



***ИНСТРУМЕНТАРИЙ***  
**для работы**  
**с эмоциями и**  
**чувствами**

**\*По материалам  
Недели  
психологии -  
2019**

*2019*

*Уважаемый специалист!*

*Данный сборник сформирован на основании материалов, предоставленных коллегами в рамках Недели психологии – 2019.*

*В сборнике представлены упражнения, техники, которые используют в работе с эмоциями и чувствами психологи, социальные педагоги организаций социального обслуживания населения Красноярского края.*

*Надеемся, что для Вас будет полезен опыт коллег!*

*\*Материалы, которые не были оформлены в табличном виде, даны в виде приложений.*

Редакционная коллегия:

Гольцер Е.А. – начальник отдела социального развития Краевого центра семьи и детей;

Черепанова Г.П.– старший методист отдела социального развития Краевого центра семьи и детей;

Стрельникова А.А. – специалист по социальной работе Краевого центра семьи и детей.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. КГБУ СО Центр семьи «Ачинский».....  | 4  |
| 2. КГБУ СО Центр социальной помощи семье и детям «Абанский».....  | 5  |
| 3. КГБУ СО Центр семьи «Дзержинский».....   | 6  |
| 4. КГБУ СО Центр семьи «Дивногорский».....  | 18 |
| 5. МКУ СО ЦСПСИД «Краснотуранский».....   | 19 |
| 6. КГБУ СО Центр семьи «Минусинский».....   | 25 |
| 7. МКУ Центр семьи «Нижнеингашский район».....  | 27 |
| 8. МБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям «Надежда».....   | 28 |
| 9. КГБУ СО Центр семьи «Пировский».....   | 32 |
| 10. КГБУ СО Центр семьи «Приморский».....   | 38 |
| 11. КГБУ СО Центр семьи «Саянский».....   | 43 |
| 12. КГБУ СО Центр социальной помощи семье и детям «Сухобузимский»...  | 45 |
| 13. КГБУ СО Центр семьи «Шарыповский».....  | 47 |
| 14. МБУ СО ЦСПСИД «Эдельвейс».....  | 57 |
| 15. Приложение 1. Программа эмоционально-волевого развития «Волшебная страна внутри нас» КГБУ СО Центр семьи «Канский»..... | 60 |
| 16. Приложение 2. Техники и упражнения по работе с чувствами ГСРЦН «Росток».....  | 80 |
| 17. Приложение 3. Инструментарий по чувствам КГБУ СО Центр семьи «Канский».....   | 81 |

Название команды Центр семьи «Ачинский»

Учреждение КГБУ СО Центр семьи «Ачинский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Страх                | С 4 до 18 лет                       | <b>Сказкотерапия «Сказки для боязливых детей»,</b> с 7 лет и старше + притча терапия,<br>Арт-терапия (техника эбру)+ ароматерапия, йога, элемент сенсорной комнаты «Волшебная палата», аутотренинги, метафорические карты, телесноориентированная терапия, групповые занятия с элементами тренинга. |
| Тревожность          |                                     |   |
| Чувство вины         |                                     |   |
| Агрессия             | С 5 лет                             | <b>Те же методы + техники «Подушка ярости, крика или плача»</b> (в зависимости от того, что помогает снять эмоциональное напряжение)  |

Название команды Бальченок Евгений Николаевич

Учреждение КГБУ СО Центр социальной помощи семье и детям «Абанский»

| Наименование чувства   | Целевая аудитория (указать возраст)  | Краткое описание упражнения  |
|--|--|--|
| Страх<br>Чувство вины<br>Тревожность<br>Одиночество<br>и пр. | Семьи СОП, люди – инвалиды, опекаемые семьи.<br><br>Несовершеннолетние;<br>Взрослые (родители).<br>Форма:<br>Мероприятие;<br>Групповое (индивидуальное) занятие.<br><b>Тема:</b> «Где живут эмоции». | <b>Занятие</b> направлено на получение и актуализацию знаний о пагубности сохранения, удержания негативных эмоций.<br>- Присутствующие <u>называют</u> негативные эмоции, <u>высказывают</u> собственное мнение, каким образом данная эмоция может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье человека и <u>обозначают</u> на макете человеческого тела (лист А) локализацию воздействия.<br><u>Сверяют</u> с верной информацией, указанной в брошюрке.<br>Знакомятся с техниками конструктивного реагирования в конфликтных и стрессовых ситуациях (методами отвлечения) и правилами выражения негативных эмоций. В заключение занятия определились с тем, что конфликтные и стрессовые ситуации лучше избегать, но если всё-таки они возникают, то уметь правильно реагировать на них применяя методы конструктивного реагирования и правила выражения негативных чувств.<br><b>Инвентарь</b> (листы бумаги А4 по количеству присутствующих, фломастеры).<br>Раздаточный материал: памятка – брошюрка. |

## Название команды КРЕАТИВ

Учреждение КГБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям «Дзержинский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст)   | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|---|--|
| Страх                | <p>Школьники и взрослые</p> <p>Школьники и взрослые</p> <p>Взрослые и школьники</p> | <p><b>Техника «Рисуем эмоции»</b><br/>                     Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.)<br/>                     В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.</p> <p><b>Сочинение сказки</b><br/>                     Сочинение сказки о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором)</p> <p><b>Рисование нерабочей рукой.</b><br/>                     Рисование нерабочей рукой часто появляется у клиента что-то новое в чувствах, то ли вскрываются прошлые давно скрытые страхи, то ли возникают новые образы, зовущие к будущему.</p> |
| Чувство вины         | Взрослые и школьники  | <p><b>Упражнение «Мои «виноватые» мысли»</b><br/>                     Вспомните ситуацию — текущую, из прошлого, из детства, — которая вызвала у вас осязаемое и длительное чувство вины. Коротко опишите, что тогда произошло. Вспомните свои чувства по поводу этой истории, потратьте немного времени и позвольте себе погрузиться в переживание вины. Когда оно поглотит вас полностью, придумайте одну-единственную — любую! — причину не чувствовать себя настолько виноватым. Может быть, вас давно уже простили за то, что вы тогда сделали? Или вы предприняли какие-то шаги, чтобы исправить ситуацию? Годится любая причина!<br/>                     Теперь, когда вы смогли придумать одну причину, придумайте еще две. Вы долгое время запрещали себе прощать себя, называя возможные причины не испытывать столько вины — отговорками, оправданиями — словом, на всю мощь используя своего собственного Внутреннего Прокурора, безжалостного обвинителя. Настало время дать слово и Внутреннему Защитнику.</p>  |

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
|                    | <p>Взрослые и школьники</p>                             | <p>Получилось? Теперь, когда у вас уже есть три причины чувствовать себя не таким виноватым, придумайте последнюю, четвертую, причину не испытывать чувство вины за эту историю вовсе. Удалось вам ограничить переживание чувства вины? Как вы это ощущаете? Отметьте, каким образом рациональное мышление позволяет вам преодолеть вину. Разрешите себе себя простить.</p> <p><b>Упражнение «Конверты радости и огорчений»</b><br/>Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.</p> <p>Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.</p> <p>Описание упражнения:<br/>«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».</p> <p>Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно.</p> <p>Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.</p> <p>Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!</p> |
| <p>Тревожность</p> | <p>Взрослые и школьники</p> <p>Взрослые и школьники</p> | <p><b>Техника «Рисуем эмоции»</b></p> <p>Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.)</p> <p>В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.</p> <p><b>Упражнение «Конверты радости и огорчений»</b><br/>Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению</p>   |

|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
|  |                      | <p>к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения. Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.</p> <p>Описание упражнения:<br/> «За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».</p> <p>Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)</p> <p>Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.</p> <p>Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.</p> <p>Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!</p> <p><b>Упражнение «Рисуем настроение»</b><br/> Цель: Развитие эмпатии.</p> <p>Материал: Краски, бумага.</p> <p>Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.</p> <p><b>Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»</b><br/> Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.</p> <p>Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.</p> <p><b>Сочинение сказки</b></p> <p>Сочинение сказки о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет</p> |
|  | Взрослые и школьники |  |
|  | Взрослые и школьники |  |
|  | Взрослые и школьники |  |



|                 |                      |   |
|-----------------|----------------------|---|
| Одиночество     | Взрослые и школьники | <p><b>Упражнение «Автомобиль»</b></p> <p>.Участники разбиваются на пары. Один участник изображает автомобиль: он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, создавая своеобразный «бампер». Другой - водитель, управляющий «автомобилем». Водитель стоит сзади. Он может руководить движением автомобиля, используя следующие сигналы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· нажатие указательным пальцем между лопаток означает «двигаться вперед»;</li> <li>· рука на левом плече - поворот дороги влево, чем дальше от шеи, тем круче поворот;</li> <li>· рука на правом плече означает поворот дороги вправо;</li> <li>· рука на голове - надо ехать назад;</li> <li>· если руку убрали совсем - это сигнал «стоп»;</li> <li>· скорость регулируется с помощью слабого или сильного нажатия.</li> </ul> <p>Так как на трассе одновременно находятся сразу несколько «автомобилей», водители должны действовать очень внимательно. Это поможет избежать столкновений. Водители полностью отвечают за сохранность автомобилей. Вербальные контакты исключаются. Цель водителя: элегантно пересечь комнату (можно выходить в коридор), избегая столкновений с другими «автомобилями» или препятствиями. Через 5 минут игра останавливается, участники меняются местами.</p> |
| Чувство неудачи | Взрослые и школьники | <p><b>Сочинение сказки</b></p> <p>Сочинение сказки о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором)</p> <p>Упражнение «Рисуем настроение»<br/>Цель: Развитие эмпатии.</p> <p>Материал: Краски, бумага.</p> <p>Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.</p>  |
| Чувство неудачи | Взрослые и школьники | <p><b>Техника «Рисуем эмоции»</b></p> <p>Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др</p>  |

|  |                      |   |
|--|----------------------|---|
|  |                      | <p>В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.</p> <p>В другом варианте рисуется силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное и т.п.). Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции. Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь, и т.д. После выполнения всех желаемых действий с рисунком, поблагодарите ребенка за работу.</p> <p><b>Создание картины неудач</b><br/>Создать из подручного материала (открытки, старые фломастеры, ленты, фантики и пр.) цельную картину прошлых неудач, того, что давно пора выбросить. Созданную композицию поблагодарить за полученный опыт и уничтожить, лучше образцово-показательно, например, сжечь.</p> <p><b>Упражнение «Конверты радости и огорчений»</b><br/>Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.</p> <p>Возраст: старший дошкольный;</p> <p>Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.</p> <p>Описание упражнения:<br/><i>«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».</i></p> <p>Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)<br/>Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.<br/>Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на</p> |
|  | Взрослые и школьники |   |
|  | Взрослые и школьники |   |

|         |                      |   |
|---------|----------------------|---|
|         |                      | <p>них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.</p> <p>Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!</p> |
| Эмпатии | Взрослые и школьники | <p><b>Упражнение «Маски»</b></p> <p>Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.</p> <p>На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими вы бываете, и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок.</p>   |

Название команды: Вайс Галина Владимировна

Учреждение КГБУ СО «Центр семьи «Дивногорский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|-------------------------------------|--|
| Страх                | От 14 лет и старше.                 | <i>Список «Полезные и вредные страхи»</i> составляется с целью распределения страхов на нужные нам, и те, которые мешают (с ними и дальнейшая работа). Рисунок «мой страх». Рисунок «Моя смелость». Упражнение «падающая свеча» в группе направленная на повышение доверия к миру, людям.  |
| Чувство вины         | От 12 лет                           | Упражнение <i>«Суд»</i> клиенту предлагается представить себе судебное заседание и озвучить (написать) речь обвинителя, речь подсудимого, речь адвоката и вердикт судьи. После чего поводится разбор тех «надо» которые требует обвинитель и переосмысление этих требований, в этом поможет позиция адвоката. И формулирование нового вердикта судьи «Не виновен». Упражнение «Пустой стул» на который «усаживается» человек по отношению к которому клиент испытывает чувство вины. Клиент выговаривается, затем пересаживается на пустой стул и отвечает самому себе. Рисунок «Я и моя вина» для того, чтобы клиент отделял себя от чувства вины за проступок, не считал самого себя плохим. |
| Гнев.                |                                     | Упражнение <i>«Считаем до 10»</i> . Упражнение «Воздушный шарик» предлагается выбрать любого цвета воздушный шар, надуть его, можно разрисовать фломастерами, затем лопнуть шар. Упражнение «Пустой стул» (для снятия внутреннего напряжения и вербализации злости на человека, слова которого вызвали гнев).  |

**Название команды:** Центр Краснотуранский

**Учреждение:** МКУ СО ЦСПСид «Краснотуранский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст)   | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|---------------------------------------|--|
| Страх                | Дошкольники, младший школьный возраст | <p><b>Упражнение «Веселый страх»</b></p> <p>Цель: коррекция тревожности, страхов.</p> <p>Специалист рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.</p>  |
| Чувство вины         | 7-12 лет                              | <p><b>Упражнение «Разбитая статуэтка»</b></p> <p>Сейчас я Вам расскажу одну историю.</p> <p>Мальчик Сережа пришел в гости к своему другу Васе. Ребята стали играть в детской комнате в солдатиков, а потом решили порисовать. Сережа очень быстро закончил свой рисунок, а Вася увлеченно продолжал. Сереже стало скучно, и он вышел из детской комнаты. В гостиной его привлекла маленькая фарфоровая статуэтка, которая стояла на тумбочке. Мальчик взял ее в руки, чтобы рассмотреть, но статуэтка выскользнула, упала на пол и разбилась. Сережа очень испугался. Ему даже показалось, что как будто что-то оборвалось у него внутри. Мальчик отшатнулся и быстро вернулся в детскую комнату. Скоро ребят позвала мама. Она была явно расстроена. В недоумении она спросила: «Кто мог разбить мою любимую статуэтку?». Мальчики молча пожали плечами, но Сережа при этом опустил глаза и покраснел. Ребят больше ни о чем не спрашивали и не ругали. Вася весь вечер был веселый и бодрый. Он все время предлагал Сереже во что-нибудь поиграть, но Сережа отказывался. Он ходил из угла в угол хмурый и вялый, на душе у него было тяжело. Мальчик не мог играть и даже не мог ни о чем другом думать, кроме разбитой статуэтки.</p> <p>Беседа</p> <p><u>Вопросы для детей</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Какие чувства испытал Сережа во время разговора с мамой Васи?</li><li>2. Отчего ему было тяжело после этого разговора?</li><li>3. Почему он не мог играть с Васей вечером?</li><li>4. Случалось ли с Вами что-то похожее?</li><li>5. Как Сережа может помочь себе?</li><li>6. Как ему поступить, что сделать?</li></ol> |
| Тревожность          | От 10 лет и более                     | <p><b>Упражнение «Избавление от тревог»</b></p> <p>Цель: снятие тревоги, беспокойства, Необходимое время: 5-10 мин.</p> <p>Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено</p>   |

|             |           |  |
|-------------|-----------|--|
|             |           | радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!   |
| Одиночество | 12-18 лет | <p><b>Упражнение «Победи одиночество».</b><br/>Ведущий. «Внимательно послушайте то, что я вам сейчас прочитаю...</p> <p> Степа был один. Ему было ужасно одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним сейчас кто-нибудь был. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...</p> <p>Вспомните, когда вам самим было одиноко. Или подумайте о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напишите, что в таких случаях бывает у вас или у другого человека... Теперь подумайте вот о чем... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запишите свои мысли по этому поводу.</p> <p>Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите такой вопрос: Что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей?»</p> <p>Обсуждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знаете ли вы одиноких людей?</li> <li>- Когда вам бывает одиноко?</li> <li>- Что вы делаете, чтобы преодолеть свое одиночество?</li> <li>- Что вы можете сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?</li> </ul> |
| Зависть     | От 18 лет | <p><b>УПРАЖНЕНИЕ «РАЗБОР ПО СЛОГАМ»</b> Вам потребуется: тетрадь, ручка.</p> <p>1. Заела зависть? Бросайте мечтать о крахе вашего конкурента. Каждый раз, когда засвербит на душе, записывайте, что вы чувствуете.</p> <p>2. А теперь давайте разберемся, чего вы хотите: того же блюда, что у мужчины за соседним столиком, или его блеска в глазах. Понимаете? Мы завидуем не столько несметным богатствам, сколько чужому успеху и счастью. Такая же машина, как у вашего соседа, – скорее всего, не то, что вам нужно. Возможно, вам хочется дорогой мотоцикл или автомобиль проще, но вместительнее. Представьте, что вы уже обладатель заветного. Посмакуйте это состояние. Нравится – заносите в списки своих целей! Что-то не то – ищите точный объект и примеряйте его до «щелчка». Вот она – ваша искомая цель!</p> <p>3. Например, вы хотите обзавестись семьей. А что вы делаете для этого? Что вам мешает? Вы боитесь одиночества? Вас замучили вопросы на работе? Сколько вскрылось нюансов, о которых не хотелось задумываться.</p>   |
| Обида       | 12-16 лет | <b>Упражнение «Отдать червяка»</b>   |

|        |         |   |
|--------|---------|---|
|        |         | <p>(осознать внутренние обиды и освободиться от них).</p> <p>Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчервость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.</p> <p>Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполните следующее.</p> <p>Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.</p> <p>Перед вами — девятиэтажный дом.</p> <p>Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.</p> <p>Лифт закрывается, и вы едете вверх.</p> <p>Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.</p> <p>Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.</p> <p>Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.</p> <p>Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.</p> <p>Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.</p> <p>На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно. Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.</p> <p>Ответьте себе на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?</li> <li>• Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?</li> </ul> |
| Злость | 5-7 лет | <p><b>Упражнение «Два барашка»</b></p> <p>Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.</p> <p>Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.</p>   |

## Название команды «Психологини-2»

Учреждение

КГБУ СО Центр семьи «Минусинский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Страх                | 4-6 лет                             | <p><b>Арт-терапевтические техники («Нарисуй свой страх» - рисуем страх, а затем пугающее изображение превращаем в безопасное/смешное/смелое, «Спрячь свой страх» - страх «прячется» в сундук, а ключ выбрасывается и т.д.)</b></p> <p>Сказкотерапия (рассказывание терапевтических историй; «Мой герой» - сочинение сказок, где герой преодолевает преграды)</p> <p>Работа с пластичным материалом (глина, пластилин) – «Мой страх» - необходимо из пластичных материалов слепить страх. Далее скульптуру необходимо трансформировать в безопасную.</p> <p>Песочная терапия («Спрячь страх» - закапываем страх в песок, прячем в замок, в сундук и т.д., проигрывание психотравматических ситуаций по ролям, с использованием игрушек)</p>  |
| Чувство вины         | Подростковый возраст                | <p><b>«Карта чувств»</b> (нужно обозначить на схематичном рисунке определенным цветом локализацию той или иной эмоции в теле. Затем происходит работа с «проблемными зонами»);</p> <p>Работа с убеждениями («Какими глазами я на себя смотрю» - подросток выписывает ситуации за которые чувствует вину, а затем рассматривает эти ситуации с разных позиций: любящего родителя, стороннего не заинтересованного человека;</p> <p>Работа с самооценкой – беседы, рисунок цветка или солнца, где в центре фото ребенка, а лучик/лепесток соответствует положительному качеству, достоинству подростка;</p> <p>обсуждение притч, рисование сюжета притчи.</p> <p>Избавление от перфекционизма;</p> <p>Формулировка положительных аффирмаций (перед зеркалом произносятся фразы с положительным посылом);</p> <p>«Горячий стул» - поставить один стул для себя, а второй для воображаемого человека, перед которым испытывает вину. Высказать свои чувства;</p> <p>«Письмо» - написать письмо человеку, перед которым испытывает вину.</p> <p>Узнавание фраз-манипуляторов, способствующих привитию чувства вины;</p> <p>«Умей сказать «Нет!»» - упражнения, направленные на умение формулировать отказ.</p> |
| Тревожность          | 4-10 лет                            | <p>Арт-терапевтические техники;</p> <p><b>Сказкотерапия</b> (проигрывание ситуаций, вызывающих беспокойство, <b>«Телефонный разговор»</b> - беседа по телефону с составлением плана беседы);</p> <p><b>Двигательная терапия</b>, направленная на снижение мышечных</p>  |

|             |                      |   |
|-------------|----------------------|---|
|             | Подростковый возраст | <p>зажимов<br/>         («Чудо-зоопарк» - изобразить то или иное животное);<br/> <i><b>Песочная терапия;</b></i><br/> <i><b>Мимические игры</b></i> («Зеркальное отражение» - повторить эмоцию партнера, «Смайлики» - необходимо изобразить ту или иную эмоцию);<br/>         Аутотренинг;<br/> <i><b>Песочная терапия;</b></i><br/>         Упражнения на концентрацию;<br/>         Работа с выражением чувств;<br/>         Самопрограммирование</p> |
| Одиночество | Подростковый возраст | <p><i><b>Закачивание историй.</b></i><br/>         Создание объявлений («Ищу друга или партнера») – участнику необходимо составить объявление – в нем указываются желаемые качества друга, описываются свои качества, а так же рисуется портрет желаемого партнера. Далее ведётся обсуждение.<br/>         Работа с самооценкой, выявление ресурсов (сильных сторон) личности.</p>  |

## Название команды Улыбка

Учреждение МКУ «Центр семьи» Нижнеингашский район

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|-------------------------------------|--|
| Страх                | 4-7 лет                             | <b>Сказкотерапия</b> , художественная деятельность, игра «Волшебные мешочки»                               |
| Чувство вины         | 7-11 лет                            | Упражнение <b>«Работа над ошибками»</b>  |
| Тревожность          | 6-15 лет                            | Дыхательные упражнения, физическая разминка.   |
| Одиночество          | 11-14 лет                           | Размышления наедине с самим собой, тренинг на преодоление чувства одиночества. Упражнение <b>«Паутина»</b> |

## Название команды Инсайт

Учреждение МБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям «Надежда»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст)  | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|--|---|
| Страх                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети старше трех лет.</li> <li>2. Дети от 4 лет.</li> <li>3. Дети от 6 лет.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Страхи в домиках. Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). В красный домик поселяем «Не страшные», в черный - «страшные» страхи. Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого.</li> <li>2. Сказочное преодоление страха. Ребенку предлагается выбрать симпатичного ему персонажа (из метафорических карт или нарисовать самостоятельно), описать этого героя. Психолог рассказывает историю о герое, и помещает его в ситуацию, эквивалентную детскому страху. После этого вводится ресурсный персонаж, помогающий герою (из карточек или нарисовать самостоятельно), описать как это персонаж поможет герою (волшебные слова, сила и т.д.), рассказать успешное завершение истории и резюмировать результаты.</li> <li>3. Работа в технике юнгианской песочной терапии. Создание картины «Мой страх». Рассказ о персонажах картины, концентрация на «главном», самом страшном персонаже. Рассмотрение данного персонажа. Его сильных и слабых сторон. Изменение картины для победы на дстрахом (введение других персонажей, удаление страшного персонажа с поля и др.)</li> </ol> |
| Чувство вины         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети от 12 лет.</li> <li>2. Дети от 7 лет.</li> </ol>                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пустой стул. Ребенку предлагается сесть напротив пустого стула и представить, что на нем сидит человек, перед которым надо попросить прощения. После того, как ребенок попросил прощения, он занимает место пустого стула и от имени человека, перед которым у него сформировалось чувство вины, прощает самого себя.</li> <li>2. Работа с виной с помощью психодраммы. Выбор себя; персонажа, к которому испытываешь чувство вины; других элементов травмирующей ситуации. Проигрывание ситуации. Беседа с «режиссером» о том, что можно поменять, чтобы вина прошла. Проигрывание новой ситуации. Шеринг персонажей. Резюмированные итогов упражнения.</li> </ol>   |
| Тревожность          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети старше 7 лет.</li> <li>2. Дети от 5 лет.</li> </ol>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Даже если...» – «В любом случае...». Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...». Первый ребенок произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у</li> </ol>  |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          |   | <p>меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.</p> <p>2. Составление рассказа. Ребенок рассказывает историю на тему, что произойдет, если случится данная ситуация (возможно привлечение наглядного материала, кукол и др.), с помощью вопросов психолога рассказ должен быть максимально ярким и эмоциональным. После этого психолог помогает найти ресурсы преодоления ситуации.</p>  |
| Горе     | <p>1. Дети от 14 лет.<br/>2. Дети от 7 лет.</p> | <p>1. Техника мышечной разрядки. Эта техника помогает избавиться от напряжения и связанных с ним эмоций. Как только вы почувствовали, что вами начинают овладевать негативные (или позитивные) эмоции, нужно резко и быстро напрячь все мышцы тела (или какую-то определённую группу мышц) и пробыть в таком состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что сил находиться в напряжении больше нет.</p> <p>2. Нарисуй свои воспоминания. На начальных этапах работы с горем попросить ребенка вспомнить какую-то позитивную ситуацию, связанную с объектом горя, и нарисовать её. Попросить подробно рассказать историю. Вспомнить позитивные качества объекта горя. Сказать о том, что наши позитивные воспоминания всегда останутся с нами. Предложить оставить рисунок себе.</p>   |
| Агрессия | <p>1. Дети от 5 лет.<br/>2. Дети от 5 лет.</p>  | <p>1. Почему подрались мальчики. Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены Дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому. На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.</p> <p>2. Сломай меня! Предложить ребенку подумать о злящей его ситуации, максимально красочно описать ее. После этого предложить способ разрядки – скомкать или порвать бумагу, кинуть эту бумагу в мусорку, почиркать карандашом бумагу и др. Спросить о том, что почувствовал ребенок при данном упражнении. Резюмировать и предложить данную стратегию для переживания агрессии.</p> |
| Обида    | <p>1. Дети от 10 лет.<br/>2. Дети от 7 лет.</p> | <p>1. Письмо обидчику. Попросить ребенка написать письмо человеку, который обидел его и высказать ему все свои чувства. После этого предложить разорвать письмо или написать ответное от обидчика.</p> <p>2. Нарисуй обиду. Психолог просит ребенка нарисовать свою обиду и описать ее. Спросить, как «обида» мешает жить другим персонажем (в частности самому ребенку), предложить выгнать обиду. Резюмировать результаты.</p>   |

Название команды Мы вместе

Учреждение КГБУ СО Центр семьи «Пировский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|-------------------------------------|--|
| Страх                | Дети 5-7 лет                        | <p><b>Упражнение «Расскажи свой страх»</b><br/>Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают что они боялись . когда были маленькими.<br/>Рисование на тему «Чего я боялся, когда был маленьким...» Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.<br/>Упражнение «Чужие рисунки» Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных , все вместе придумывают чего боялись эти дети и как им можно помочь.<br/>Упражнение «Я тебя не боюсь»<br/>Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"</p> |
| Чувство вины         | 9-13лет                             | <p><b>Игра «Мне было стыдно, когда ...»</b><br/>Дети должны продолжить предложение «Мне было стыдно, когда...». Игра проводится в кругу с мячом.<br/>Упражнение «Изобразим вину и стыд»<br/>Психолог предлагает детям рассмотреть рисунки с лицами девочек и мальчиков, у которых отсутствуют эмоции. Дети должны дорисовать на рисунках эмоцию вины и стыда.</p>  |
| Тревожность          | 7-11 лет                            | <p><b>Упражнение «Драка»</b><br/>Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.<br/>"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не</p>   |

стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «Корабль и ветер»**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «Подарок под елкой»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**Упражнение «Дудочка»**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

|  |          |  |
|--|----------|--|
|  | 11-14лет | <p>"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"</p> <p>Упражнение «Штанга»<br/>Цель: расслабить мышцы спины.</p> <p>"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелатоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге»<br/>Цель: развитие умения релаксировать, снятие тревожных ощущений.</p> <p>Содержание: участникам предлагается закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с воздухом они взбираются вверх по радуге, а, выдыхая, – съезжают с неё (3 раза). Затем повторяют всё с открытыми глазами (3 раза). Что вы при этом испытывали?</p> <p>Упражнение «Заброшенный сад»<br/>Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.</p> <p>Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.</p> <p>Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...</p> <p>Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.</p> <p>Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.</p> <p>Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...</p> |
|--|----------|--|

|             |           |   |
|-------------|-----------|---|
|             |           | <p>А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)</p> <p>Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.</p> <p>Упражнение «Я по городу шагаю» направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.</p>  |
| Одиночество | 11-16 лет | <p>Упражнение «Самого себя любить»</p> <p>Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.</p> <p>Упражнение «5 ситуаций»</p> <p>Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.</p> <p>Упражнение «4 персонажа»</p> <p>Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался.</p> <p>На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира.</p> <p>Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо провести беседу, подростком задаются вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?». Необходимо заметить, что самое крупное изображение</p> |

|      |         |   |
|------|---------|---|
|      |         | означает самое значимое, на это надо обратить внимание подростка.   |
| Гнев | 5-7 лет | <p>Упражнение «Два барана» Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.</p> <p>Упражнение «Уходи, злость, уходи!»</p> <p>Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушка. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушке с громким криком «Уходи, злость, уходи!».</p> <p>Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.</p> <p>Упражнение «Мешочек криков»</p> <p>Цель: способствовать снижению уровня агрессивности.</p> <p>Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться «мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.</p> |

Название команды: Трио

Учреждение: КГБУ СО Центр семьи «Приморский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Страх                | Дети<br>8-16 лет.                   | «Нарисуй свой страх».<br>Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха,<br>Снижение эмоционального напряжения.<br>Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.   |
| Чувство вины         | Родители.                           | «Мои «виноватые» мысли». Вспомните ситуацию — текущую, из прошлого, из детства, — которая вызвала у вас осязаемое и длительное чувство вины. Коротко опишите, что тогда произошло. Вспомните свои чувства по поводу этой истории, потратьте немного времени и позвольте себе погрузиться в переживание вины. Когда оно поглотит вас полностью, придумайте одну-единственную — любую! — причину не чувствовать себя настолько виноватым. Может быть, вас давно уже простили за то, что вы тогда сделали? Вы долгое время запрещали себе прощать себя, называя возможные причины не испытывать столько вины — отговорками, оправданиями — словом, на всю мощь используя своего собственного Внутреннего Прокурора, безжалостного обвинителя. Настало время дать слово и Внутреннему Защитнику. Отметьте, каким образом рациональное мышление позволяет вам преодолеть вину. Разрешите себе себя простить. |
| Тревожность          | Дети<br>10-16 лет.                  | Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»<br>Работа в парах.<br>Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»<br>Первый ребенок произносит название первого цветка «Даже  |

|             |                          |  |
|-------------|--------------------------|--|
|             |                          | если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.  |
| Одиночество | Подростки.<br>13-16 лет. | <p>Тест «Ваше отношение к одиночеству».</p> <p>Участникам предлагается тест, направленный на оценку их отношения к одиночеству. На каждый из предложенных утверждений следует отвечать «Да», «Нет» или «Не знаю».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нередко я мечтаю о том, чтобы хоть на несколько дней никого не видеть и отдохнуть от людей.</li> <li>2. Мне всегда не хватает времени.</li> <li>3. Я люблю бродить по лесу в одиночестве.</li> <li>4. У меня много интересов и если бы было немного больше времени, я бы не скучал(а).</li> <li>5. Я люблю путешествовать, узнавать новых людей, новые места</li> <li>6. Люблю читать книги.</li> <li>7. Я не могу отдохнуть и расслабиться, когда рядом со мной другой человек.</li> <li>8. Мне никогда не случалось в жизни переживать одиночества.</li> <li>9. Обычное мое настроение – ясное, спокойное и мирное, нежели грустное и печальное.</li> <li>10. Когда у меня много дел и забот, у меня всегда – хорошее настроение.</li> </ol> <p>За ответ «Да» присваивается 2 балла, ответ «Не знаю» – 1 балл, ответ «Нет» – 0 баллов.</p> <p>Если Вы набрали от 14 до 20 баллов, Вы не страдаете от одиночества, наоборот, периоды уединения Вы воспринимаете спокойно и занимаетесь интересными для себя занятиями.</p> <p>Если Вы набрали от 7 до 13 баллов, Ваше отношение к одиночеству бывает разным. Иногда Вы с удовольствием проводите время в уединении, а иногда хотели бы иметь больше друзей.</p> <p>Если Вы набрали от 0 до 6 баллов, это свидетельствует о том, что одиночества Вы не любите и всеми силами стремитесь избавиться от него.</p> <p>«Заброшенный сад».</p> <p>Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.</p> <p>Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.</p> <p>Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...</p> <p>Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.</p> <p>Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны,</p> |

|                      |                                |  |
|----------------------|--------------------------------|--|
|                      |                                | <p>сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы. Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...</p> <p>А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)</p> <p>Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.</p> <p>«Я по городу шагаю».</p> <p>Направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: подростки хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой.</p> <p>Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.</p>   |
| <p>Неуверенность</p> | <p>Дети от 14-16 Родители.</p> | <p>Упражнение «Точка опоры». Инструкция: «у каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем, любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем это «точкой опоры», ведь, действительно, эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся, не умаляя своих достоинств вы составите список своих сильных сторон. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».</p> <p>Упражнение «Я первый». Инструкция: «У вас были ситуации, когда в семье, в школе, среди соседей, друзей или во всей деревни (а может даже и на всей планете Земля) вы были первыми. Например: первыми купили магнитофон, научились доить корову, научились читать, закончили школу, водить автомобиль и т.д. Вспомните, что вы сделали первым» (5 минут).</p> <p>Упражнение «Мои цели» Инструкция: подумайте и пропишите цель (цели), которую вы хотели бы достичь в течении года,.. пяти лет,.. десяти лет ...</p> <p>Выберите какую-либо цель, которую вы поставили себе на год. Пропишите ее более подробно: при помощи каких шагов вы можете ее достичь, пропишите также временные рамки для каждого шага.</p> |



## Название команды Саяночка

Учреждение

КГБУ СО Центр семьи «Саянский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Страх                | 7-10 лет.                           | <b>Упражнение «Азбука страхов».</b> Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.   |
| Чувство вины         | 13-17 лет                           | <b>«Техника двух стульев».</b> Участнику, желающему освободиться от своего чувства вины, предлагается побыть двум своими противоположностями – судьей и обвиняемым. Инструкция «Усадите судью на один стул и подсудимого на другой. Начните ваш диалог с обвинения. Затем, меняя стул, представьте вашу защиту».  |
| Тревожность          | 7-10 лет.                           | <b>«Ужасные гляделки».</b><br>Все сидят или стоят в круге, опустив голову и закрыв глаза. На счет три все смотрят либо на того, кто сидит справа, либо на человека слева, либо прямо напротив. Если они встречаются глазами, оба вскрикивают и выходят из круга. Это повторяется до тех пор, пока все не выйдут из круга.   |
| Одиночество          | 13-15 лет.                          | <b>Упражнение «Аукцион».</b> По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с чувством одиночества.   |
| Гнев                 | 7-10 лет.                           | <b>Упражнение «Кулачки» («Лимон»).</b><br>Учащиеся обучаются следующей технике: необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях. Психолог сообщает ребятам, что это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.<br>При выполнении упражнения «Лимон», ребята |

|          |           |   |
|----------|-----------|---|
|          |           | должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.  |
| Агрессия | 7-10 лет. | <p><b>Игра «Колючий ежик».</b></p> <p>Психолог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.</p> <p>Игра повторяется 3 раза.</p> |

## Название команды Центр семьи «Сухобузимский»

Учреждение КГБУ СО Центр социальной помощи семье и детям «Сухобузимский»

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Страх                | Дошкольники                         | <b>Упражнение «Веселый страх»</b><br>Цель: коррекция тревожности, страхов.<br>Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.  |
| Тревожность          | для детей 5-8 лет.                  | <b>«Разведка».</b> Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.  |
| Чувство вины         | Подростки                           | Процесс исцеления начинается с прощения себя. Чтобы избавиться от всего накопившегося груза прошлого, проделайте работу над прощением себя.<br>Возможно, в этом вам помогут следующие вопросы:<br>1. Почему я так поступил/а в той ситуации, какие были мотивы моего поступка, о чём я думал/а, что чувствовал/а?<br>2. Какие у меня были намерения, как я сам/а себе объяснял/а свои поступки, казались ли они мне правильными в тот момент?<br>3. Могла ли я поступить тогда по другому в силу своего образования, воспитания, представлений о мире, окружающей среды и условий жизни?<br>4. Что я думаю / чувствую в отношении этой ситуации сейчас?<br>5. Какой мой урок в этой ситуации?<br>6. Что позитивного, хорошего в этой ситуации? / Какая польза от этой ситуации?<br>7. За что нам нужно быть благодарными в данной ситуации? |
| Недоверие            | Дошкольники и младшие школьники     | <b>«Прогулка с компасом»</b><br>Группа разбивается на пары, где есть ведомый «турист» и ведущий «компас». Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи), завязывают глаза. Задача – пройти игровое поле. При этом туристу разговаривать с компасом нельзя. Ведущий с помощью рук помогает ведомому задать направление. После прохождения   |

## Название команды ИКС варианты

Учреждение КГБУ СО Центр семьи «Шарыповский»

| Наименование чувства                             | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения   |
|--|-------------------------------------|---|
| <p>Страх (гнев, депрессия, вина, стыд и др.)</p> | <p>с 7 лет и старше</p>             | <p><b>«Следы чувств»</b><br/>                     Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 60–90 минут.<br/>                     Материалы: белая бумага размером А3, разделенная на шесть частей равного размера; гуашевые краски, палитра, кисточки, вода.<br/>                     Подготовка<br/>                     1. Вспомните свой страх; звуки, образы, места, ситуации, вызывающие у вас реакцию страха.<br/>                     Основная часть<br/>                     1. Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются со страхом.<br/>                     2. Создайте абстрактное изображение страха на одном из шести листочков бумаги. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, создайте с него отпечаток на втором листе бумаги, на третьем, и т.д. до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы.<br/>                     Анализ<br/>                     1. Подумайте над символикой использованных цветов и созданных изображений.<br/>                     2. Обратите внимание на изменение интенсивности цветов. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью страха.<br/>                     3. Выберите «след», который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего страха на сегодняшний день.<br/>                     4. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали страх. Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует степени выраженности страха в этом случае. Постарайтесь определить, являлся ли ваш страх: адекватным ситуации, чрезмерным, недостаточно выраженным.<br/>                     5. Что помогло бы вам уменьшить этот страх?<br/>                     6. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свои страхи и уменьшить их до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему (повысить чувство собственного достоинства, чувствовать себя более уверенно и комфортно, приступить к новой деятельности или заняться новыми хобби, изменить свои отношения с окружающими)?</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | 7. Используя карандаши или фломастеры, на пустых пространствах, оставшихся после создания последнего отпечатка, постарайтесь изобразить то, что вы представляли себе, выполняя п. 7. |
|--|--|--|

## Название команды Тандем УДАЧИ

### Учреждение: КГБУ СО Центр семьи «Шарыповский»

Мы считаем, что чувства как индикаторы удовлетворения потребностей, которые служат механизмом внутренней регуляции психической деятельности и поведения. Приходя на консультацию, клиенты ощущают состояние дискомфорта, так как возможно длительное время, они были вынуждены постоянно сдерживать в себе раздражение, "гасить" в себе гнев, подавлять страх и не имели возможности сбросить накапливающиеся негативные эмоции и напряжение.

- страх - ощущение не безопасности, я в опасности (необходимо выявить доминанту, устранить угрозу, восстановить безопасность);

- обида - со мной поступают неправильно, несправедливо, нечестно (нужно восстановить справедливость, простить обидчика);

- вина - я с кем-то поступаю неправильно, несправедливо, нечестно, чувствую себя виноватым (нужно снять с себя вину, изменить решение);

- скука - отсутствие значимых изменений, ничего не происходит (нужны значимые изменения);

- грусть - ощущение потери (например: деньги или отношения – нужно восстановить потерю);

- одиночество - отсутствие значимых отношений (нужно выявить внутреннюю причину препятствующую близости, проявить любовь и заботу);

- стыд - со мной что-то не так, я неправильный/неправильная (нужно найти точку сравнения, простить себя и осознать и выразить собственную уникальность, осознать свою ценность и важность);

- злость - мне причинили боль физическую либо/и эмоциональную (нужно выразить злость, простить обидчика, нейтрализовать источник боли);

Для дошкольного возраста мы применяем в работе программу Крюковой С. В., Слободяник Н.П. "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь". Можно брать упражнения отдельно. Всегда есть положительная динамика. Данная программа направлена на способность осознать, и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей лишь по мере личностного развития.

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения |
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| Страх | 5-10 лет  | <p><b>Упражнение «Нарисуй и победи свой страх»</b></p> <p>Это совсем простой экспресс-метод прорисовывания страхов. Ребенку предлагается нарисовать то, что он боится. Затем ножницами (или руками) рисунок режется (рвется) на мелкие кусочки. Показываем ребенку, что теперь его страх собрать невозможно. Через неделю упражнение можно повторить, отмечая изменения в рисунке (цвет, сюжет). И так до тех пор, пока ребенок не скажет, что такого страха у него нет. Упражнение можно проводить вместе с родителями. Все работы детей следует сохранять и через некоторое время после завершения их можно еще раз просмотреть с ребенком, вновь спрашивая: «Скажи мне, боишься ты или не боишься...».</p> <p><b>Упражнение 7. «Страна»</b></p> <p>Ребенку предлагается построить из подручного материала свою Страну (проекция внутреннего мира), в которой жилось бы хорошо и безопасно. В качестве материала предлагаются лист бумаги, на котором будет располагаться Страна, и различные предметы, из которых можно построить здания и ландшафт. Они должны быть небольшими и многофункциональными – коробочки, карандаши, монетки, камушки, фантики и т.д. После окончания строительства нужно подробно расспросить ребенка о его Стране: о жителях, законах, правилах. Для психолога важно самому не нарушать границ государства – ничего не трогать без разрешения, не критиковать. Таким образом, ребенок должен почувствовать устойчивость и надежность своего пространства. Следует обратить внимание на границы Страны – обозначены ли они или только подразумеваются. После подробного знакомства со Страной переходим к следующему этапу. Ребенок должен оглядеть «окрестности» и понять, с какой стороны его государству угрожает опасность. В этом месте следует расположить еще один лист бумаги, такого же размера, что и лист, на котором располагается Страна. Таким образом, ребенок сам определяет опасное направление, что дает толчок к</p> |
|       | Подростки |   |

|              |                       |   |
|--------------|-----------------------|---|
|              |                       | <p>последующей работе с проекцией своих тревог и страхов.</p> <p><b>Упражнение «Нить повествования»:</b> берется клубок толстых ниток или бечевки; придумывается начало истории – например, о ребенке Коле, умном и добром, у которого вроде и все в порядке, но есть страх... – на этом клубок передается ребенку (конец нити остается в руках родителя), он должен рассказать о страхе и продолжить историю, передав клубок назад; повествование (передача клубка) продолжается до конца, где страх перестает быть устрашающим.</p>   |
| Чувство вины | Подростки<br>Взрослые | <p><b>Упражнение</b></p> <p>Вспомните поступок, вызывающий у вас тягостное чувство вины.</p> <p>Соедините руки ладонями вверх.</p> <p>Мысленно «положите» ваш поступок на ладони.</p> <p>Всмотритесь.</p> <p>Представьте, что ваш поступок трансформируется в 2 объекта – ответственность и чувство вины.</p> <p>Ответственность помещаем на одну ладонь, чувство вины на другую.</p> <p>И, медленно, начинаем разводить руки в стороны, пока, между ними, не образуется комфортная для вас дистанция.</p> <p>Всмотритесь – какого размера, величины эти объекты? Что тяжелее?</p> <p>Теперь вы можете выбирать.</p> <p>Оставить чувство вины или... выкинуть за ненадобностью. Ведь у вас остается чувство ответственности за случившееся. В которое можно всмотреться и исследовать – как, когда и где могу компенсировать то, что сделал.</p> <p>Как себя, теперь, чувствуете? Как изменилась внутренняя позиция, по отношению к случившемуся и своей роли в этом?</p> <p><b>Упражнение «Вина»</b></p> <p>Цель: принять и свободно выразить вину, преодолеть страх осуждения, научиться принимать личную ответственность.</p> <p>Инструкция «Вспомните какой-нибудь свой поступок, за который вы себя осуждаете и испытываете вину. Представьте себя в зале суда. Вы присутствуете на судебном</p> |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             |   | <p>разбирательстве. Внимательно посмотрите на сцену. Кто присутствует на заседании суда? Кто является судьей? Присутствуют ли присяжные и кто они? Видите ли вы кого-нибудь, кто будет защищать вас? Обвинять вас? Присутствуют ли на суде зрители? Если да, то как они настроены, какое решение хотят услышать? Решение суда признает вашу вину или вашу невиновность? Если вас признают виновным, то какое будет вынесено наказание? Теперь защищайте себя сами. Откровенно выскажите то, что в ваших интересах. Можно ли исправить то, что вы сделали? Как это можно сделать? Если исправить ничего уже нельзя, просто при всех раскайтесь в своем проступке. Как изучение ваших прошлых ошибок может помочь вам изменить привычные способы поведения?</p>  |
| Тревожность | <p>Старший подростковый возраст 15-17 лет.<br/>Взрослые</p> | <p><b>Упражнение «Заброшенный сад»</b><br/>Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.<br/>Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.<br/>Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...<br/>Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.<br/>Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.<br/>Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...<br/>А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада,</p> |

|             |                       |   |
|-------------|-----------------------|---|
|             |                       | <p>которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)</p> <p>Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.</p>   |
| Одиночество | Подростки<br>Взрослые | <p><b>Упражнение «Нарисуйте свое одиночество»</b></p> <p>Цель: Дать возможность участникам подумать над причинами своего одиночества.</p> <p>Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему желанию. Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием. Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.</p> <p><b>Упражнение «Минута одиночества»</b></p> <p>Ведущий: Иногда, чтобы помочь кому-то, важно понять, что же чувствует другой человек. Давайте на минуту закроем глаза, помолчим и вспомним то чувство, которое уже сами испытывали, или представим, как это бывает.</p> <p>Нам сейчас очень одиноко. Мы чувствуем себя несчастными и обиженными, никому не нужными. Прислушайтесь к себе. В какой части тела живет ваше одиночество? Какого оно цвета? Какой формы и размера? Представьте себя совершенно одиноким в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, а может, в лесу или в темной комнате.</p> <p>Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим чувством несколько секунд (5 секунд). Постепенно открывайте глаза, возвращайтесь к нашему разговору.</p> <p>Как вы сейчас себя чувствуете? Получилось ли у вас ощутить одиночество?</p> |
| Стыд        | Подростки<br>Взрослые | <p><b>Упражнение «Стыд»</b></p> <p>Стыд возникает из-за постоянной ориентации на оценки и мнение</p>  |

|        |          |   |
|--------|----------|---|
|        |          | <p>окружающих. Преодолеть стыд можно с помощью философии «антистыда» – открыто заявить о своей ошибке, вместо того чтобы скрывать ее.</p> <p>Инструкция «Закройте глаза и расслабьтесь. Вспомните ситуацию из своего прошлого, которая до сих пор вызывает эмоцию стыда. Мысленно погрузитесь в эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях. Что вызвало у вас стыд? Какие нормы вы нарушили? Как вы поступили в тот раз? Какую реакцию это вызвало у окружающих? Действительно ли они заметили ваш промах? Действительно ли так важны нормы, которые вы нарушили? Как бы вы поступили, оказавшись опять в той ситуации? Сделайте мысленно то, что вам хотелось бы изменить в той ситуации. Пусть ваше воображение поможет вам выйти из нее с чувством гордости за себя, победителем».</p> <p>Обсуждение. Что вы теперь испытываете, как изменилось ваше эмоциональное состояние?</p>  |
| Печаль | 6-10 лет | <p><b>Упражнение «Портрет»</b></p> <p>Цель: Активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.</p> <p>Описание: Ребенок садится напротив педагога. Педагог – в роли художника. «Сейчас я нарисую твой портрет. Но для этого мне нужна твоя помощь. Я буду называть части лица, а ты будешь мне подсказывать, какими их рисовать. Например, какого размера рисовать лицо? Побольше или поменьше, чем у тебя? Ребенок отвечает. Какие будут глазки – большие, маленькие, или оставим те, какие есть?» При этом педагог обводит контур глаз на рисунке. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются нос, щеки, уши, волосы. Брови и губы заготавливаются заранее (рисуются на бумаге и вырезаются), причем выражающие различные эмоции: радость, грусть, злость. Далее ребенку предлагается решить, какое настроение будет у портрета. Если ребенок идентифицирует себя с портретом, то настроение он отразит свое. Если он не отражает свое истинное настроение, значит, оно либо перешло из</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | негативного в позитивное, либо ребенок недоволен собой и хочет измениться. Предлагаем ребенку «улучшить» портрет, а затем и изобразить, какая эмоция, какое настроение изображено на портрете в итоге. |
|--|--|--|

Название команды Эдельвейс

Учреждение МБУ СО ЦСПСиД «Эдельвейс».

| Наименование чувства | Целевая аудитория (указать возраст) | Краткое описание упражнения  |
|----------------------|-------------------------------------|--|
| Страх                | От 7 лет.                           | <p>«Я в диком лесу»<br/>Данное упражнение обладает высоким диагностическим потенциалом и позволяет проработать страхи и стратегии поведения в ситуациях боязни чего-либо. Важно акцентировать внимание подростков на возможных выходах из символической стрессовой ситуации.</p> <p>«Нарисуй свой страх» Данное упражнение обладает высоким диагностическим потенциалом и позволяет проработать страхи.</p> <p>«Чужие рисунки»<br/>Цель</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи. Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.</li></ul> |
| Чувство вины         | От 7 лет.                           | <p>Упражнение «Рисуем чувства»<br/>Научить выражать свои чувства внутренне разрядить детей. Поднять самооценку.</p>  |
| Чувство стыда        | От 7 лет.                           | <p>Упражнение «Прожектор»<br/>Представьте себе, что все те события, поступки или слова, за которые вам было стыдно раньше или стыдно сейчас, можно вынести под луч мощного прожектора, и как следует рассмотреть.</p>  |
| Одиночество          | До 9 лет.                           | <p>Игра "Слепой и поводырь"<br/>Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.</p>   |
| Тревожность          | От 9 лет.                           | <p>Упражнение «Позитивные мысли» Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.</p> <p>Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»<br/>Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.</p>  |
| Агрессия             | От 7 лет.                           | <p>Упражнение «Рубим дрова»<br/>Цель: развитие группового взаимодействия, снятие агрессии.</p> <p>Для проведения этой игры необходимо разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной «чурке» по очереди.</p> <p>Упражнение «Я злюсь, когда...»<br/>Цель: обучение детей способам снятия агрессии.</p> <p>Техника проведения: детям предлагается 3 раза закончить фразу: «Я злюсь, когда...». Затем, стоя в кругу каждому ребенку нужно взять в руки по одному листу цветной бумаги на выбор (красный, желтый, зеленый, синий,</p>  |

|               |           |   |
|---------------|-----------|---|
|               |           | оранжевый, голубой, черный) скомкать ее, проговаривая фразу: «Я злюсь, когда...» и бросить в центр круга.   |
| Застенчивость | От 5 лет. | Игра «Изобрази животное» (Т.Л. Шишова)<br>Цель: Раскрепощение ребенка, упражнение в пантомимике.<br>Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Для организации данной игры следует: во-первых, постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Необходимо выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. |

**«ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ВНУТРИ НАС»****ПРОГРАММА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО РАЗВИТИЯ.**КГБУ СО Центр семьи «Канский»  
Группа «Импульс»**Введение**

Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом».

Ребенка приводят к психологу для избавления от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, «заторможенности» и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхние части айсберга. Основные проблемы возникают от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости «Я».

Попробуем перевести все это на символический язык. Представьте себе, что внутри нас находится целая страна, в которой

есть президент (или король, королева), есть Дума, множество придворных и простых граждан. Если глава страны слаб, находится в заточении или изгнании, страной правят слуги. Однако они не обладают той мудростью, что дана королю, поэтому совершают ошибки.

Теперь становится понятной истинная причина эмоциональной и поведенческой неадекватности: всему виной слуги, неправильно занявшие свои места. И безусловно, король, забывший о своих обязанностях.

В этом случае задача психолога, педагога, воспитателя, мудрого родителя заключается в «усилении» короля и «расстановке» придворных по местам, соответствующим их назначению.

Этому и посвящены программы данной книги. Они могут проводиться индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и пр.). Программы адресованы детям от 5 до 13 лет (при нормальном интеллектуальном развитии) и могут быть адаптированы для детей и подростков с проблемами развития путем сокращения списка исследуемых чувств и упрощения заданий.

**ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ И ЗАНЯТИЕ САМОЕ ПОСЛЕДНЕЕ:  
ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Первое и самое последнее занятия можно целиком посвятить процессу психодиагностики (идущему параллельно с установлением контакта). Сравнивая результат мы сможем определить эффективность нашей работы. В контексте будущих занятий ребенку предлагается методика, названная нами «Волшебная страна».

Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния. чувств».

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1).

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь.

Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

**Ф. И.** \_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

### **Волшебная страна чувств**

*Домики:*

*Жители:*

*Карта страны*

Радость

Удовольствие

Страх

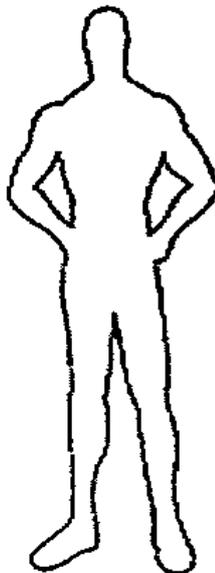
Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес



### **Рис. 1. Волшебная страна чувств**

*Инструкция 2:* «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

*Инструкция 3:* «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много

Итак, первое занятие окончено.

На последнем занятии ведущий вновь предлагает им это задание и сравнивает результаты.

**Обработка результатов.** При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, интересных историй наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлиться», избавиться от них.

Последующие занятия носят комбинированный характер (на занятии сочетаются различные виды деятельности и методы). Используются элементы песочной терапии, театрализованных игр с куклами (и без них), психодинамические медитации, релаксационный практикум, элементы арт и игротерапии, риторики и пр.

### **ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СКАЗОЧНОЙ СТРАНОЙ И ЕЕ КОРОЛЕМ**

Ведущий совместно с ребятами совершает ритуал «входа» в Сказочную страну (об этом можно почитать в книге «Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии»).

Ребята и ведущий садятся на ковер, вокруг песочницы. Ведущий начинает рассказывать сказку:

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

Правит этой страной король (ведущий достает фигурку короля и показывает ребятам, пуская ее по кругу). У него есть множество слуг и придворных. Король мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он дает слугам ту работу, которая у них получается лучше всего, и оценивает ее по достоинству.

Как вы думаете, где живет Король? Конечно же — во дворце!

Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами. Господа архитекторы, возьмите картонные карточки (6х6 см), цветные карандаши, фломастеры и нарисуйте дворец короля.

— Какие у вас получились чудесные дворцы, и посмотрите, какие они разные! Как вы думаете, почему?

В жизни мы все очень разные, и каждый архитектор предлагает что-то свое, особенное. Но для сегодняшней истории вам предстоит создать Совет архитекторов и выбрать для короля один из дворцов.

В какой из дворцов вы поселите короля и почему? Итак, дворец для короля выбран. Пожалуйста, господин Дворцовый архитектор, возьмите ножницы и вырежьте его. А теперь Совету архитекторов предстоит выбрать месторасположение дворца короля. Где вы предлагаете поставить дворец и почему? Каждый член Совета имеет право высказаться и отстоять свою позицию

А теперь введите короля во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Мы рекомендуем обыграть это действие следующим образом. Одному из участников группы достается почетная роль короля. Признак исполняемой роли — фигурка короля, которую он держит в руках. Участники группы, включая ведущего, выстраиваются в две шеренги перпендикулярно песочнице, образуя символический «королевский путь». По нему величественно, держа на вытянутой руке фигурку, шествует исполняющий роль короля. Все участники группы с поклоном отдают ему почести, сопровождая их приветственными словами. Способы приветствия короля могут быть подсказаны ведущим или придуманы самими участниками группы. Исполняющий роль Короля помещает фигурку в песочницу, и вся группа размещается вокруг.

Комментарий. Кто может играть роль короля:

а) участник, вытянувший соответствующий жребий;

б) участник, коллегиально выбранный группой;

в) участник, назначенный ведущим. В этом случае Королем может быть выбран альтернативный лидер, изгой группы или не включающийся в работу группы участник.

— Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с ее Королем, Совет архитекторов выбрал для него дворец, Король был торжественно введен во дворец. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, принятия важных решений, поддержки другого. Все это нам пригодится в нашей жизни. Давайте возьмем с собой этот опыт из нашей Сказочной страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идет к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладони (кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (все действия производятся детьми совместно с ведущим).

А теперь пришло время возвращаться назад. Выполняется ритуал «выхода» из Сказочной страны. После занятия ребята могут сами разобрать песочную страну, поставить использованные фигурки на место.

## **ЗАНЯТИЯ С ТРЕТЬЕГО ПО ДЕВЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ-ЧУВСТВАМИ**

### **Информация для ведущего**

С третьего занятия мы начинаем цикл «Знакомство со слугами-чувствами». Нам важно донести до своих воспитанников, что чувства являются именно СЛУГАМИ короля, который символизирует наше «Я». Алгоритм знакомства со слугой-чувством может быть следующим:

1. Имя (например, знакомимся со слугой по имени Радость).
2. Выбор фигурки или рисование образа слуги-чувства (как же выглядит этот слуга?).
3. Обсуждение фигурок или рисунков. Акцент делается на том, что все образы — разные и мы все — разные, в этом наша исключительность и непохожесть друг на друга. Именно поэтому людям, которые сознают свою непохожесть и принимают исключительность другого, никогда не бывает скучно вместе.
4. Знакомство со слугой-чувством с опорой на все модальности. Зрительный образ слуги чувства мы уже имеем (в виде фигурки или рисунка). Поэтому мы подключаем к знакомству остальные модальности:
  - слуховой анализатор (какие звуки сопровождают появление этого слуги, когда он приходит; какая музыка звучит, когда появляется этот слуга; как он говорит, какой у него голос: высокий? низкий? тихий? громкий?);
  - обонятельный анализатор (чем пахнет слуга: приятный запах или нет, что это за запах);
  - вкусовой анализатор (какой вкус приносит с собой слуга: горечь, сладость, кислоту, соленость, модификации вкусов);
  - тактильно-кинестетический анализатор (каково прикосновение этого слуги, какие он совершает движения, какие танцы он танцует).
5. Выбираем место для строительства дома (поляна, долина, берег реки, болото и пр.). Обосновываем выбор места (почему именно здесь поселился этот слуга короля).
6. Создаем архитектурный проект дома слуги-чувства. Выбираем лучший на конкурсной основе.
7. Строим дом для слуги-чувства.
8. Проговариваем и проигрываем приход слуги-чувства к королю. Собираем все вербальные, невербальные, поведенческие проявления короля при посещении его слугой-чувством.
9. Вводим понятия Меры (что будет с королем и королевством, если слуга-чувство забудет о своем доме и слишком надолго задержится во дворце). Потеря Меры — потеря эмоционального баланса. Проговариваем, как нам служит слуга-чувство, в каких ситуациях оно приносит пользу, в каких — вред.
10. Проговариваем, как распознать слугу-чувство у себя и у другого.

### **ТРЕТЬЕ ЗАНЯТИЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ РАДОСТЬ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Ведущий говорит:

— У нас есть Совет архитекторов, пусть он примется за работу и восстановит Сказочную страну, поставит дворец, поселит короля.

У короля — немало придворных. Но есть среди них слуги особенные, называемые чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе. Это слуги по имени Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес.

Давайте поближе познакомимся со слугой короля по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих?

Пусть каждый из вас попробует найти среди фигурок слугу по имени Радость.

Посмотрите, какие разные фигурки вы выбрали. Как вы думаете, почему? Конечно, потому, что все мы разные и радость у каждого из нас своя.

Но для короля нам нужно выбрать только одного слугу по имени Радость. Поэтому, чтобы не ошибиться, мы познакомимся поближе с каждым выбранным вами персонажем.

Комментарий. Знакомство может происходить следующим образом:

а) ведущий просит ребят рассказать о своей фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы;

б) ведущий включает ритмичную музыку и просит ребенка показать, как танцует его персонаж; участники группы становятся в круг и повторяют его движения (модификация игры «Зеркало», см. ниже). Игра продолжается до тех пор, пока все участники группы не расскажут о выбранных персонажах и не продемонстрируют их любимые танцы.

— Мы с вами познакомились со всеми претендентами на роль слуги короля по имени Радость. Все оказались достойными, но выбрать нужно одного, кого же?

Комментарий. Фигурку слуги по имени Радость можно выбирать следующим образом:

а) создать Совет мудрейших, которые коллегиально, аргументируя свою позицию, сделают выбор;

б) фигурка выбирается ребенком, исполнявшим на прошлом занятии роль короля;

в) Совет Мудрейших делает выбор путем тайного голосования. Условие — нельзя голосовать (писать на бумажке) за свою фигурку;

г) в самом крайнем случае (если ребята не могут договориться и проявляют признаки деструктивной коммуникации) ведущий назначает фигурку сам или предлагает свою фигурку.

— А теперь Совет архитекторов приступает к своим обязанностям и предлагает проект дома для слуги по имени Радость.

Для «строительства» коллективных домов можно каждому ребенку выдать конверт с вырезанными частями дома (варианты крыши, стен, фундамента, окон, дверей и пр.) и картонную карточку (6х6 см), на которой ребята, совещаясь, создадут дом для слуги по имени Радость.

— Где же мы поставим дом слуги короля по имени Радость?

Когда дом будет поставлен, ведущий спрашивает ребят:

— Как вы думаете, что происходит с королем, когда к нему приходит слуга по имени Радость?

Конечно, он радуется, — но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, улыбается, устраивает праздники?..

(Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости.)

— Мы с вами знаем, что король есть у каждого из нас в душе. Представьте, что к нам пришел слуга по имени Радость.

Здесь можно предложить ребятам начать психодинамические игры:

- танцевать;
- петь;
- подойти к зеркалу и разглядывать свою мимику.

— Ребята, а какие звуки приносит с собой Радость? Какие запахи приносит с собой слуга по имени Радость? Что подают к столу, когда в гостях Радость? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку?

Часто ли слуга по имени Радость приходит к вам в гости? Когда и как это происходит?

Наверное, слуга по имени Радость всегда желанный гость в любом доме. Но, скажите пожалуйста, что будет с королем, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя?

Конечно, вы правы, король просто устанет! Да и дела в королевстве разладятся, если все время только смеяться, петь и веселиться. Но как же узнать слуге по имени

Радость, когда пора идти домой?

Секрет королевских слуг в том, что они обладают очень важным качеством — МЕРОЙ. Они во всем знают Меру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить. В этот момент важно показать ребятам фигурку, символизирующую Меру. В дальнейшем мы часто будем к ней обращаться. Фигурка также может быть использована для восстановления дисциплины. В этом случае, показывая фигурку, ведущий может спросить у ребят: «Мне кажется, мы забыли о чем-то очень важном. Как вы думаете, о чем?»

— Как вы думаете, ребята, знание Меры пригодится нам в жизни? А в каких случаях? Бывало ли с вами такое, что вы забывали Меру? Вариант задания для детей, умеющих писать и читать. Воспоем Меру в «синквейне» (синквейн — это четверостишие, в котором первая строчка состоит из двух прилагательных, характеризующих понятие; вторая строчка состоит из трех глаголов, описывающих то, что позволяет делать или дает исследуемое понятие; третья строчка рисует некоторое действие, четвертая строчка резюмирует значение исследуемого понятия для создателя синквейна):

МЕРА

Мудрая, ответственная, Решает, позволяет, управляет, Вовремя домой слуг отправляет, Мне помогает.

— Итак, мы познакомились со слугой короля по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Король и у него тоже есть слуга по имени Радость. Именно поэтому, когда мы рисовали этого слугу, у нас они получились очень разные. Потому что мы с вами — разные. Мы с вами поняли, что хоть и приятно, когда приходит слуга по имени Радость, но если он забудет о своем доме, королевство от этого потеряет. Поэтому все слуги короля обладают важным качеством — Мерой. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством.

### **ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ГРУСТЬ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Совет архитекторов восстанавливает Сказочную страну с дворцом Короля и домом Радости.

— Сегодня мы познакомимся со слугой короля по имени Грусть.

Вот навестила короля Слуга-подруга Грусть, Что будет во дворце сейчас, Сказать вам не берусь!

К дворцу короля приближается слуга по имени Грусть. Льется музыка. Все громче и громче. Что же это за музыка? Есть ли в нашей фонотеке такая? Найдите и включите эту музыку. (Поиск нужной аудиозаписи может осуществлять кто-то один, а можно работать и коллективно.) Расположитесь удобно (лучше лежа) на ковре. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, длительный выдох. Постарайтесь рассмотреть, как приходит к Королю слуга по имени Грусть.

(Врывается в широко распахнутые двери или тихонько проскальзывает в щелочку, влетает в распахнувшееся окно или выползает из угла...) В образе какого животного или явления природы является королю Грусть. (Трепетный мотылек или раненая ласточка, маленький сверчок или огромная серая слониха?..) Как она движется? (Легко, крылато, невесомо или тяжело ступая по паркетному полу?..) Какие звуки произносит слуга по имени Грусть? (Охает, ахает, стонет, плачет, смеется, кричит и ругается, вообще молчит и лишь шмыгает носом...) Что говорит? Какие запахи приносит с собой? (Запахи нагретого солнцем пляжа или болотной воды и холодного осеннего дождя?..) Слушайте музыку и проживите несколько минут в королевском дворце вместе с королем и слугой по имени Грусть.

А теперь сделайте глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Откройте глаза и расскажите о том, что вы видели.

Какие вы молодцы! Ребята, а заметили ли вы, что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались друг от друга? Как вы думаете, почему?

Верно! Мы все — разные и слугу короля по имени Грусть видим тоже разной.

Но именно в этом наша неповторимость и уникальность. И благодаря этому нам так интересно друг с другом!

— Но вернемся во дворец. В это время слуга по имени Грусть разворачивает свою котомку и выкладывает на стол короля приготовленные им угощения.

Что же это за блюда? Какие они на вкус?

Вооружитесь бумагой и цветными карандашами. Составьте рецепт приготовления одного грустного блюда. Нарисуйте его.

Расскажите об этом блюде. Как вы думаете, понравится ли Королю такое угощение, попросит ли он добавки?

И, как это часто бывает, за столом плавно и неторопливо течет беседа. О чем же беседует Король со своим слугой по имени Грусть? Послушаем? Садитесь поудобнее.

Закройте глаза. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Рассмотрите, что происходит за королевским столом. Слушайте, о чем говорят герои. Заканчивается трапеза, и беседа угасает. И вы глубоко вдохните, медленно выдохните и откройте глаза.

Что вам удалось услышать? Что рассказывал королю слуга по имени Грусть?

Что ей отвечал король?

О чем король поведал Грусти?

Как много вам удалось услышать! Какие вы молодцы! Что же было общего в ваших рассказах, а чем они отличались? Почему?

Пора нам возвращаться во дворец. Интересно, что делают сейчас король и его слуга Грусть? А они... Играют!

В какие игры, как вы думаете? Затрудняетесь с ответом? Да, Грустных игр не так и много на свете... Тогда я расскажу вам, в какую игру играет король со слугой по имени Грусть.

Они обложились множеством разных журналов и вырезают из них всевозможные картинки, на которых изображены грустные люди, грустные животные, грустные пейзажи. Вырезанные картинки наклеивают в альбомы и подписывают их грустными словами. А король даже сочиняет грустные стихи. Послушайте их.

Осень — грустная пора. Дождик часто льет с утра. Слякоть, лужи тут и там, Ветер свищет по садам. Холодно, тоскливо, голо — Плакать хочется мне снова!

Как вы думаете, ребята, какое время года изображено на картинке, к которой Король сделал такую стихотворную подпись? Вы абсолютно правы — поздняя осень. Давайте и мы с вами создадим «Грустный вернисаж». Дети берут стопку журналов (они приготовлены ведущим игры заранее), вооружаются ножницами и вырезают из журналов те картинки, которые кажутся им очень грустными. Дети объясняют, почему они выбрали именно эти картинки. Наклеивают их на альбомный лист. Подписывают их, если умеют писать. Подписи к картинкам могут быть такие: «Грустный одинокий медвежонок», «Плачущий ребенок», «Пустынная деревня», «Осенний дождь» и др.

Прикрепите получившиеся «полотна» к стене с помощью скотча. Теперь можно проводить и экскурсии по «Грустному вернисажу».

— Итак, мы рассмотрели все «полотна». Теперь слуга по имени Грусть созывает в королевский дворец музыкантов и певцов, исполняющих только грустные мелодии и поющих только грустные песни.

Как вы уже догадались, эти приглашенные музыканты — вы.

Какие вы помните грустные песенки? («Пропала собака», «Песни Пьеро», «Собака бывает кусачей» и т. д.).

### **ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ИНТЕРЕС**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Совет архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Интересса.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Интерес.

Слугу и друга Интерес С волнением ждет король, Когда тот входит во дворец, Все оживает в нем!

«Интересно, интересно, даже очень интересно, что это тут у вас происходит...» С такими или очень похожими словами появляется Интерес в королевских покоях.

Ребята, а как появляется Интерес? Быть может, он вползает, осторожно и медленно, как черепаха, или влетает, как вездесущий говорящий попугай, или же врывается так стремительно, как спущенная с поводка охотничья борзая? Как же это происходит? Какая музыка звучит при его появлении? Медленная, тихая и спокойная или громкая, бодрая, радостная, а может быть, и тревожная?

Давайте на минутку закроем глаза и постараемся представить себе, что же происходит во дворце короля, когда к нему приходит слуга по имени Интерес. Молодцы, замечательно! А теперь, пожалуйста, кто хочет показать, как входит Интерес в гости к королю. А какова твоя версия, а твоя?..

Удивительно, каким разным мы видим слугу по имени Интерес. Почему, как вы думаете? Конечно, конечно, вы, как всегда, правы: мы все — разные и интересы у нас тоже отличаются друг от друга.

А какие запахи приносит во дворец слуга по имени Интерес. Быть может, это затхлые запахи старых, заброшенных домов и вещей? Или не изученных доселе миров и чужеземных стран?

Какие блюда принесет Интерес на пробу королю? Жареную картошку, вареные яйца или нечто невиданное и не опробованное еще нами? Давайте пофантазируем на эту тему. Кто хочет, может прямо сейчас составить рецепт интересного блюда и запатентовать его на нашем Совете. Приступайте!

Преподнесите свое воображаемое изысканнейшее интересное блюдо королю от имени его слуги Интересса.

И вот зажжены свечи в трапезной короля, звучит музыка, король с Интересом беседуют за столом. Давайте послушаем, о чем они говорят.

Кто что услышал, расскажите. Молодцы!

Удивлен король, очарован рассказами своего слуги Интересса. И говорит ему: «Как тебе удается везде побывать, многое узнать и запомнить да еще и рассказать обо всем этом так ярко, красочно и увлекательно!»

«Владею я одним секретом, который тебе, король, так и быть раскрою.

Прежде всего научись с Интересом относиться к самому себе, научись слушать себя, верить себе, доверять себе, слушаться себя. Конечно, сразу все не получится, но для начала постарайся с большим Интересом слушать себя».

Давайте и мы, ребята, вместе с королем и Интересом поиграем в эту увлекательную игру — начнем слушать себя.

Садитесь поудобнее, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе.

Слушайте биенье своего сердца. Теперь послушайте, как движется ваша грудь при дыхании. А что происходит в животе? Послушайте ноги. Сначала левую, затем правую (коленку, пальцы, пятку). Не расстраивайтесь, если не получится услышать сразу, если вас отвлекает шум на улице или в комнате, постарайтесь снова начать слушать себя. И у вас все получится!

«Что же вы услышали, о мой король?» — спрашивает Интерес.

Король услышал, как бьется его сердце, как движется грудь и трепещут крылья носа при дыхании, как подрагивают веки... А что услышали вы?

Что почувствовали? Молодцы! Умницы! Как интересно все то, что происходит у нас внутри! Вы слышали и чувствовали, как работает сердце, а знаете ли вы, почему оно именно так стучит, и вообще зачем оно? Почему движутся грудь и диафрагма (знаете это слово?) при дыхании и что будет, если эти движения изменятся или прекратятся? О как много вопросов! И где найти на них ответы?!

Как вы думаете, ребята, где можно найти ответы на эти вопросы?

(Спросить у мамы, у врачей, а может, у учителей,

*А можно книгу с полки взять, раскрыть ее и почитать!)*

«А в каких книгах говорится об этом?» — спросил король у Интересса.

«Пожалуйста, читайте на здоровье, Ваше Величество!» — сказал Интерес и подвел короля к книжной полке, на которой стояли такие книги:

- Анатомический атлас.
- Р. Роттенберг «Расти здоровым».
- Книги по ОБЖ.
- Учебники биологии 6—8 классов.
- Энциклопедия АВАНГА ПЛЮС (книга по биологии)... А что бы вы, ребята, посоветовали

почитать королю?

Для чего пригодятся вам в жизни знания и умения слушать и слышать себя? Как вы думаете?

Когда король и мы вместе с ним научились с огромным Интересом слушать и чувствовать себя, узнали о себе так много нового, Интерес продолжил свои увлекательные игры.

Он учил короля слушать и внимательно наблюдать за собеседниками.

Прислушиваться, присматриваться, притрагиваться к обыкновенным предметам и явлениям и искать много интересного и удивительного в том, что кажется привычным и обыденным.

Особенно любил король игру под названием «Загадочные узоры».

Сыграем вместе с королем.

«Знаете ли вы, мой король, что нас повсюду окружают удивительные и загадочные узоры. Они не видны лишь незаинтересованному взгляду, а их таинственные истории не слышны лишь незаинтересованному уху.

Приглядитесь. Вот загадочное пятно на паркете. Как оно похоже на маленького динозаврика! Точно! Вот его лапы, а вот раскрытая пасть, а это чудный гребень-хохолок. Что он тут делает? Как тут оказался? Расскажите его историю».

Король с увлечением принялся за игру.

И мы тоже.

Устройтесь поудобнее на диване, кровати или на ковре. Можно лечь на спину. Посмотрите на потолок. Что вы видите? Люстру. А еще? Вглядитесь повнимательней. Трещинки, пятна, неровности...

Рассмотрите их внимательно. Что они вам напоминают? На что похожи?

Как они попали на потолок? Или кто их туда поместил? Что они делают ночью, когда весь дом спит, а что днем, когда в доме шумно и много людей. Смелей! Не бойтесь фантазировать! Это же так интересно! Поделитесь своими фантазиями.

«Ах как интересно! Ах как увлекательно!» — восклицает Интерес.

«А давайте...» — начал было Интерес, но смолк, потому что увидел, а точнее, почувствовал, как устал король. Да и вы, ребята, наверно, устали тоже.

Как вы думаете, какие качества Интересса помогли ему почувствовать состояние Короля?

Конечно же, вы правы. Наблюдательность и то неизменное качество, которым обладают все слуги короля, — качество Меры.

Покидает короля Интерес, отправляется в свой дом, чтобы в скором времени снова навестить короля.

Благодарен король Интересу. Как вы думаете, за что?

А в знак нашей благодарности можно воспеть Интерес в синквейне.

Например:

**ИНТЕРЕС**

Легкокрылый, вездесущий,

Слушает, наблюдает, познаёт

И к снежным вершинам, и к тайным глубинам

Нас приведет!

### **ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ ЗЛОСТЬ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну, Совет архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Злости.

— Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Злость.

Давайте нарисуем, как выглядит этот слуга. Какие звуки, запахи, прикосновения, вкусы он приносит с собой?

Что происходит с Королем, когда к нему приходит слуга по имени Злость?

Скажите, приятно ли подданным находиться с королем в то время, когда у него гостит Злость? Конечно, неприятно. Но она является слугой короля. Зачем же она нужна?

Чтобы уметь постоять за себя; если надо, дать сдачи. А если Злость пришла надолго, забыла о Мере, что происходит с таким человеком? Тогда про него говорят: «Он злой, драчливый, хулиган».

Знаете ли вы, что в Сказочной стране придумали специальные танцы для того, чтобы слуга по имени Злость вспоминал о Мере?

Это танцы под ритмичную музыку: «Наш король танцует, когда к нему пришел слуга по имени Злость. Топают ногами, грозит кулаком, говорит на выдохе ух-ух».

Ну что, наверно, вы устали. Да, долго быть злым нелегко. И наверно, нелегко живется злым людям. А часто ли к вашему королю приходит слуга по имени Злость? Он приходит по зову короля или сам — когда захочет? А часто ли слуга по имени Злость вспоминает про Мере? Что мы можем сделать для того, чтобы наш слуга по имени Злость знал Мере?

Что вы чувствуете, когда к вашему близкому человеку приходит слуга по имени Злость? Всегда ли это происходит по зову короля? Всегда ли Злость помнит о Мере? Что мы будем делать, если Злость нашего друга или близкого человека забудет о Мере? Помните поговорку: «Не попадай под "горячую" руку»?

Попробуйте сочинить частушку, стихотворение, сказку, синквейн про слугу по имени Злость.

Не пришло ли время вспомнить о других слугах короля? Может, о слуге по имени Радость или Интерес? Хоть у нас сегодня было и непростое знакомство, у нас есть слуги, которые помогут подарить друг другу улыбку. Вот так! А теперь — пора возвращаться.

### **ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ: ЗНАКОМСТВО СО СЛУГОЙ ПО ИМЕНИ СТРАХ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Совет архитекторов восстанавливает Сказочную страну с домом Страха. — Сегодня мы познакомимся со слугой Короля по имени Страх.

Настало время, к Королю Подкралось чувство Страх. Запахло в воздухе грозой, И...

...Со скрипом отворилась дверь в Тронный зал дворца, и появился слуга короля по имени Страх.

Ребята, как и в образе кого появляется Страх? Вползает, как змея? А может, врывается, как тигр? Или степенно подступает как пантера? Захватывает внезапно, врасплох, как гигантский паук? (Очень важно, чтобы каждый участник игры высказал свое мнение, поделился своим видением.)

Закройте на минуточку глаза. Попробуйте рассмотреть поподробнее, как входит слуга по имени Страх в королевский дворец. Какая музыка звучит при его появлении? (Было бы замечательно, если бы в вашей фонотеке были сделаны подборки с записями музыкальных

произведений, отражающие различные эмоциональные состояния. Причем ребята должны быть знакомы с содержанием фонотеки и готовы к самостоятельному пользованию ею.)

Как движется слуга по имени Страх?

Покажите, как это происходит. (Важно, чтобы каждый отыграл свое виденье слуги по имени Страх.)

Молодцы! Какие интересные и разные образы возникают у каждого из вас!

Как вы думаете, почему?

Ребята, а если бы король осмелился поздороваться со слугой по имени Страх за руку или обнять его, то каким бы оказался Страх на ощупь?

(Липким, скользким, колючим, шершавым, мягким, холодным, горячим...)

Какие запахи заполняют дворец при появлении Страх? (Упоительные запахи цветущих растений или неприятные запахи?)

— А какие звуки приносит с собой слуга по имени Страх?

(ш—ш—ш, с—с—с, х—х—х, ф—ф—ф)

Какие слова произносит?

(Страшно мне\_\_Сейчас съем... Утащу к себе...)

Можете ли вы предположить, какое блюдо приготовил слуга по имени Страх своему королю?

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги, цветные карандаши и составьте рецепт того страшного блюда, которым потчует слуга по имени Страх своего короля. Кто хочет, может и нарисовать это блюдо.

И вот слуга Страх накрывает на стол и приглашает короля на вечернюю трапезу. Что же будет пробовать король? Расскажите о том, что приготовил Страх. Как вы думаете, какой аппетит будет у короля?

Итак, начинается ужин и завязывается беседа.

Давайте послушаем, о чем беседуют король и слуга по имени Страх.

Для этого закройте глаза, сделайте глубокий вдох и плавный выдох. Рассмотрите очень внимательно королевскую трапезную и все, что на ней происходит. О чем же говорят король и его слуга?

Глубоко вдохните, медленно выдохните. Открывайте глаза, возвращайтесь обратно. Что же вы слышали? Расскажите.

Какие вы молодцы!

А было ли вам страшно? Если вам было страшно, то кто мог бы вам помочь в этом случае?

Комментарии и дополнения. Очень важно обсудить с ребятами то, что их тревожит. Если это необходимо, разыграть сцену беседы короля и слуги по имени Страх так, как это видел ребенок. Важно, чтобы сам ребенок был режиссером этой сцены, затем посмотрел на все происходящее со стороны вместе со зрителями и смог внести какие-то коррективы в этот мини-спектакль самостоятельно или с помощью друзей. Также можно предложить ребенку отыграть все это в песочнице.

На сегодняшний день мы имеем богатый коррекционный инструментарий для работы с детскими страхами и тревогами. Это и теневой театр (подробнее в книге «Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии»), и рассказывание «страшным» голосом «страшилок» (основное условие для рассказчиков — смешной, неожиданный конец). Все это можно использовать на таком занятии. Многократное проживание страха позволяет ребенку быстрее освободиться от него — либо повышая пороги чувствительности к нему, либо находя эффективную модель поведения в тревожащей ситуации.

Также можно использовать на занятии психокоррекционные сказки, направленные на преодоление страха (см. книгу «Практикум по сказкотерапии»).

— Окончен ужин. Угасла и беседа. Пришло время игр. Как вы думаете, ребята, в какие игры играет с королем слуга по имени Страх?

Предложите свои варианты: жмурки, прятки, догонялки, «выбивало»...

Сыграйте в предложенные ребятами игры. Например, догонялки. Выберите, назначьте, разыграйте того, кто будет исполнять роль слуги по имени Страх. Он же и будет водящим в предложенной игре. Его задача — догнать короля (одного из игроков) и загнать в темницу — определенное место, очерченное заранее. Остальные участники игры — слуги короля. Их задача — защищать своего короля, не дать слуге по имени Страх загнать короля в темницу.

Если слуга по имени Страх запятнает кого-нибудь из слуг короля, то слуга, которого запятнал Страх, замирает на месте и разводит в стороны руки. И говорит: «Чай-чай, выручай!» Выручить своих слуг может только король, находящийся на свободе. Когда король загнан в темницу, игра закончена.

Выбираются новый Король и новый слуга по имени Страх.

Обсудите игру. Что чувствовал король: когда выручал своих слуг, когда слуги защищали? Что чувствовал Страх, когда ему не удалось догнать короля, потому что мешали другие королевские слуги? И какие чувства испытал он, когда все же засадил короля в темницу?

Пусть все игроки поделятся своими ощущениями и чувствами. Еще можно порассуждать с ребятами о том, как часто мы попадаем в темницу Страха, можно ли оттуда выбраться самостоятельно, или нам необходим волшебный клич: «Чай-чай! Выручай!».

— Закончилась эта игра. А слуга по имени Страх предлагает нам сыграть в новую игру под жутким названием: «В паутине страха». Сыграем?

Расположитесь удобно (лучше лежа) на ковре. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы — муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть всего несколько минут. Что вы будете делать? Рассмотрите, пожалуйста, поподробнее свои действия. Молодцы! Спасибо! Глубоко вдохните, медленно выдохните, откройте глаза.

Расскажите, какие действия вы предприняли? Как освободились?

Что вы делали потом? Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться?

Кто-то из вас остался недвижимым, нераспутанным? Если да, то что помешало начать борьбу за свое освобождение?

Кто мог бы помочь в этой ситуации? Кто хочет, может нарисовать комикс под названием «В паутине страха», а может поставить спектакль или снять кино под одноименным названием. (Очень важно предоставить ребенку различные возможности для проживания данной ситуации.) Затем обсудите игру и поразмышляйте на тему: «Король в паутине страха». *Варианты вопросов для обсуждения:*

- Какая польза от такого слуги, как Страх?
- А какой он может нанести вред?
- Для чего слуге по имени Страх необходима Мера?
- Когда и куда исчезает слуга по имени Страх? Давайте напишем синквейн слуге по имени

Страх:

**СТРАХ**

Отвратительный и липкий,  
Пугает, захватывает, опутывает,  
Дрожать заставляет, о беде предупреждает  
Меня!

В качестве примера приведем один детский синквейн:

**СТРАХ**

Отвратительный и ужасный, Пугает, догоняет и опутывает. Страх страшнее всего! всего!  
Всего!

— Итак, дорогие друзья, мы с вами познакомились еще с одним слугой короля. Слугой по имени Страх. Не нужно его бояться. Нужно сделать так, чтобы служил он нам. Подумайте хорошенько, как это можно сделать.

его от Страха, когда попал в темницу?

**ЗАНЯТИЯ ВОСЬМОЕ И ДЕВЯТОЕ:**

**ЗНАКОМСТВО СО СЛУГАМИ**

**ПО ИМЕНИ ОБИДА» ВИНА И УДОВОЛЬСТВИЕ**

Попробуйте разработать эти занятия сами, пользуясь алгоритмом знакомства со слугой-чувством, известными вам играми и сказками.

**ЗАНЯТИЕ ДЕСЯТОЕ: ЗАГОВОР ОБИДЫ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Ведущий: Дорогие путешественники! Мы с вами познакомились со слугами короля, именуемыми чувствами. И вы, наверное, заметили, что есть слуги, с которыми встречаться приятно, а есть и такие, с которыми хотелось бы видеться пореже. С кем вам приятно встречаться, а с кем не очень? Конечно, приятнее видеть слуг по имени

Радость, Удовольствие, Интерес, а Злость, Обиду, Страх встречать пореже. Но ведь мы с вами знаем, что они тоже верные слуги короля. Однако не все подданные короля так считали. Некоторые стали говорить: «Зачем нам эти противные Злость, Страх, Обида? Когда они приходят, мы ссоримся, деремся, нам очень неприятно. Давайте подговорим короля, чтобы он выгнал этих слуг из страны!»

Но король был мудр и останавливал своих подданных. Скажите мне, дорогие путешественники, если о вас за глаза говорят плохо, перешептываются и перемигиваются за вашей спиной, вы это почувствуете?

Конечно! Вам будет приятно или неприятно? Конечно неприятно! А когда вам неприятно, вы какие дела будете делать: хорошие и плохие? Многие люди, когда о них плохо говорят, обижаются и совершают не очень хорошие поступки. Так случилось и в нашей Сказочной стране... (Далее рассказ ведущего может быть разыгран в песочнице.)

Так вот, темной ночью на краю леса собрались слуги по имени Обида, Злость и Страх. Обида, обиженно поджав губы, рассказывала о том, что их хотят выгнать из страны. «Им, видите ли, без нас лучше живется! Мы им, видите ли, совсем не нужны!» — фыркала Обида, а слуга по имени Злость сжимал кулаки: «Мы им покажем, что мы можем! Вот посадим короля в темницу да будем править страной, вот они у нас попляшут!»

И вот заговорщики пробрались во дворец, схватили спящего короля и бросили его в темницу (фигурка короля может быть в этом эпизоде зарыта в песок). Когда на следующее утро придворные, по своему обыкновению, собрались в Тронном зале, они замерли в ужасе и изумлении. На троне сидел слуга по имени Обида (или Злость, или Страх — в зависимости от того, какую проблему вам важно проработать: агрессивность или тревожность). Он пытался надеть на свою голову корону, но она была волшебной и сползала. Тогда слуга по имени Злость со злостью кинул ее под трон (при этом корона короля также закапывается в песок).

Как вы думаете, каков был первый указ нового правителя? Да, было решено объявить войну соседнему государству. Кроме того, отныне каждому жителю королевства надлежало доносить на своих соседей, решать все споры с помощью кулаков, пугать друг друга всевозможными неприятностями. Представляете, какая жизнь настала в стране, тем более что слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес были из нее изгнаны?

Конечно, страна разрушалась (ребята в песочнице разрушают постройки, деревья и прочее). Видите, что может произойти со страной, если у власти оказался не законный король, а слуга по имени Обида, или Злость, или Страх, забывшие о Мере?.. Приятно ли на это смотреть?

Наверное, то же самое происходит и у человека внутри, если он постоянно со всеми ссорится, дерется, обижается...

Давайте попробуем честно ответить себе на вопрос: бывает ли в нашей жизни так, что власть во внутреннем королевстве захватывает слуга по имени Обида, или Злость, или Страх? Что вы чувствуете и что, как вы думаете, чувствуют окружающие вас люди? В каких ситуациях это происходит? После обсуждения можно предложить ребятам восстановить Сказочную страну.

— Ну что, дорогие путешественники, на какую страну вам приятнее смотреть: на разрушенную или цветущую, восстановленную? Конечно, гораздо приятнее жить в стране процветающей, с сильным правителем.

Сегодня мы с вами увидели, что может произойти, если власть в государстве перейдет к слугам, забывшим о Мере. В наших силах не допускать такой ситуации. Как это сделать? Подумайте сами.

О том, что случилось в Сказочной стране дальше, мы с вами узнаем в следующем путешествии. А теперь нам пора возвращаться.

### **ЗАНЯТИЕ ОДИННАДЦАТОЕ: В ПОИСКАХ ЛЮБВИ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну. Ведущий: Дорогие путешественники! Помните, что случилось в Сказочной стране? Сегодня мы с вами узнаем, как слуги принесли своему королю сосуд с Любовью». Ведущий проводит это занятие в песочнице, иллюстрируя свой рассказ многочисленными примерами того, как Любовь помогает людям жить. Он постоянно делает остановки для того, чтобы дети разыгрывали мизансцены в песочнице. Ведущий: Ну что ж, дорогие путешественники, вот мы и узнали, какое чувство самое главное в стране. Конечно Любовь. Давайте приложим руки к сердцу: ведь именно там, согласно древним легендам, живет Любовь. Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел... Чувствуете тепло от своих

сердце? Это значит, что любви в ваших сердцах много-много. Давайте, выйдя из Сказочной страны, подарим Любовь своим близким людям. А как это сделать — подскажет сердце.

### **ЗАНЯТИЕ ДВЕНАДЦАТОЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЯ**

Выполняется ритуал «входа» в Сказочную страну.

Ведущий: Наверное, вам интересно, что же было дальше?

Итак, слуги по имени Радость, Удовольствие и Интерес добрались до темницы и освободили короля. Как только Король пригубил из сосуда с Любовью, к нему вернулись силы, уверенность, мужество и мудрость. Царственной поступью он отправился в Тронный зал.

Едва слуги по имени Обида, Злость и Страх увидели короля, они затрепетали и бросились на колени. А придворные зашипели: «Вот, Ваше Величество, мы же говорили вам, надо было избавиться от этих слуг, и ничего бы не было!»

Но король остановил их: «Дело не в моих слугах, дело в дурных мыслях и разговорах! Я даю им три дня сроку, пусть они сами решат: покинут ли они нашу страну, или найдут в ней себе достойное применение».

Так сказал великодушный король. Как вы думаете, правильно ли он поступил? *(Обсуждение.)*

Через три дня слуги по имени Злость, Обида и Страх пришли к королю и сказали: «Ваше Величество! Простите нас и вы, и вы, жители королевства! Мы вспомнили о своем качестве Меры и поняли свое назначение в стране. Позволь нам построить свои дома НА ГРАНИЦЕ государства».

«Почему на границе?» — удивился король. А вы как думаете? *(Обсуждение.)*

Вот что сказали слуги: «Слуга по имени Страх — самый чуткий, самый осторожный, он хорошо чувствует опасность и сможет вовремя предупредить Ваше Величество. Вы будете иметь время на то, чтобы достойно встретить опасность или предотвратить ее. Слуга по имени Злость придаст вам силы для борьбы с врагом, поможет быстро наказать обидчика. Но не «переусердствовать», ибо он помнит о Мере. Слуга по имени Обида очень чуток к дурным мыслям и разговорам, он будет охранять ваше достоинство и предотвращать недостойные разговоры и действия».

*(В песочнице страна перестраивается, дома Злости, Страха и Обиды переносятся на границы страны.)*

— Вот как закончилась эта история. Сосуд с Любовью установили на самом красивом месте. *(В песочнице ребята совещаются, выбирая место для сосуда с Любовью.)* К этому месту может легко подойти каждый. Давайте и мы с вами возьмем фигурки, которые будут с нами, войдем в страну и встанем вокруг сосуда с Любовью. *(Ребята выбирают из коллекции миниатюрные фигурки, символизирующие их, и расставляют их вокруг сосуда с Любовью.)*

Дорогие путешественники! Вы многое узнали и увидели, расскажите, что для вас оказалось самым важным? *(Обсуждение.)*

Мы берем из Сказочной страны все то, что было для нас важным и полезным, все то, что будет помогать нам становиться мудрыми, терпеливыми, прощающими и любящими, и потихоньку возвращаемся в наш мир.

## Приложение 2

### Техники и упражнения по работе с чувствами ГСРЦН «Росток»

|   |  |
|---|--|
| Слабое осознание собственного эмоционального мира. Низкий уровень эмпатии | 1. Колода МАК Ральф В. Голобородовой: Выбрать в открытую из картинок маму, папу, себя и подарить им из картинок подарки. В процессе беседы выявить, какие характеристики ребенок дает всей семье и почему, а также почему он выбирает такие подарки и почему.<br>2. Рисование различных предметов и явлений природы и придумывание сказок от лица этих предметов и явлений |
| Высокий уровень личностной тревожности                                    | 1. Покачивание ребенка в позе эмбриона с проговариванием оптимистичных реплик о его  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>рождении</p> <p>2. Упражнение «Вверх по радуге»: закрыть глаза, на вдохе представлять, как взбираетесь на радугу, на выдохе – как съезжаете с горки, Повтор с открытыми глазами</p> <p>3. Упражнение «Дверной глазок»: закрыть глаза и представить, что подсматриваете в незнакомую комнату в дверной глазок с целью найти 3 приятных предмета в темной комнате</p>   |
| Неадекватная (низкая) самооценка | <p>Групповое упражнение «Все мы»: ребенку предлагают рассказать о себе все, что он знает о себе хорошего. Потом он выходит, а все говорят что-нибудь приятное о нем. Психолог записывает в небольшой импровизированный блокнот. Потом ребенок приглашается и ему говорят: «Пока тебя не было, мы завели о тебе разговор и столько приятного о тебе услышали!» Далее все зачитывается и психолог говорит: «Вот от нас тебе на память блокнот с приятными словами, почаще в него заглядывай»</p> |
| Слабый контроль над эмоциями     | <p>1. Все пишут шутивное письмо самому неприятному человеку, преувеличивая его неприятные эмоции. После катают из него шарик и начинается игра в «снежки» под юмористическую музыку. По окончании музыки все «снежки нужно собрать в корзину»</p> <p>2. Рисование с закрытыми глазами, вкладывая в рисунок все, что накипело</p>   |

### Приложение 3

#### Инструментарий по чувствам КГБУ СО Центр семьи «Канский»

##### 1. Тест «Волшебная страна чувств» (Т.Д.Зинкевич – Евстигнеева)

Цель: исследование психоэмоционального состояния ребенка.

Бланк исследования в приложении.

Перед ребенком (или детьми) психолог раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое -то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики.

Пожалуйста, помогите жителям нарисуй и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой - где написано слово «Домики».

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли,

в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств. В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

*Инструкция 3:* «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это — человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

### Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее, он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность; а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

## 2. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций

(активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

*Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.*

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### Типовая карта методики САН.

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

|                         |  |  |  |  |  |  |  |                      |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|
| . Самочувствие хорошее  |  |  |  |  |  |  |  | Самочувствие плохое  |
| . Чувствую себя сильным |  |  |  |  |  |  |  | Чувствую себя слабым |
| . Пассивный             |  |  |  |  |  |  |  | Активный             |
| . Малоподвижный         |  |  |  |  |  |  |  | Подвижный            |
| . Веселый               |  |  |  |  |  |  |  | Грустный             |
| . Хорошее настроение    |  |  |  |  |  |  |  | Плохое настроение    |
| . Работоспособный       |  |  |  |  |  |  |  | Разбитый             |
| . Полный сил            |  |  |  |  |  |  |  | Обессиленный         |
| . Медлительный          |  |  |  |  |  |  |  | Быстрый              |
| 0. Бездеятельный        |  |  |  |  |  |  |  | Деятельный           |
| 1. Счастливый           |  |  |  |  |  |  |  | Несчастный           |
| 2. Жизнерадостный       |  |  |  |  |  |  |  | Мрачный              |
| 3. Напряженный          |  |  |  |  |  |  |  | Расслабленный        |
| 4. Здоровый             |  |  |  |  |  |  |  | Больной              |
| 5. Безучастный          |  |  |  |  |  |  |  | Увлеченный           |
| 6. Равнодушный          |  |  |  |  |  |  |  | Взволнованный        |

|                      |  |  |  |  |  |  |  |                  |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|------------------|
| 7. Восторженный      |  |  |  |  |  |  |  | Унылый           |
| 8. Радостный         |  |  |  |  |  |  |  | Печальный        |
| 9. Отдохнувший       |  |  |  |  |  |  |  | Усталый          |
| 0. Свежий            |  |  |  |  |  |  |  | Изнуренный       |
| 1. Сонливый          |  |  |  |  |  |  |  | Возбужденный     |
| 2. Желание отдохнуть |  |  |  |  |  |  |  | Желание работать |
| 3. Спокойный         |  |  |  |  |  |  |  | Озабоченный      |
| 4. Оптимистичный     |  |  |  |  |  |  |  | Пессимистичный   |
| 5. Выносливый        |  |  |  |  |  |  |  | Утомляемый       |
| 6. Бодрый            |  |  |  |  |  |  |  | Вялый            |
| 7. Соображать трудно |  |  |  |  |  |  |  | Соображать легко |
| 8. Рассеянный        |  |  |  |  |  |  |  | Внимательный     |
| 9. Полный надежд     |  |  |  |  |  |  |  | Разочарованный   |
| 0. Довольный         |  |  |  |  |  |  |  | Недовольный      |

3. Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина)

Определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента.

Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

*Инструкция по шкале ситуативной (реактивной) тревожности:*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

БЛАНК № 1

*Инструкция к тесту личностной тревожности:*

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя обычно чувствуете. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

БЛАНК № 2

Ключ представлен в таблице № 3

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.