трудности, чтобы стать сильнее и счастливее. Сегодня мы сделаем бабочку счастья, которая будет напоминать вам о том, что вы можете справиться с любыми трудностями."

Изготовление основы бабочки

Скрепление палочек:

Дети склеивают две палочки от мороженого крест-накрест, чтобы получился каркас для тела бабочки.

Обмотка нитками:

Дети выбирают нитки ярких цветов, символизирующие радость и счастье.

Обматывают середину склеенных палочек нитками, формируя туловище бабочки.

Создание крыльев

Вырезание крыльев:

Педагог раздаёт шаблоны крыльев из картона, которые дети обводят и вырезают.

Размер и форма крыльев могут быть разными, чтобы подчеркнуть индивидуальность.

Украшение крыльев:

Дети украшают крылья маркерами, блёстками, наклейками или другим декором.

Они могут нарисовать на крыльях символы или слова, которые ассоциируются у них с счастьем (сердечки, звёзды, улыбки).

Финальное соединение

Присоединение крыльев:

С помощью клея дети прикрепляют крылья к палочкам.

Антенны: По желанию можно сделать антенны из тонкой проволоки или скрученных ниток.

Педагог завершает упражнение словами:

"Каждая бабочка счастья уникальна, как и вы. Пусть она напоминает вам, что вы сильные, смелые и всегда можете найти радость, даже если вокруг есть трудности."