



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №7»

Л.В.Катаргина

28 20 23 г.

Коррекционная программа по снижению уровня школьной тревожности (1, 5 класс)

Разработал:

педагог-психолог

Щукина Ирина Олеговна

Пояснительная записка

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Среди признаков школьной тревожности, являющихся универсальными для любого возраста, прежде всего, стоит отметить *ухудшение соматического здоровья* учащегося, что вполне объяснимо с точки зрения теории психосоматики. Тревожные дети часто болеют, и вынуждены по этой причине оставаться дома. Иногда возникают «беспричинные» головные боли или боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются непосредственно перед контрольными и экзаменами, и характерны для учащихся любого возраста — от первоклассника до выпускника.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает в контексте недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует, в первую очередь, о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 6—8 классу зачастую перерастают в систематические. Подросток каждое утро «уходит в школу» (завтракает, собирает портфель), возвращается домой в положенное время, и родители в течение долгого времени не догадываются о том, что вместо уроков их ребенок проводит время с друзьями или просто гуляет по улице в одиночестве. Начиная со средней школы, довольно типичными

становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, уроков, которые ведут «плохие» учителя.

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой *излишняя старательность при выполнении заданий*. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день, отказываясь ради этого от прогулок и встреч с друзьями. Чрезмерная старательность бывает характерна как для первоклассника, переписывающего из тетради в тетрадь палочки и крючочки, так и для одиннадцатиклассника, тратящего по шесть-семь часов в день на зубрежку «недающихся» предметов. Такой своеобразный перфекционизм иногда может быть связан со стремлением «быть лучше всех» («не быть хуже, чем...»), что косвенно указывает на конфликтность самооценки такого ребенка.

С конфликтностью самооценки связан и следующий «универсальный» поведенческий признак школьной тревожности — *отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий*. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить, что обусловлено описанным выше механизмом «замкнутого психологического круга». Непосредственные ученики начальной школы, как правило, импульсивно бросают ручку с соответствующим эмоциональным комментарием. Ближе к подростковому возрасту к такой форме поведения может прибавиться другая: ребенок просто не выполняет задание «втихую», не ставя никого в известность об этом. Такая форма проявления школьной тревожности особенно часто наблюдается в классах, которым гласно или негласно присвоен статус «самых слабых» в параллели. Учащиеся этих классов обычно не выполняют домашних заданий, меньше работают на уроках, и объяснение этому можно найти в словах девочки-девятиклассницы, которая учится в таком классе: «А зачем? Мы дураки, все равно не сможем... Нам можно!»

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка зачастую рассматриваются как самостоятельные «мишени» психологической помощи, в то время как во многих случаях они являются только симптомом, свидетельствующим о том, что такой ученик подвержен школьной тревожности. Раздраженные или агрессивные реакции могут оказаться способом нивелирования эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни. Так, например, в дипломном исследовании Т. Н. Бондаренко, проведенном под нашим руководством в 2002 году, показано, Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками, иногда доводящую до драк. *Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках*, — признак школьной тревожности, судьба которого во многом сходна с предыдущим. Также как и агрессивность, рассеянность может рассматриваться как самостоятельный симптом, указывающий на определенный дефект внимания. Однако известно, что неумение вычленить главную задачу, сосредоточиться на ней, стремление охватить своим вниманием все элементы деятельности характерны для тревожных людей (вне зависимости от возраста). Во многих случаях частые отвлечения во время урока, только «физическое» присутствие на уроке

характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо постоянно вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным. Помочь таким детям стать более внимательными — значит помочь им справиться с тревожностью.

Целью программы является создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме. Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие **задачи**:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

К *ожидаемым результатам* можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, развитие культуры общения.

Программа рассчитана на 12—20 часов. Ниже описаны сценарии занятий по программе. Если специфика группы требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнительных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия — 40 мин. Группа состоит из 7-15 человек.

Для повышения эффективности программы необходимо соблюдение ряда *дополнительных условий*. Проблема школьной тревожности требует системности и комплексного подхода, работы с педагогами и родителями учащихся.

Программа работы включает в себя несколько *этапов*.

На *подготовительном этапе* выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимся, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивации самоизменения.

Для проведения углубленной психодиагностики используется метод наблюдения за поведением учащихся во время и вне учебной деятельности, а также психодиагностические средства, соответствующие возрасту учащихся. С родителями и педагогами проводятся предварительные консультации.

На консультации с педагогами обсуждается необходимость оказания поддержки ребенку, посещающему группу, в потенциально тревожных ситуациях, поощрения демонстрации им конструктивных форм поведения, снижения психоэмоционального напряжения на уроках. В частности, предлагается в этот период не вызывать ребенка к доске, спрашивать только в рамках фронтальных опросов.

Основной этап предполагает групповую работу. Каждая программа построена по следующему алгоритму:

- занятия 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 4-8 направлены на разрядку школьной тревожности;
- занятия 9-11 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 12 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Для построения занятий используется следующая схема.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия. -

И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При этом чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии.

При реализации программ используются методы, описанные ниже.

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:
- направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.
- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий. Для проведения занятий по программам необходимо достаточно просторное помещение, желательно с мягким покрытием пола, достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг — это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться. Помещение должно быть звукоизолированным и не просматриваемым для посторонних. В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом конкретном занятии. Помимо описанных материалов, на каждом занятии желателен магнитофон и кассеты с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп, а также колокольчик для обозначения отдельных временных интервалов работы. На протяжении всех занятий на стене должен висеть лист ватмана с перечнем основных правил работы группы.

В течение занятий группы целесообразно вести «дневник посещаемости» занятий. Пропуск одного-двух занятий по программе, как правило, резко снижает ее эффективность, поскольку «проваливается» реализация одной из микроцелей (этапов) программы.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся 1 класса

Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: звездочки-основы для визиток, парные «варежки», вырезанные из бумаги, цветные карандаши, фломастеры, скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер, текст сказки «Шапка-невидимка».

Ход занятия

1. *Вводное слово ведущего.* Краткое выступление ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме занятий.

2. *Знакомство, изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами.* В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый называет свое имя, следующий — имя предыдущего участника и только потом свое («Тебя зовут Аня, а я — Олег») и т. д. Если имя соседа забылось, нужно его вежливо попросить повторить. В завершении задания выясняется, кто «самый внимательный»: желающие могут попытаться назвать по именам всех присутствующих.

Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее подготовленных ведущим «звездочках». Если ребенок затрудняется написать свое имя, ему помогает ведущий. На визитке нужно отразить что-то, что ее автор любит. По окончании работ визитки представляются группе (с небольшим комментарием), после чего «надеваются» — приклеиваются скотчем (одежду это не портит). Если ребенок испытывает трудности с определением «что я люблю», ведущий может предложить ему несколько альтернативных вариантов «на выбор».

3. *Упражнение «Варежки» для развития сплоченности группы через совместную деятельность.* В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

4. *Установление правил с целью регламентирования работы на основе добровольно принятых обязательств.* Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

□ говорить по одному (может быть как правило «талисмана»: говорит тот, у кого в руках выбранная в качестве талисмана игрушка);

- не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;
- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Дополнительно вводится правило «Шапки-невидимки» как санкции за нарушение остальных правил. Для этого используется сказка М. Панфиловой адаптированная к работе в развивающей группе.

Правила в виде пиктограмм записываются на листе ватмана, который

постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы. При наличии идей пиктограммы могут предложить сами участники группы.

5. *Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта.* Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия.* Вырабатывается ритуал приветствия, включающий элементы рефлексии и помогающий настроиться на работу.

2. *Упражнение «Перечисли правила», необходимое для закрепления правил и принятия детьми ответственности за их соблюдение.* Каждый участник получает лист бумаги. Задача — пиктографически изобразить правила работы группы, принятые на прошлом занятии. По завершении каждый представляет результаты своей работы. Правила комментируются детьми по принципу объяснения их целесообразности. Некоторым детям может понадобиться помощь ведущего.

3. *Игра «Рука», которая проводится для развития сплоченности группы, формирования мотивации групповой работы, развития эмпатии.* Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего «три-четыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы данные особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

4. *Игра «Дотронься до...» для развития сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.* Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).* Во время рефлексии напоминает цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Игра «Броуновское движение» для формирования рабочего настроения, закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности.* Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши. Если число участников не кратно количеству хлопков, группа должна решить, как сделать так, чтобы каждый раз условие игры выполнялось (например, того, кто не успел включиться в основную группу, можно спрятать в середине одной из групп).

У некоторых детей могут возникнуть трудности со счетом хлопков на слух. В этом случае ведущий может параллельно с хлопками называть цифру вслух.

3. *Рисунок «Мои школьные трудности», направленный на вербализацию личных целей участия в группе.* Ведущий предлагает собрать '«копилку трудностей первоклассника»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям.

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию. По завершении рисунки остаются в пространстве группы. Довольно типична ситуация, когда дети начинают нарушать принятые правила работы группы. Ведущий должен настаивать на их соблюдении. Возможно введение игровых санкций за нарушения правил.

4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 4. Вербализация содержания школьной тревожности

Необходимые материалы: картинка-стимул, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Игра «Изобрази предмет» для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам.* Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.
3. *Упражнение «Сказка» для вербализации участниками собственных причин школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.* Ребятам предлагается картинка (см. приложение 4), по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу—каждый говорит по одному предложению. В начале работы ведущий поясняет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается.

Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть

предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?»

Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выполнении этого упражнения нуждаются в помощи ведущего; ведущий может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

4. *Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 5. Разрядка школьной тревожности

Необходимые материалы: талисман, набор сюжетных картинок.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Иностранец в школе», позволяющая участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».* Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

3. *Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.* Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок (см. приложение 4). Необходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий может попросить группу о помощи авторам сказки.

4. *Упражнение «Насос и мяч», необходимое для снятия остаточного напряжения.* В парах один из участников «насос», другой — «мяч». Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», которое партнер сопровождает звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожащих ситуаций **Необходимые материалы:** талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Школа Кенгуру» для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения.* На время игры все превращаются в кенгуру. Водящий — кенгуру-учитель, остальные — ученики-кенгурята. Учитель

говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача—догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования. В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего (от подбадривания до выполнения задания параллельно с ребенком).

3. *Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности.* При итогах прошлых занятий («копилки трудностей», «рисунков трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

4. *Упражнение «Поймай комара» с целью разрядки остаточного напряжения.* По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 7. Тренировка гибкости поведения

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Что лежит в портфеле?» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения участников.* Водящий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно.

Некоторые дети, бросая мяч, проявляют при этом очевидные признаки агрессивного поведения. Как и на предыдущих занятиях, в рамках групповой работы агрессия регулируется на основе принятых правил, но в том случае, если это уже не первые агрессивные проявления ребенка, они, очевидно, указывают на необходимость в дальнейшем обратиться к работе с данной трудностью.

3. *Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость поведения в ситуации урока.* Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребии), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим. Если ребенок Испытывает трудности в моделировании поведения, ведущий может помочь или попросить о помощи того ребенка, от которого Испытывающий затруднения участник будет готов ее принять.

4. *Упражнение «Волны» для обучения саморегуляции.* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 8. Закрепление позитивного отношения к школе

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Упражнение «Урок и перемена» для создания рабочей атмосферы, развития эмоционального самоконтроля.* Ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, — отвечает этот ребенок.

3. *Игра «Школа для людей», нацеленная на закрепление позитивного отношения к школе.* Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку).

Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами и зрителями. Кому нравится то же самое, может с согласия автора написать на рисунке свое имя.

4. *Упражнение «Полянка» (обучение приемам саморегуляции).* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 9. Повышение самооценки участников группы

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, талисман, скотч, магнитофон, кассета с музыкой.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Встаньте те, кто...» для формирования рабочего настроения, установки на рефлекссию.* Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

3. *Упражнение «Ладонка» (основная цель — повышение самооценки через самоанализ достоинств).* Каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершении устраивается выставка «ладонек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

4. *«Маяк» (обучение приемам саморегуляции, повышение самооценки).* Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, заготовки из цветной бумаги, клей, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Игра «Вставалки» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.* Все сидят в кругу. Ведущий громко называет какую-то цифру (например, «три»). Тут же одновременно должны встать столько детей, сколько названо. Договариваться друг с другом нельзя. Если у кого-то из детей отсутствуют навыки счета, ведущий может дублировать слова показом соответствующего количества пальцев.
3. *Задание «Аппликация», направленное на развитие навыков эффективного общения.* Ребятам предлагается набор геометрических фигур, вырезанных из цветной бумаги. Коробка с ними ставится посреди круга. Каждому нужно выбрать несколько заготовок и составить из них какую-то картинку (домик, кораблик и т. д.). Фигурка выкладывается на парте. Наклеить ее можно на лист обоев, предварительно договорившись о том, где что наклеивается, «чтобы было красиво». Аппликация остается в помещении группы. В случае возникновения конфликтов необходимо обсуждение правил совместной работы.
4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении

Необходимые материалы: набор картинок для деления на подгруппы с помощью приема «Половинки» (картинки произвольные, желательно в разной цветовой гамме), два одинаковых набора сюжетных картинок, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*
2. *Игра «За что меня любит учитель» (основная цель — создание рабочей атмосферы, повышение самооценки).* Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или психолог (предлагает варианты).
3. *Задание «Мультфильм» для развития навыков эффективного общения.* С помощью приема «Половинки» (вытаскиваются разрезанные на части картинки, собираются; картинок всего две) группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа получает набор сюжетных картинок (см. приложение 4). Из них надо составить смешной «мультфильм», договорившись о последовательности картинок и сценарии. Готовые рассказы представляются группе. Некоторые группы испытывают трудности в создании связного рассказа. Им требуется помощь ведущего.
4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие 12. Подведение итогов

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, бланки «Дипломов достижений», талисман.

Ход занятия

1. ***Ритуал приветствия (включение в работу).***
2. ***Разминка для создания рабочего настроя — по выбору участников.***
3. ***Упражнение «Помоги Сереже» (основная задача — интеграция опыта, полученного на занятиях).*** Каждый получает свой рисунок с изображением четырех школьных трудностей (см. занятие 3). Необходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

Если отдельные дети дают Сереже неконструктивные «советы», им можно предложить помощь психолога и группы. Возможно также продолжение работы с таким ребенком по окончании группы.

4. ***Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из занятий).*** В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы (их можно поделить на части поровну, подарить психологу и т. д.).

Программа занятий по проблеме школьной тревожности для учащихся 5 классов

Занятие 1. Выработка правил работы в группе, сплочение участников

Необходимые материалы: ватман, маркеры.

Ход занятия

1. **Знакомство участников группы друг с другом и ведущим, формирование у участников конкретных целей и ожиданий от посещения тренинга.** Участники группы по кругу отвечают на три вопроса:

- ☐ мое имя;
- ☐ чего я жду от участия в этой группе?
- ☐ что мне в себе нравится?

Определенные затруднения может вызвать последний вопрос; ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное свое качество и произнес эти слова с гордостью, даже, возможно, преувеличивая.

2. **Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.** Ведущий задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?» Участники группы обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

- ☐ не перебивать друг друга;
- ☐ не осуждать и не оценивать себя и других участников группы;
- ☐ говорить только о себе, от своего имени;
- ☐ соблюдать конфиденциальность (то, происходит в группе, не выносится за ее пределы);
- ☐ не пропускать занятия и не опаздывать* на них.

Правила фиксируются ведущим на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса: О какое правило для меня самое важное? П какое правило мне будет легче всего соблюдать?

- ☐ какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

Для начала обсуждения можно попросить участников представить, с какими людьми им легко и приятно общаться, а с какими — нет.

3. **Игра «Встаньте в круг» (цель — сплочение группы).** Участники свободно передвигаются по комнате с закрытыми глазами. Затем, по сигналу ведущего, они должны встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая. Обычно результата удается добиться только после того, как упражнение выполняется несколько раз.

4. **Игра «Счет до десяти» (цель — сплочение группы).** Все участники встают в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Задача группы — сосчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну цифру, счет начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. В конце выполнения упражнения можно предложить ребятам громко крикнуть, «выбрасывая» накопившийся гнев.

5. *Игра «Путаница» (цель — сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками).* Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

6. *Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие телесных зажимов).* Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Нередко на первых занятиях релаксационные упражнения могут вызывать недоумение у участников группы, иногда ребята начинают смеяться. Помочь настроиться на работу может негромкая медитативная музыка.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 2. Осознание проблем, Связанных со школьной тревожностью

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цели — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

2. *Повторение правил работы в группе (помимо очевидной цели повторения правил, упражнение преследует цель поддержания атмосферы психологической безопасности).* Повторение правил, сформулированных на прошлом занятии, можно провести в форме сочинения «вредных советов». Например: «Если кто-то из членов группы рассказал на занятии что-то интересненькое, не забудь сообщить об этом всей школе, напиши об этом на всех стенах и расклей объявления на всех заборах». Работу удобнее проводить в малых группах. Также можно предложить участникам подготовить в малых группах и разыграть небольшие сценки, изображающие работу тренинговой группы, в которой не соблюдаются никакие правила. После демонстрации сценки обсуждается, какие именно правила нарушались.

3. *Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышечных зажимов, активизации участников, развития творческого воображения.* Ведущий предлагает детям представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чувствами. Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и

безоценочности.

4. *Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребятами личностного смысла понятия «тревожность»).* Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность — это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

5. *Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»).* Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

6. *Медитация для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.* Участникам группы предлагается расслабиться и понаблюдать за своим дыханием. Участники представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вместе с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух становится все чище и чище. Участники наблюдают за этим процессом и затем рассказывают о своем опыте.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 3. Школьные страхи

Необходимые материалы: бумага для рисования, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходимая для сплочения группы, получения более глубоких знаний друг о друге.* Выбирается водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

3. *Обсуждение понятия «страх» (цель — осознание личностного*

смысла понятия «страх», принятие собственных страхов»). Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

4. *Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами).* Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы — научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

5. *Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха).* По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. Иногда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

6. *Рисование школьных страхов (цель — разрядка страхов).* На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 4. Школьные страхи

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель — снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения).* Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и так далее. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

3. *Повторение теории (помимо актуализации теоретического материала, повышает мотивацию на работу с чувствами).* Ведущий обсуждает с участниками следующие вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как ее прерывают? Какие мы знаем способы разрядки страха?»

4. *Ролевая игра «Кошмарный учитель», способствующая разрядке страха.* Ведущий рассказывает о том, что один из способов разрядить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным

учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается».

При выполнении упражнения ведущий задача ведущего — следить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый участник группы. Иногда дети отказываются исполнять эту роль или делают это формально, без эмоций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка ведущего и всей группы.

5. *Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния).* Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

6. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 5. Школьные страхи

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Превращение в камень», позволяющая развить навыки саморегуляции.* Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень.

3. *Сочинение страшилок о школе (цель — разрядка страха).* Вначале ведущий разговаривает с участниками о том, что такое страшилка и чем она отличается от волшебной сказки. Затем каждому участнику предлагается сочинить страшилку на тему своего школьного страха и рассказать ее страшным голосом. Задача остальной группы — пугаться. После окончания работы можно попросить детей разделить на малые группы, выбрать одну из сочиненных страшилок и инсценировать ее.

Для того чтобы упражнение дало максимальный эффект, необходимо создать в помещении для занятий подходящую атмосферу: потушить свет, задернуть занавески. Ведущий должен помогать рассказывающему говорить страшным голосом, а остальной группе — пугаться. Иногда участникам трудно начать рассказывать страшилки, в этом случае роль первого рассказчика может

взять на себя ведущий.

4. **Игра «Волшебный магазинчик страхов»** (позволяет изменить отношение к собственным страхам). Ведущий рассказывает сказку Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца.

5. **Получение обратной связи.** Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 6. Агрессивность

Ход занятия

1. **Упражнение «Новое, хорошее»** (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. **Игра «Прогулка по сказочному лесу»** (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.). На этот раз участникам предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

3. **Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон.** Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?» Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

4. **Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»).** Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

5. **Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ребята получают знания о способах безопасной разрядки гнева).** Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановиться и прояснить разницу.

6. **Упражнение «Спустим пары»** (позволяет разрядить агрессивные эмоции). Каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопасности.

7. **Медитация** (цель — разрядка агрессивных эмоций). Ребята

расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После окончания упражнения участники рассказывают о своем опыте.

8. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 7. Агрессивность

Необходимые материалы: подушки.

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра для развития навыков саморегуляции.* Дети бегают, кричат. По сигналу ведущего замирают в позах, в которых их застал сигнал.

3. *Повторение теории.* Обсуждается ряд вопросов: «Что такое агрессия? Всем ли она свойственна? Чем агрессивность нам помогает, зачем она нам нужна? Как агрессивность может нам помешать? Что такое безопасные способы разрядки гнева? Какие из них вы знаете?»

4. *Выполнение техники «И-а» (цель — разрядка агрессии).* Для выполнения упражнения необходим стол с уложенными на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» — очень резко, на выдохе.

Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и всей группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

5. *Упражнение «Спустим пары».* См. занятие 6.

6. *Медитация.* См. занятие 6.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 8. Принятие себя

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Растение» (игра помогает учиться произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления).* Дети постепенно «вырастают» из семечек, затем «ломаются».

3. *Игра «Изобрази чувство» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения).* Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет

ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника — показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

4. **Игра «Передача чувства прикосновением» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения).** Водящий участник садится спиной к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство или грусть. Водящий должен сказать, какое чувство ему передали.

5. **Игра «Пип» для развития атмосферы сплоченности в группе, повышения чувствительности к невербальным средствам общения.** Участники сидят в кругу. Водящий с завязанными глазами находится в центре круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориентацию, и одновременно все меняются местами. Задача ведущего — подойти к какому-нибудь месту в кругу, своими коленями нащупать колени сидящего, не прикасаясь руками, сесть на эти колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать: «Пип!» А водящий должен определить, у кого на коленях он сидит.

6. **Информирование (помимо получения теоретических знаний, способствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недостаточно хорош(а)»).** Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.

7. **Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)» (цель — осознание источников проблемы, получение эмоциональной поддержки).** Участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

8. **Медитация (цель — осознание собственного тела, принятие его).** Участники расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам ведущего, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, что происходит в разных его частях. В конце участникам предлагается произнести про себя фразу: «Это я. Я — ... (называется имя). Я здесь живу». После окончания упражнения участники отвечают на вопрос о том, что нового им удалось узнать о собственном теле.

9. **Упражнение «Что мне нравится в себе?» (цель — принятие своего физического «Я»).** Участники письменно отвечают на вопрос:

«Что мне нравится в своей внешности, своем физическом облике?», затем зачитывают эти списки вслух.

Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявить здесь мягкую настойчивость.

10. **Получение обратной связи.** Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 9. Принятие себя

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Открытые вопросы» для получения поддержки от окружающих, повышения самооценки. Ведущий говорит: «Встаньте те, кто хотя бы один раз в жизни ездил в транспорте без билета. Как нас много! А теперь встаньте те, кто хотя бы раз в жизни грубил родителям». Вопросы могут задавать все участники группы, сохраняя неизменной формулировку «Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни..»

Иногда задающий вопрос может пытаться «проверить» остальных участников группы, называя поступок, который сам он не совершал. Важно подчеркнуть, что задавать можно только такой вопрос, на который ты сам должен встать.

3. Повторение теории с целью актуализации теоретических знаний, повышения мотивации на работу. Обсуждаются следующие вопросы:

- Что такое самооценка?
- Какая самооценка обычно у тревожных людей?
- Что такое принятие себя? Зачем оно нужно?

4. Упражнение «Похвальное слово самому себе», создающее условия для повышения самооценки. В течение 5 минут с закрытыми глазами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими воспоминаниями по кругу.

5. Упражнение «Комплименты», которое позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку. Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплименты говорятся искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

6. Медитация «Маяк» (способствует осознанию внутренних ресурсов, повышению уверенности в себе). Участники представляют себя маяками, стоящими на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот внутренний источник света.

7. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?»

Занятие 10. Принятие себя, интеграция полученного опыта

Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Похвалилки» для повышения самооценки. Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде. Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделали именно то, что написано на карточке.

3. Круг «Что у меня хорошо получается делать?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

4. Круг «Что я люблю делать?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

5. Круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» (цель — принятие себя). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

6. Медитация «Золотой шар» (способствует поиску решения актуальных жизненных проблем). Участникам, находящимся в расслабленном состоянии, рассказывается сказка о принце, который уехал из родного дома посмотреть белый свет. В дорогу родители дали ему Золотой Шар, в котором хранилась вся их любовь к принцу. Во время путешествия принц видит волшебный замок, он чувствует, что в этом замке он найдет для себя что-то очень важное. Детям предлагается тоже походить по этому волшебному замку. Затем участники делятся своим опытом, рассказывают о том, что они видели.

7. Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что важно было на этих занятиях? Что для меня изменилось?»

