

Департамент социальной защиты населения Вологодской области  
Бюджетное учреждение социального обслуживания для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, Вологодской области  
«Кадниковский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Принято на педагогическом совете  
«14» сентября 2022 г.

Утверждено приказом директора  
№ 282 от 14 сентября 2022 года

## **ПРОГРАММА** **«Детство без насилия»**

Разработана в целях организации работы по реализации мероприятий Комплекса мер Вологодской области по оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечению безопасности детей, «Безопасное детство» на 2022-2023 годы на основании приказа Департамента социальной защиты населения, Департамента образования, Департамента здравоохранения Вологодской области от 28.06.2022 года № 767/1841/600

Возраст детей: от 10 до 18 лет.

Составитель: педагог-психолог Шараухова М.А.

## **Пояснительная записка**

В современном обществе все больше уделяется внимания проблеме насилия и жестокого обращения с детьми. Средства массовой информации все чаще транслируют случаи жестокости по отношению к детям. По словам представителя президента РФ ежегодно регистрируется до полутора тысячи случаев насилия над детьми, совершаемого взрослыми. Открытость проблемы формирует общественное мнение, которое является двигателем дальнейших преобразований.

Российское законодательство защищает права ребенка сегодня, рассматривая его как личность, а не как собственность родителей. Что в свою очередь является противоречием между требованиями социокультурного развития общества и семьей социального риска, где существует опасность для полноценного развития, здоровья и жизни ребенка. Граница вмешательства государства в семью – довольно сложная граница. Обязательное вмешательство необходимо в случае угрозы жизни и здоровья ребенка!

Наукой доказано, что семья жизненно необходима ребенку, и необходимо сохранять приоритет за биологической семьей. Из практики следует, что насилие над детьми, действительно, очень сложно выявить и оценить. Дети, перенесшие насилие, на ранних этапах исключительно редко попадают в поле зрения врачей, органов опеки и КДН. Поэтому специалисты, работающие в детских учреждениях, первыми должны определять состояние ребенка, отслеживая риски, связанные с его здоровьем и развитием. И если не принимать своевременных мер, жизнь ребенка может внезапно оборваться, либо превратиться в кошмар, который принесет еще больше проблем всему окружению.

На сегодняшний день существует ряд определений, критериев оценки, методов и технологий работы с детьми, которые так или иначе были травмированы по вине взрослых. Программа – направленный инструмент для работы с узкой целевой группой.

Цель программы.

- оказание помощи детям в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате насилия и жестокого обращения.

Задачи:

- создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматичным опытом.
- исследование искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии оказание помощи в формировании адекватных представлений о себе, о ситуации о других людях.
- развитие у детей навыков адаптивного выражения собственных чувств и распознавания у других людей.

- развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Целевая группа – дети школьного возраста, пострадавшие от насилия или жестокого обращения. Это дети из семей социального риска и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, переживающие актуальные и отдаленные последствия физического, психологического или сексуального насилия.

Тематическое планирование:

Занятие 1: вводное (установочное).

Занятие 2: «Работа с травмирующей ситуацией».

Занятие 3: Мир эмоций.

Занятие 4: Что делать с гневом.

Занятие 5: «Учимся справляться с обидой».

Занятие 6: «Страхи и что с ними делать»

Занятие 7: «Как сказать «Нет»?

Занятие 8: «Опасные ситуации».

Занятие 9: «Горжусь собой!».

Занятие 10 (завершающее): «Счастье».

Форма и содержание программы.

1 раздел – диагностический.

Цель: проведение и анализ результатов комплексной диагностики; выявление детей, нуждающихся в оказании срочной психологической помощи.

2 раздел - основной. Реабилитационные занятия с детьми.

Цель: помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта, отработка негативных эмоциональных переживаний.

3 раздел – итоговый.

Цель: оценка результатов программы.

Ожидаемые результаты работы:

- получение детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия со взрослыми, часто противоположному тому, который они получают в семье
- развитие навыков общения со сверстниками
- преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость)
- улучшение познавательных способностей
- развитие у детей способности говорить о чувствах, используя эмоциональный словарь
- развитие способности у детей самостоятельно применять приемы саморегуляции и релаксации
- снижение уровня депрессии и психоэмоционального напряжения
- повышение самооценки у детей
- обучение способности применять модели социально-одобряемого поведения в группе сверстников.

## Занятие 1.

Цель: - установление контакта

- создание атмосферы доверия подростка к психологу и предстоящим занятиям

- снижение тревожности

1. Беседа с ребенком при помощи метафорических карт «Поговорим».

Ребенок берет любую карту, отвечает на вопрос. Затем психолог берет карту и отвечает на вопрос. Возможно обсуждение каждого вопроса более подробно. Количество карт может быть любым.

2. Упражнение «Кто я?». Ребенку выдается карандаш и бумага. Написать в столбик цифры от 1 до 10 и попытаться описать себя, указав десять основных качеств (черты характера, сферу интересов, свои чувства...). Каждое предложение должно начинаться словами «Я – такой то...». Обсудить эти качества.

3. Арттерапевтическое упражнение «Я и мир» (можно предложить ребенку рисование на песочном световом столе). Задача – нарисовать себя и окружающий мир. После окончания рисования проводится беседа: «Где ты в этом мире? Как себя чувствуешь в нем? Что тебе нравится в мире? Что не нравится? Что хочешь изменить? Нарисованный мир может состоять полностью из негативных составляющих: в таком случае необходимо изменить в рисунке ситуацию так, как хотелось бы, и позже (возможно, на следующей встрече) вернуться к тому, что является позитивным в мире ребенка (при этом важно, чтобы его собственный образ также присутствовал на последнем рисунке – то есть, чтобы был осуществлен доступ к внутреннему ресурсу).

4. Обучение навыку управления стрессом.

Техника обучения ребенка контролируемому дыханию: Объяснить ребенку идею, стоящую за обучением контролируемому дыханию; связь между характером дыхания и стрессреакцией. Показать правильное положение тела. Психолог и ребенок сидят в креслах, ноги на полу. Психолог помещает одну руку себе на живот, другую на грудь и показывает ребенку необходимое для выполнения упражнения положение тела. Рука на груди должна почти не двигаться, а рука на животе подниматься и опускаться вместе с дыханием. Поощрять попытки ребенка правильно выполнить упражнение. Когда ребенку удалось сделать несколько правильных вдохов и выдохов, попросите его выдыхать медленнее, чем вдыхает. Когда ребенок понял, как выполнять упражнение, попросите его выбрать слово, которое он будет произносить про себя на выдохе («Спокойствие», «Тихо» и т.д.). Проинструктировать ребенка, чтобы он при выдохе думал только об этом слове. Попросить его, если в голову будут приходить другие мысли, представлять, как они улетают. Попросить ребенка продемонстрировать, как у него получается. Дать положительную обратную связь.

Рефлексия.

## Занятие 2 «Работа с травмирующей ситуацией».

Цель: - проработка травмы;

- помощь ребенку раскрыть свои мысли и чувства, связанные с насилием

- закрепление приемов релаксации.

1. Беседа с ребенком при помощи метафорических карт «Поговорим».

Ребенок берет любую карту, отвечает на вопрос. Затем психолог берет карту и отвечает на вопрос. Возможно обсуждение каждого вопроса более подробно. Количество карт может быть любым.

2. Создание истории о травматическом событии.

Нужно выбрать формат истории: книжка, картина, рассказ, в зависимости от характера, возраста и желания ребенка. Начать ее с общей информации о ребенке (имя, возраст, хобби и т.д.). Построить историю. Можно начать за день до того, что произошло, и двигаться вперед; можно начать с самого дня, когда произошло травмирующее событие; можно начать с настоящего момента и двигаться назад, в прошлое. Ребенок описывает свое восприятие события. Психолог поощряет выражение мыслей и чувств, которые испытывал ребенок. Далее психолог или сам ребенок читает историю вслух, если упражнение в формате книжки. Ребенок дополняет историю, добавляя мысли и чувства, которые были во время события. Ребенок включает в историю худший момент, худшее воспоминание о травмирующем событии. Психолог поощряет детализацию этой части истории.

Важно также помочь ребенку понять, что травмирующее событие – это только одна часть его жизненного опыта, и она не может определять всю его жизнь.

3. Релаксационное упражнение «Очищающее дыхание».

Психолог просит ребят лечь поудобнее, закрыть глаза. Ладонь положить на живот. На счет 1234 вдох, на счет 12345678 выдох. Ладонь поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

4. Техника «Остановка мысли». - Обучение технике «Остановка мысли».

Техника остановки мысли и отвлечения может быть полезна для детей, у которых есть беспокоящие и навязчивые мысли, мешающие им концентрироваться на учебе и других текущих задачах, нарушающие сон или построение отношений с другими людьми. Способ остановки мысли может быть вербальным (сказать мысли «уйди», «стоп») или физическим (например, щелканье резинкой, надетой на запястье). Следующим шагом является замена нежелательной мысли на приятную. Ребенок может практиковаться в этом навыке с психологом, в школе или дома – в любом месте, где ему нужно сконцентрироваться на том, что происходит вокруг. Техника «Остановка мысли» учит ребенка тому, что мысли – даже неожиданные, непрошенные – могут быть под контролем. Техника: Нужно объяснить ребенку идею техники. Это проще сделать, если наличие навязчивых мыслей уже выявлено, и это обсуждалось с ребенком. Попросить ребенка закрыть глаза и вспомнить мысль, которая его преследует. Не обязательно что-то, напрямую связанное с подробностями травмы, но что-то,

что ребенок находит неприятным. Через пять-десять секунд резко хлопнуть в ладоши и громко сказать: «Стоп!» В большинстве случаев это отвлечет ребенка и прервет процесс размышления. Объяснить, что любая мысль подконтрольна и может быть остановлена. Затем помочь ребенку выбрать способ остановки мысли. Выбрать вербальный или физический способ и проделать упражнение еще раз. Только теперь ребенок должен самостоятельно остановить мысль. Ввести замещающую мысль. Научить ребенка замещать остановленную негативную мысль на позитивную мысль или образ. Помочь ребенку выбрать образ из воображения или воспоминания.

5. Арт-терапевтический метод «Мандала». Ребенку предлагается, выбрав понравившийся цвет, разрисовать круг. Ребенок может рисовать что-то конкретное или абстрактные образы, как в круге, так и вне его.

Вопросы к ребенку:

- На какое чувство (эмоцию, настроение) похож этот цвет (предмет)?
- Тебе нравится смотреть на этот рисунок?
- Хочешь ли ты что-то изменить или добавить?

Рефлексия.

### Занятие 3 «Мир эмоций».

Цель: - развитие словаря эмоций;

- тренировка навыка распознавания эмоций других людей и распознавания собственных эмоций.

1. Упражнение «Путаница чувств».

- Назови свое настроение. Какое оно у тебя сегодня?

Ребенку показывают различные слова, обозначающие чувства: печаль, радость, страх, горе, удовольствие, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство. Далее детей просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Психолог говорит о том, что у людей также бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Вопрос: все ли чувства нужны человеку? Для чего?

2. Упражнение «Распознавание эмоций».

Предлагается рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать чувства людей. Нужно дорисовать пустые овалы лиц, передавая различные настроения.

- Какие основные сигналы помогают распознать чувства других? (мимика, интонация).

- Какие чувства вы испытывали в последние дни?

- Когда вы в последний раз испытывали чувство грусти? (гнева?). С чем это было связано? Что вы делали тогда? Что можно сделать, когда грустишь? (злишься?).

- Как вы считаете, правильно ли вы поступили в тот момент? Что вы сделаете, если ситуация повторится? Как вы сейчас себя чувствуете?

Психолог просит рассказать или инсценировать случай, когда испытывал такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или

бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным.

Заметка: данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

Психолог подчеркивает, как важно разделить свои чувства с кем-нибудь. Ведь переживать тяжелую ситуацию наедине гораздо труднее. Далее психолог обращает внимание на то, что он понимает его и поддерживает.

3. «Город Эмоций».

Предлагается создать коллаж на тему «Город эмоций». Предлагается нарисовать город и поселить эмоции в дома. Пофантазировать, в каком доме будут жить эти эмоции, какого цвета эти дома и т.д.

4. «Письмо себе в будущее». Предлагается ребенку написать письмо, в котором он будет обращаться к себе, взрослому. Можно описать свою жизнь в данный момент, чувства и переживания. Пожелания себе. Представления какой он будет.

Рефлексия.

#### Занятие 4 «Что делать с гневом».

Цель: снижение чувства гнева, злости

- обучение способам безопасного выражения чувств;

- активизация рефлексивных механизмов.

1. Что хорошего было в последнее время? На прошлом занятии мы говорили с вами о том, что не бывает хороших или плохих чувств. Все чувства есть у нас с вами и нужно уметь их распознавать. Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с тяжелыми чувствами. Не причиняя вреда себе и окружающим.

2. Игра «Камушек в ботинке».

Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Я хочу, чтобы ты хорошенько подумала, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что бы мешало тебе. Скажи тогда: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, когда...»

3. Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара».

У вас есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать большими кисточками, губками, пальцами. Вы можете помять бумагу, нарисовать несколько рисунков.

Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Что чувствовали, когда «выпустили пар»?

4. Упражнение «Выставка».

Психолог предлагает ребенку сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза и глубоко вдохнуть 3-4 раза.

- Представь, что ты попал на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или

поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Какие это будут слова?

- Какая это была ситуация? Какие слова вы сказали своему обидчику?

А теперь нужно представить себя говорящим с человеком, на которого зол. Представь этого человека. А теперь представь, что в ходе разговора он уменьшается в росте до тех пор, пока он не покажется менее значительным и величественным. А теперь понаблюдай за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

- Что легко, а что трудно было делать в этом упражнении?

- Как менялось твое состояние в процессе упражнения?

- Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?

5. «Когда злишься, можно...» (безопасные способы выражения гнева).

Психолог вывешивает большой лист и просит ребенка вспомнить и записать на листе безопасные способы «выплескивания» гнева и распределить их по категориям (какие можно применять дома, какие в школе, какие в общественных местах). Психолог инициирует активность собственным примером. Каждый записанный способ начинается фразой «Когда злишься, можно...»

- Какие способы тебе кажутся наиболее удачными?

- Приведите примеры, когда ты ими пользовался?

6. «Мыльные пузыри»: Замена негативных мыслей на позитивные. Инструкция: Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли о том, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Если ты скажешь: «Я плохо себя чувствую», скажи себе следующее: «Я вздремну, и буду чувствовать себя лучше». На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырях слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.

7. Разминка «Встряхнись».

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака...

Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начиная отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, какие плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода с собаки.

Рефлексия.

### Занятие 5 «Учимся справляться с обидой».

Цель:- снижение чувства обиды

- обучение приемам совладания с собой;

- развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.



Психолог: на прошлом занятии мы говорили с вами о том, как можно справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами (читает стихотворение «Я ушел в свою обиду...»).

### 1. Упражнение «Копилка обид».

Ребенку дается лист, на котором нарисован мешок – копилка для обид. Психолог предлагает вспомнить ситуации, когда он испытывал чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников? Вспомните все ваши обиды (или одну самую главную) и поместите ее в копилку для обид. Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

Ребенок проговаривает то, что у него получилось по формуле:

- Я почувствовал обиду, когда...

Во время рисования придумать имя своей обиде. Порвать или сжечь мешок.

### 2. Моделирование обиды.

В воду в прозрачном кувшине добавляем лимонную кислоту, перец, соль, специи, все хорошо перемешиваем. А теперь плеснем немного обиды в стаканчик. Что станем делать с этой жидкостью?

Обиду можно выпить (проглотить).

- Как будем чувствовать себя в этом случае? (может быть, когда-нибудь переварится сама по себе)

Обиду можно выплеснуть на обидчика (берется стакан и выплескивается на голову игрушечного кота)

- Что вы почувствуете при этом? (может быть временное облегчение, но данное поведение может привести к затянувшемуся конфликту)

Ничего не делать, ждать пока испарится, но при этом обиду придется все время носить с собой

Обиду можно выплеснуть куда-нибудь в никуда (стакан с водой выливается в угол, на пол)

Какой способ самый лучший? Почему?

Вывод: Выплескивание обиды в никуда-это отреагирование негативного состояния.

Беседа. Накапливать нужно только хорошие эмоции. С плохими наоборот – чем раньше их выпустить, тем меньшими последствиями они для нас обернутся. Также один из способов избавления от обиды на кого-то – это занятие спортом.

### 3. Упражнение «Ситуация».

Работа с конкретной ситуацией обиды или с карточками, если дети затрудняются с собственными примерами. На карточках дети получают описание ситуации обиды и варианты реагирования на рассказ об обиде. Важно, чтобы дети на собственном опыте почувствовали, какие слова уместны в этой ситуации.

#### Ситуация 1.

Я Миша, мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл после школы. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего

приятеля присмотреть за щенком. Но так случилось, что он не уследил за ним, и щенок убежал. Я расклеил по городу объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся. Я был очень расстроен и обиделся на моего приятеля. Выбери ответ, который поможет твоему другу справиться с обидой:

- не расстраивайся!
- подумаешь, щенок убежал!
- ты очень грустишь, да?
- что тебя обидело больше всего?
- успокойся!
- у меня кот пропал, но я же не плачу!
- это очень грустно, когда тот, на которого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как тебе тяжело.

Ситуация 2.

Я Оля, мне 10 лет. Со мной произошла такая история. Я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе. На другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что подруга меня предала, мне и сейчас еще нелегко успокоиться.

Выбери ответ, который поможет твоей подруге справиться с собой:

- не переживай!
- нашла из-за чего переживать!
- не надо никому говорить о своих секретах!
- я понимаю тебя, со мной произошел похожий случай!
- я понимаю как тебе тяжело, ты доверилась другу и пожалела об этом.
- это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

Обсуждение:

Какие слова помогают справиться с обидой, с тяжелой ситуацией?

Какие реплики не уменьшают чувство обиды и почему?

4. Упражнение «Я» на щите».

Инструкция: «В старину у каждого рыцаря или знатного господина был свой щит, на котором были изображены рисунки, отражавшие его взгляды на жизнь, славные дела или обозначавшие принадлежность к знатному роду. Сейчас мы будем рисовать твой рыцарский щит». Во весь лист нарисуй, пожалуйста, щит и раздели его на 6 частей/клеток (при затруднениях можно помочь ребенку; важно, чтобы щит занимал максимально возможное пространство листа). Когда нарисуешь, я задам несколько вопросов, ответы на которые тоже нужно будет нарисовать. Рисуй первое, что придет в голову. Каждый ответ – в одной из клеток щита. Когда рисунок будет закончен, на нем будет изображена целая история. Получится личный рыцарский щит. 1-я клетка: Что самое лучшее произошло с тобой в жизни? 2-я клетка: Что самое лучшее было в твоей семье? 3-я клетка: Что самое плохое произошло в твоей жизни? 4-я клетка: Что больше всего ты хотел бы получить от своих друзей? 5-я клетка: Если бы тебе дали много-много денег, что бы ты с ними сделал? 6-я клетка: Что бы ты хотел, чтобы люди говорили о тебе? Посмотри внимательно на свой щит. Что ты чувствуешь? Есть что-то, что ты хотел бы

изменить, или тебя все устраивает? Ты можешь что-то стереть или нарисовать заново». Материалы: лист бумаги формата А4, простой карандаш, ручка, набор цветных карандашей. Возможные реакции и как с ними быть: если при рисовании в 3-й части ребенок волнуется или затрудняется нарисовать ее содержимое, необходимо тему: «Что самое плохое произошло в твоей жизни?» проработать во время индивидуального занятия.

Рефлексия.

### Занятие 6 «Страхи и что с ними делать»

Цель: - снижение нервно-психического напряжения;

- проработка и вербализация страхов и их причины;

1. Упражнение «Я так боюсь, а многие этого не боятся». Бывают вещи, которых стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают такие страхи, которые только мешают, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос учителю, страх ситуации проверки знаний, страх самовыражения, когда человек боится быть самим собой и другие. Давай попробуем вспомнить свои страхи или ситуации, которых ты боишься, хотя многие люди этого не боятся. Попробуйте выстроить применительно к себе фразы по следующему шаблону: «Я боюсь ..., хотя многие люди этого не боятся». Задача: найти в себе минимум 3 страха. (Если ребенок долго молчит, психолог начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится).

2. Упражнение «Я думаю, что причиной моего страха является...» Давайте попытаемся выяснить причины твоих страхов. Возможно, тогда мы сумеем найти выход из этой ситуации. Ребенок высказывает свои мысли по поводу причин собственных страхов, предполагает, как бы следовало вести себя в подобных случаях.

3. Упражнение «Я не боюсь...». Давай попробуем найти в себе «зоны смелости», то, чего мы не боимся делать в школе, на улице, дома, какие ситуации нас не пугают (ребенок высказываются). Чувствуешь, страхи тают, становятся меньше, исчезают.

4. Упражнение «Надувная кукла» Психолог. А что это за письмена на стене?.. Так... здесь написано, что хорошим средством от страхов является данный магический ритуал, если его выполнять правильно и регулярно. Инструкция: «Сейчас я буду играть роль «насоса»: делать движения руками, имитирующие работу с насосом, и издавать характерные звуки. Вначале ты сидишь расслабленно, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновая кукла» начинает «надуваться»: ты распрямляешься, поднимаешь голову, напрягаешь руки и, в конце концов, встаешь в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд я «выдергиваю затычку» у «куклы», а ты с шипением («ш-ш-ш!») расслабляешься и постепенно опускаешься на корточки». Задание понятно? Начали! (Выполняется 3 раза). Что ты сейчас чувствуешь? ...Как вы думаете, что нам помогло снять напряжение, справиться с нашими страхами?.. (ответы) - Да, ты прав, но, к сожалению, страхи ещё не совсем исчезли, а

притаились в укромных уголках. Давай обратимся к волшебству. «Волшебство – это творчество». Давайте нарисуем нашими волшебными карандашами страхи, о которых мы сегодня говорили. Эти карандаши способны перенести на бумагу все страхи. Итак, за работу! (звучит спокойная музыка). Положи рисунки в центр круга, расскажи, что ты изобразил. (ребенок рассказывает о своих рисунках). Давай закроем наши страхи в папку или изорвем?

5. Чтение сказки «Фламинго, или Скала Желаний». В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет и любой, кто когда-либо увидел такое, никогда этого не забудет. Жило-было маленькое Облако. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками — туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат.

Однажды мимо нашего Облачка пролетали маленькие цветные птички. Они очень понравились Облачку, и ему захотелось полетать с ними и посмотреть на закат поближе. Облачко решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило оно.

— Мы, птички, куда хотим — туда и летим, — сказала одна.

— Да, да, — сказала другая. — Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой, — попросило Облачко.

— Ха-ха-ха, — засмеялись птички, — да ты же не умеешь летать и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое Облако, которое летит туда, куда дует ветер, — сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти не с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое Облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее, серое Облако».

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

«Какая разница, — подумало Облако. — Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым Облаком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

— Как ты посмел забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаетесь нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу, — сказал Ветер.

Облачко пыталось справиться с порывом Ветра, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но Ветер не хотел ничего

слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

«Неужели я его больше не увижу,— подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.— Что же мне делать?. Надо попробовать улететь от ветра».

В этот момент Ветер со всей силы кинул его в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но Ветер схватил его и с силой швырнул опять. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил Облачко, разогнался и кинул его на скалу.

«У меня все получится. Я не сдамся»,— решило Облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от Ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо. Я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу». Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит».

Маленькое серое Облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли Фламинго.

Обсуждение сказки.

Рефлексия.

### Занятие 7 Тема: «Как сказать «Нет»?»

Цель: - развитие социальных навыков в ситуациях отказа;

- развитие навыков наблюдения и самонаблюдения

- развитие вербальных и невербальных средств общения.

1. Работа с ассоциативными картами. Ребенку нужно рассмотреть карты. Выбрать ту, которая наиболее точно говорит о его состоянии в данный момент. Обсудить.

2. Работа с раздаточным материалом.

Рассмотри рисунки. Представь, что люди с картинок, обращаются с просьбой именно к тебе. Вам необходимо:

- отказаться, то есть сказать «нет» в каждой ситуации;
- постараться, чтобы ваш отказ был уверенным, но не грубым.

Если что то не получается, повторите задание.

Легко ли было отказывать?

В каких случаях вам сложнее было отказать?

Приведите собственные примеры ситуаций, когда вы затруднялись с отказом. Почему?

Оказывается далеко не всегда легко отказать. Сказать «нет», когда тебя о чем-то просят друзья, взрослые, бывает сложно по многим причинам. Давайте посмотрим, какие у нас могут быть опасения при отказе.

Посмотрите на рисунок и продолжите фразу: «сложно отказать, потому что...». Подчеркните те причины, по которым вам бывает трудно отказать друзьям, родителям, близким взрослым, педагогам. Если есть еще какие-нибудь причины – напишите их.

Ребенок зачитывает, что у него получилось.

Психолог: действительно, отказывая, мы зачастую боимся обидеть другого человека или боимся, что с нами перестанут дружить, боимся вызвать чей то гнев. Но ведь бывает, что просьба не соответствует нашим интересам и даже нарушает их. У нас могут быть серьезные, уважительные причины для отказа. Какие?

3. Упражнение «Вежливый отказ».

Психолог: на листах указаны некоторые уважительные причины для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения. Приведите примеры, когда вам пришлось отказать по отмеченным причинам. Как реагировали окружающие на ваш отказ?

Как же все-таки отказать в тех ситуациях, когда это действительно необходимо? У каждого из нас есть такое право. Чтобы твой отказ звучал убедительно, он должен быть произнесен по определенным правилам.

Психолог вывешивает плакат, на котором написана «формула» отказа и примеры построения фраз:

Вежливый отказ=уверенный голос+контакт глазами+объяснение причины отказа.

Просьба: дай мне надеть твой свитер на один только вечер.

Отказ: извини, но я не могу это сделать. Я считаю, что у вещей должен быть один хозяин.

Психолог: если мы объяснили человеку, почему мы отказываем, а он продолжает настаивать, уговаривать, тогда отказ может звучать лаконично, по типу «заезженной пластинки»:

- нет
- нет, не могу
- нет, это мне не подходит
- нет, я собирался заняться совсем другим делом
- нет, я не могу это сделать

Давайте потренируемся.

Разыграть совместно с ребенком сценки с просьбами и отказами. Если ребенок затрудняется самостоятельно придумать фразы-просьбы, можно заранее найти подходящий материал. Психолог помогает пользоваться формулой и подбирать слова для отказа.

Ситуации с просьбами:

- можно, я возьму твою расческу?
- сходи вместе со мной в поликлинику, а то мне скучно одной.
- давай, пока взрослых нет, стоняем на велосипедах до того магазина.
- подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый.
- можно, я принесу тебе компьютерную игру через три дня?
- дай мне посмотреть свои фотографии?

Обсуждение:

- трудно ли было формулировать вежливый отказ?
- какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались с просьбой?
- какие чувства у вас возникали, когда вы слышали отказ?
- есть ли ситуации, когда, отказывая, мы можем не думать, задеваем ли мы чьи-то чувства или нет?

Примечание: Если на улице или во дворе вы встретитесь с незнакомым человеком, который уговаривает вас покататься на машине, взять у него игрушки, сладости, просит проводить – это может быть опасно. В этой ситуации вы не обязаны быть вежливыми. Отойдите подальше от незнакомца, позовите на помощь или бегите к знакомым, которые могут защитить. Какие бывают опасные ситуации и как в этом случае себя вести, мы обсудим на следующем занятии.

4. Рисунок «Границы моей личности» (на песочном световом столе). Ребенку дается задание нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы. Обсуждение: Где проходит граница моего личного пространства? Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу? Кого я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?

5. Упражнение «Мое самоуважение». Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это ты, но у него пока нет лепестков. Его надо окружить лепестками, символически представляющими элементы, из которых складывается уважение к себе. Это вера в свои способности, ощущение своей ценности, умение настоять на своем, уверенность в себе, умение позаботиться о себе, хорошая успеваемость, доверие окружающих, умение аргументировать свою точку зрения. Обсуждение: понравилось ли упражнение? сложно ли было его выполнять? Акцентируется внимание на том, что каждый человек должен, в первую очередь, уважать и ценить себя.

Рефлексия.

## Занятие 8 «Опасные ситуации».

Цель: - информирование детей о потенциально опасных ситуациях;  
- формирование способности к распознаванию опасных ситуаций;  
- развитие представлений о способах поведения в ситуациях социальной опасности.

1. Беседа. В прошлую встречу мы учились отказывать в тех случаях, когда выполнить чью-то просьбу не представляется возможным. Сегодня мы поговорим о ситуациях, когда умение сказать «нет» нам особенно сильно пригодится, а также пригодятся наблюдательность, чувство осторожности, знания, умение обратиться за помощью. Речь пойдет об опасных жизненных ситуациях, о том, как в них не попасть и как из них выходить, если все-таки такое случится.

- Какие ситуации называют «опасными»?

- Какие опасные ситуации могут поджидать нас дома и на улице?

2. 6 потенциально опасных ситуаций.

Ситуация 1. «Рассказ Коли» - незнакомец на улице зовет ребенка пойти с ним.

Ситуация 2. «Рассказ Кости» - на улице всем желающим раздают неизвестную жвачку.

Ситуация 3. «Рассказ Саши» - незнакомец за рулем просит ребенка сесть в машину и показать дорогу.

Ситуация 4. «Рассказ Алены» - дети пускают в квартиру чужих людей.

Ситуация 5. «Рассказ Маши» - незнакомцы на улице уговаривают девочку сняться в рекламном ролике.

Ситуация 6. «Рассказ Мити» - мальчик соглашается передать неизвестный сверток.

Работа с ситуациями предполагает возможность проговаривания участниками группы собственного опыта распознавания или совладания с опасными ситуациями и соотнесения этого опыта с действиями персонажей. Особое внимание следует обратить на «фактор неожиданности», «фактор доверия», «фактор послушания», которые именно дети делают наиболее уязвимыми.

Проговаривается алгоритм действий:

1) Перед ребенком ставится задача детально рассмотреть предложенную «ситуативную» иллюстрацию, ответив на вопросы: что произошло? Что случилось? Кто виноват?

2) Предлагается подумать «что делать?», доказав с помощью выбранной иллюстрации последовательность действий.

3) После того, как «цепочка действий» выстроена, предложить подумать над тем «чего не надо было делать?», «как можно было избежать трагических или нежелательных последствий?».

4) В заключение вместе с ребенком озвучить действия главного действующего лица, изображенного на иллюстрации, которые помогли бы ему избежать правонарушений, опасной ситуации.



Результатом совместной работы должно стать проговаривание, прописывание, прорисовывание и уяснение детьми наиболее оптимальных действий в социально опасных ситуациях.

### 3. Упражнение «Шаг в будущее».

Психолог предлагает разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем. Проигрываются различные сценарии для выбора оптимальной поведенческой стратегии.

### 4. Коллаж «Мое будущее».

Ребенку дается задание найти изображения, отражающие мечты, эмоции и цели. Вырезать картинки и цитаты из журналов. Записать воодушевляющие высказывания. Собранные материалы приклеить на картон либо большой лист. Когда все будет готово, можно повесить получившийся коллаж в своей комнате и каждый день вдохновляться, рассматривая его.

Рефлексия.

## Занятие 9 «Горжусь собой!».

Цель: - развитие позитивного самоотношения;

- повышение чувства уверенности.

- развитие у подростка умения внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Психолог: сегодня мы поговорим о том, что в каждом из нас есть хорошего и чем мы можем гордиться. Ведь для того, чтобы другие люди могли узнать нас с хорошей стороны, нам нужно разбираться в себе, знать, что мы любим, как о себе думаем, о чем мечтаем.

1. Упражнение «Вы меня узнаете?». Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опиши себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Затем мы обсудим твои записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания».

### 2. Упражнение «Все звезды».

- Закрой глаза. Вспомни какое-нибудь событие вашей жизни, когда ты чувствовал себя звездой. Что это было за событие? Какие чувства тебя переполняли? Кто был рядом? Говорили ли они приятные для тебя вещи? Что именно? Какой эпизод вспоминается наиболее ярко?.. Потихоньку открывай глаза.

Теперь мы вырежем из цветного картона большие звезды, а ты нарисуешь внутри те моменты жизни, когда ты чувствовал себя победителем, переживал успех. В твоих рисунках могут присутствовать люди, которые для тебя

важны или которые помогали достичь успеха. Все звезды собираются вместе и приклеиваются на лист ватмана.

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

- Легко ли было вспомнить ситуацию успеха?

- В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или неприятных вещах?

3. Упражнение «Я не такой как все...» Ребёнку предлагается продолжить предложение «Я не такой как все, потому что...» (несколько положительных качеств). Психолог. Передо мной находится замечательный человек. Он (обобщить те положительные качества, которые назвал ребёнок). И этот человек – ты. Радостью и счастьем наполняется моё сердце оттого, что я знакома с тобой.

4. Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем».

Нарисуй, каким ты себя видишь в прошлом, настоящем и будущем.

- Какой из рисунков тебе нравится больше всего?

- Кем ты себя видишь в будущем?

- Какие качества у тебя появятся?

5. Упражнение «Самого себя любить»

Сядь удобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. Разгляди свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее». Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!». Ты

чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!». Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия.

#### Занятие 10 «Счастье».

Цель: - расширение представлений о способах стать счастливее  
- формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

1. Упражнение на ассоциацию «Счастье». Даст возможность ребенку пережить понятие «счастье» в следующих вариантах: счастье от радостного события; счастье, как настроение, переживание того, что называют счастливой жизнью»; счастье, как мечта.

2. Упражнение «Счастливое лицо». Ребенку показывают портреты, они определяют, какое лицо выглядит счастливым, какое нет и почему. Среди прочих можно показать лица известных людей, например Мерлин Монро. Часто дети выделяют её лицо как счастливое. После этого психолог читает комментарий, в котором о Мерлин Монро сказано, как об одной из самых трагических фигур Голливуда. Обсуждение: в чем заключается счастье?

3. Обсуждение притчи о счастье. Жил-был мужчина. Все у него было: хороший дом, возле дома озеро, полное рыбы, жена, дети. Но не хватало ему счастья. Пошел тогда мужик к мудрецу и спросил, где ему найти счастье. Мудрец сказал: «Иди 10 суток строго на север. Так он шел 5 суток. Устал. Решил передохнуть. И чтобы не сбиться с курса, лег ногами на север. Но во сне он перевернулся точно наоборот. А когда утром проснулся, пошел туда, куда указывали ноги. И еще через 5 суток пришел к дому. Смотрит, дом вроде его, но богаче, озера те же, но красивее и рыбы в них больше, и жена вроде его, но краше, и дети те же – но послушнее. Посмотрел мужик на все это и сказал: «Наконец то я нашел свое счастье».

- О чем эта притча?

Все понимают счастье по-разному. Что есть счастье для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. Есть множество способов быть счастливым. Главное, помнить, что счастье человека – рядом, в душе каждого из нас, а наших собственных руках. Счастье в нас, а не вокруг да около.

4. Упражнение «Дорожка к счастью».

Психолог рассказывает: Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

- Что тебе слепить еще? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Ребенок берет себе «три кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики». Надписи на кирпичиках обсуждаются.

5. Упражнение «Фигура счастья». Ребенку предлагается представить свое счастье в виде какой-либо фигуры и описать ее (какого она цвета, есть ли в ней звуки, какова она на ощупь, чем наполнена). После этого ему предлагается войти в эту фигуру и взять из нее счастья столько, сколько им надо.

6. Арттерапевтическое упражнение «Безопасное место».

Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности. Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе такое место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а может быть, то, в котором вы никогда не были, а может быть, то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в настоящее время (здесь-и-сейчас). Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза». Далее ребенку предлагается взять лист бумаги и нарисовать свое безопасное место. После этого ребенок может показать рисунок и рассказать о своем безопасном месте. Рисунок предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда страшно, или в других сложных ситуациях.