

Главное управление по образованию
Витебского облисполкома

ГУО "Витебский областной
социально-педагогический центр"



**УПРАЖНЕНИЯ,
НАПРАВЛЕННЫЕ НА
РАЗВИТИЕ И
КОРРЕКЦИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
СФЕРЫ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО И
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**

**Основной отдел
защиты прав и
законных интересов
несовершеннолетних**



**Контакты
основного отдела**
8 (0212) 26 11 67
8 (0212) 26 11 64
**Консультационный
пункт**

8 (0212) 26 11 63

Сайт
<https://vitoblspc.by>

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Эмоциональная сфера

Эмоции

Подростковый период и эмоции

Эмоциональное благополучие подростка

Эмоциональное развитие



№7

г. Витебск, 2023



Содержание

Пояснительная записка с. 4-8

Упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоциональной сферы детей.....с. 9-30

1. Упражнение "Эмоциональный словарь"
2. Рисунок "Что я чувствую"
3. Упражнение "Карта счастья"
4. Упражнение "Эмоциональные границы"
5. Упражнение "Семейные правила"
6. Упражнение "Друзья и семья"
7. Упражнение "Эмоциональные состояния"
8. Упражнение "Общение с другими людьми"
9. Упражнение "Как избавиться от негативных мыслей"
10. Упражнение "Прокричи это с вершины гор"
11. Упражнение "Уважение себя и других людей"
12. Упражнение "Мои эмоции, мысли и чувства"
13. Упражнение "Чувства признательности"
14. Упражнение "Радуга"
15. Упражнение "Известные люди о настроении"
16. Упражнение "Образ агрессии"
17. Упражнение "Взаимодействие со страхом"
18. Упражнение "Рисунок страха"
19. Упражнение "Мой круг"
20. Упражнение "Волшебная надпись"
21. Психотерапевтическая сказка "Про обиду"
22. Упражнение "Портрет обиды"
23. Упражнение "Отдать червяка"
24. Упражнение "Выгодная обида"
25. Упражнение "Рюкзак с обидами"
26. Упражнение "Я отпускаю проблему"
27. Техника "Переформулирование"
28. Упражнение "Место, где мне хорошо"
29. Упражнения "Наши чувства"
30. Упражнение "Наши эмоции – наши поступки"
31. Упражнение "Я хочу – я могу"





- 32. Упражнение "Узнавание эмоций"
- 33. Упражнение "Противостоять влиянию"
- 34. Упражнение "Замороженные"
- 35. Упражнение "Оптимист, пессимист, шут"

Источники..... с. 31

Сборник информационных материалов № 7 включает упражнения, направленные на развитие и коррекцию эмоциональной сферы детей младшего школьного и подросткового возраста, предназначен для педагогов-психологов социально-педагогических центров и учреждений профессионального образования.





Одной из важнейших характеристик личности являются особенности эмоциональной сферы. По мере формирования новых качеств личности она приобретает новые черты, а процесс изменений эмоциональных переживаний непременно связан с изменениями самой личности. Различные эмоциональные переживания занимают в структуре личности не одинаковое место. Эпизодические переживания не меняют характера психической жизни, хотя иногда испытываются с достаточно большой силой. Глубокие переживания могут изменять личностные установки, фиксироваться в поведении и переходить в черту характера.

Понимать свои эмоции и справляться с ними – непростая задача даже для взрослого человека, а для ребенка тем более! Если ребенку не помогать справляться с эмоциями, ему будет сложно понимать мир и себя в этом мире.

Эмоции – это наша реакция на события. Каждая эмоция что-то символизирует сама по себе. Например, страх, предупреждение об опасности, зависть – желание получить то, что есть у другого, обида – желание перевоспитать другого и т.д.

Поэтому первая задача в *развитии эмоциональной сферы ребенка* – это знать какие существуют эмоции и что они обозначают, для чего нужны. Важно помогать ребенку находить свои способы совладения с эмоциями. И чем больше таких способов – тем больше ребенок готов к трудностям и лучше с ними справляется.

Также, при работе над эмоциональной сферой несовершеннолетнего, важно признать его право на чувства и эмоции, сформировать уважительное отношение к своим чувствам. При этом дать понять, что признание такого права – не означает, что он может приносить вред окружающим. Донести до сознания ребенка, что эмоции – это его друзья, они помогают ему в чем-то разобраться, и важно к ним прислушиваться, чтобы он не боялся, не стеснялся своих чувств и эмоций и не стыдился их.

Подростковый период – это сенситивный период для развития эмоциональной сферы личности. О подростковом возрасте говорят, как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроений и т.д. На этом этапе ребенок как бы переходит из детства в новое состояние. Известно, что ”взрослая“ жизнь сложнее, чем жизнь детей, и далеко не все взрослые люди чувствуют себя комфортно в ней. Подростку же приходится в относительно короткий период осваивать эту сферу во всей ее сложности. Поэтому подросток становится иногда ранимым, эмоционально неустойчивым, проявляет чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства



безопасности, защищенности. Нередко все это приводит к нарушению развития эмоциональной сферы.

Недостаток развития эмоциональной сферы, отчетливо проявляется в подростковом возрасте. Наблюдается поверхностность чувств, их быстрое угасание, а также бедность эмоциональной жизни: узость круга явлений, событий, которые способны вызвать эмоциональный отклик.

Дефекты эмоциональной сферы очень существенны для человека, потому что механизм эмоций необходим для регуляции поведения и деятельности человека, и чем лучше этот механизм функционирует, тем устойчивее психическая деятельность человека, тем его поведение гармоничнее.

В подростковый период ребенок очень восприимчивый, он болезненно реагирует на любое замечание, сделанное в его адрес, легко может взорваться. Особенно часто такая реакция возникает в состоянии утомления. Как отмечают специалисты, аффекты подростков, в отличие от аффектов младших школьников, более сильные и бурные.

Нередко чувства подростка бывают противоречивы. Подросток может быть и внимательным, и грубым, обладать высоким чувством собственного достоинства и в то же время плакать от незаслуженной обиды, позабыв о своем достоинстве. Поэтому очень важно, чтобы эти противоречия разрешались в пользу положительных, общественно значимых чувств.

Учеба для подростка является главным видом деятельности. *Эмоциональное благополучие подростка* во многом зависит от оценки его учебной деятельности взрослыми. Очень важно, чтобы оценка и самооценка совпадали. Только при этом условии они могут выступать как мотивы, действующие в одном, направлении и усиливающие друг друга. В противном случае возникает внутренний, а иногда и внешний конфликт.

Одна из ярких *особенностей подросткового возраста* – личностная нестабильность, которая проявляется в частых сменах настроения, аффективной ”взрывчатости“, это связано с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме. Вместе с тем следует отметить, что в подростковый период эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения. Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы ”эмоциональных“ понятий становятся более четкими. У подростков фиксируется значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции.





По мнению исследователей, *эмоциональное развитие мальчиков* – подростков отличается от *эмоционального развития девочек*. Считается, что девочки более эмоциональны и они интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. У девочек чаще происходят ”сбои“ в эмоциональной сфере – резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения – например, могут вспылить, нагрубить, ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п.). Подобные бурные реакции – попытка переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто ”сбросить“ внутренне напряжение в криках и ненужных движениях.

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано со многими переживаниями. Общение с товарищами – источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям – к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. В подростковый период весьма ощутимой становится потребность в хороших друзьях. Подростки начинают тянуться к своим ровесникам, чтобы найти у них то, что раньше давали им родители. Такое общение со сверстниками знаменует новую (межличностную) стадию эмоционального развития, которая характеризуется появлением способности подростков к эмоциональной децентрации, т.е. отстранению от собственных эмоциональных переживаний и восприятию эмоций, эмоционального состояния другого человека.

Однако, в подростковом возрасте дружеские отношения иногда приводят и к конфликтам, если их участники не получают удовлетворения своих потребностей. Подростки, например, могут ошибиться в своем выборе: поведение приятелей, не отвечающих их запросам, может стать причиной досады и гнева. Чем сильнее и эгоистичнее чувства, заставляющие подростка добиваться чьей-то дружбы, тем более вероятно, что такие отношения будут напряженными и ”взрывоопасными“. Всякий раз, когда желания неуравновешенных, незрелых в социальном плане подростков не получают своего удовлетворения, ответом становится бурный всплеск эмоций, что может привести к временному или окончательному разрыву отношений.



По мере взросления подростков их отношения с друзьями становятся все более открытыми, причем между девочками возникает более тесный эмоциональный контакт, чем между мальчиками. При неблагоприятных условиях формирования личности подростка (тяжелая обстановка в семье, конфликты с родителями, неудовлетворительные отношения с друзьями, завышенная самооценка, недостатки учебно-воспитательного процесса в учреждении образования и т. д.) может наблюдаться рост ассоциальных чувств. Причем, важным моментом, вызывающим появление обиды, озлобленности, которые могут выразиться в агрессивной эмоциональной реакции, чаще всего является пренебрежение взрослых к подростку, к его запросам, устремлениям, ко всей его личности.

В качестве одной из серьезнейших проблем старшего подросткового возраста специалисты выделяют одиночество. "Пустота", "изоляция", "скука" – так подростки описывают это состояние. Они испытывают чувство одиночества по целому ряду причин: кому-то трудно разобраться, как следует вести себя с окружающими, приемлемо ли то, или иное поведение, как реагировать на различные ситуации; кто-то имеет заниженное представление о собственной персоне и очень болезненно реагирует на критику в свой адрес. Боясь быть отвергнутым, такие подростки стараются не совершать ничего, что могло бы привести их в смущение. Как следствие, такие подростки избегают эмоциональных контактов и близости, чтобы никто не мог использовать их в своих интересах.

Важная роль в развитии эмоциональной сферы детей отводится родителям. Залогом того, что подросток из "ершистого негативиста" превратится в нравственную, серьезную и самостоятельную личность с сильным характером и адекватной самооценкой, являются любящие и понимающие взрослые, вместе с которыми пройти нелегкий путь подростковых изменений ребенку будет гораздо комфортнее.

Таким образом, для понимания личности подростка важно иметь представление не только о его мыслях, но и об эмоциях и чувствах. Только имея представление об эмоциональном опыте ребенка, можно с определенной долей уверенности говорить о том, каков он. В эмоциональных реакциях проявляются ценности и цели ребенка. Они отражают социально приобретенные им представления о мире и о себе. Поэтому понимание эмоций и осознание механизмов их развития у подростков остается одной из ключевых задач педагогов и родителей.

Представленные упражнения помогут детям осознать свои эмоции и чувства, будут содействовать изменениям их эмоциональных переживаний и





проявлениям, окажут влияние на личностные установки с целью предотвращения перехода в негативные личностные черты характера, помогут преодолеть негативные эмоциональные состояния.

Психологическая коррекция эмоциональной сферы включает в себя работу не только с непосредственным проблемным полем, но и с опосредованными личностными особенностями подростков, взаимосвязанными с ними. При составлении коррекционной программы важно предусмотреть указанные особенности.



Упражнения, направленные на коррекцию эмоциональной сферы детей младшего школьного и подросткового возраста

1. Упражнение "Эмоциональный словарь" [16]

Цель: формирование осознания собственных эмоций.

Возраст: с 9 до 15 лет.

Инвентарь: набор карточек с изображениями эмоций, 2 листа бумаги, простой карандаш, ручка, цветные карандаши или восковые мелки.

Педагог-психолог раскладывает перед ребенком набор карточек, на которых изображены мимические проявления различных эмоций, затем спрашивает ребенка: "Какое чувство здесь нарисовано?".

После этого ребенку предлагается вспомнить ситуацию, когда он сам был в таком состоянии. Спросить, как он при этом себя чувствовал, хотел бы снова это ощутить? Может ли это выражение лица отражать другое чувство? Какие еще, из нарисованных чувств он испытывал?

Все приведенные ребенком примеры из жизни записываются на листе бумаги; ребенку предлагается самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции.

Через 2-3 недели упражнение можно повторить, сравнивая при этом прежние состояния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить: "Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2-3 недели – хороших или нет? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?"

2. Рисунок "Что я чувствую" [14]

Цель: знакомство с собственными чувствами и эмоциями, нахождение контакта между внутренним миром и внешними обстоятельствами.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист А4, кисти и краски.

Педагог-психолог просит подростка положить перед собой лист и на минуту закрыть глаза. "Попробуй увидеть внутренним взором, что сейчас с тобой происходит. Какие чувства наполняют душу? Что мучает, напрягает, а что, наоборот, радует? Постарайся увидеть образы."

После того, как подросток вообразил, педагог-психолог просит открыть глаза и выплеснуть на бумагу то, что увидел подросток. При этом делает



акцент на том, чтобы ребенок не анализировал рисунок, а просто водил кистью по бумаге, периодически меняя цвет краски.

Далее педагог-психолог поясняет "Когда почувствуешь, что пора остановиться, положи кисть. Взгляни на рисунок. Ответь себе на вопросы:

Нравится ли тебе твое творение?

Есть ли какие-то образы, которые ты сейчас увидел на рисунке?

О чем они тебе подсказывают?"

Специалист предлагает подростку записать на бумаге минимум три ассоциации, которые приходят в голову при взгляде на свою картину, все те чувства, которые изображены на рисунке (по внутреннему ощущению).

Обсуждение проводится по следующим вопросам:

"Что ты чувствуешь, когда смотришь на свое творение?

Если бы рисунок мог говорить, что бы он тебе сказал?

Какие два крохотные действия ты можешь сделать прямо сегодня, чтобы позволить себе дышать полной грудью, чувствовать и жить, не запирая эмоции и переживания глубоко внутри? Сделай это!"

3. Упражнение "Карта счастья" [14]

Цель: развитие чувственности, осознанности, понимания своего пути.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги А3, краски, кисточка, примерный список привычек, которые доставляют радость в обыденной жизни, заранее составленный педагогом-психологом.

Педагог-психолог просит подростка взять бумагу, краски, и, закрыв глаза, представить свою счастливую жизнь.

Затем уточняет, что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти.

Специалист предлагает подростку выбрать в списке привычек три самых созвучных ему или придумать свои. Далее просит зарисовать их в виде картинок на листе. В центре нарисовать счастье – такое, каким он себе его представляет, в любом образе. Соединить все картинки на листе между собой, чтобы получилась карта.

Когда подросток завершит, педагог-психолог просит посмотреть на нее внимательно, и ответить на вопросы:

"Нравится ли тебе твое творение?

Что ты чувствуешь, когда смотришь на свое творение?

Если бы карта могла говорить, что бы она тебе сказала?

Какую привычку ты начнешь внедрять прямо сегодня? Сделай это!"



4. Упражнение "Эмоциональные границы" [7]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие распознаванию эмоциональных границ подростка.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка.

Педагог-психолог поясняет подростку: "Эмоциональные реакции на те или иные ситуации уникальны для каждого человека. Разные ситуации вызывают разные эмоции."

Затем предлагает записать по два примера того, что заставляет подростка испытывать соответствующую эмоцию (крайнее негодование, гнев, фрустрацию, легкое раздражение, спокойствие), и обсуждает с подростком указанные ситуации.

5. Упражнение "Семейные правила" [7]

Цель: содействие пониманию и уважению семейных правил.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка.

Педагог-психолог поясняет подростку: "Каждая семья уникальна, и каждой семье присущи свои ценности и правила". Затем предлагает на листе бумаги указать имена членов своей семьи, проживающих с ним.

Обсуждение проводится по следующим вопросам:

"Каковы ваши семейные ценности?"

Какие правила действуют в вашей семье?

Каковы последствия нарушения этих правил для того или иного члена семьи?"

Педагог-психолог также может предложить подростку рассказать о правилах в его семье, которые кажутся ему несправедливыми или которые трудно соблюдать.

6. Упражнение "Друзья и семья" [7]

Цель: поиск ресурсного круга среди ближайшего окружения, содействие пониманию сильных и слабых сторон, влияющих на конструктивное взаимодействие с окружающими.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: ручка или простой карандаш, лист бумаги А4 с изображенными двумя пересекающимися окружностями.



Педагог-психолог предлагает подростку поразмышлять о своих отношениях с членами семьи и друзьями. В представленной окружности слева просит указать членов своей семьи, с которыми у него сложились прочные позитивные отношения, а справа – таких друзей. В перекрывающей области перечислить общие черты характера людей, общение с которыми наиболее комфортно для него. Затем перечислить и записать за пределами кругов его сильные и слабые стороны при выстраивании отношений с членами семьи и друзьями.

7. Упражнение ”Эмоциональные состояния“ [7]

Цель: выработка способности понимать эмоции других людей, сопереживать им.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: небольшие листки бумаги (10-15 штук), стеклянная ваза или небольшая коробка, ручка или простой карандаш, зеркало, листы бумаги А4 или А5, цветные карандаши, журналы, ножницы.

Часть 1. Педагог-психолог просит подростка перечислить все известные ему эмоции и записать каждую на отдельном листке бумаги. При необходимости специалист помогает подростку составить собственный «словарь эмоций».

Затем просит подростка доставать эти листки один за другим из вазы или коробки и, с помощью языка, жестов и мимики, передавать суть написанной на листке эмоции. Желательно поставить зеркало, чтобы подросток мог видеть свое выражение лица.

Часть 2. Педагог-психолог просит подростка взять новые листы бумаги для каждой эмоции, о которых шла речь в части 1. Написать название соответствующей эмоции вверху каждого листка. Далее предлагает подростку изобразить каждую из этих эмоций в виде рисунка, зарисовки или вырезать и вклеить изображения из журналов, которые их демонстрируют, и составить предложение, в котором говорилось бы о том, почему у человека возникает такая эмоция.

Часть 3. Каждую неделю подросток во время занятия с педагогом-психологом выбирает одну-две эмоции, указанные в части 1, и анализирует их. Специалист предлагает ребенку потратить остаток недели на выявление в своей повседневной жизни людей, испытывающих такие эмоции. А также придумать, как можно помочь человеку, испытывающему такие эмоции. Примеры: ”Если вы заметили счастливого человека, найдите способ разделить с ним это чувство. Если вы заметили печального человека,



выслушайте его (большинство людей, испытывающих это чувство, охотно рассказывают о своих проблемах тому, кто готов выслушать их) и попытайтесь подбодрить“.

Часть 4. В ходе очередного занятия педагог-психолог берет один из листков с описанием эмоций, о которых шла речь в части 3, и просит подростка письменно изложить или изобразить на обратной стороне этого листка, как ему удалось выявить это чувство у другого человека и помочь ему.

8. Упражнение ”Общение с другими людьми“ [7]

Цель: содействие конструктивному общению.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка.

Педагог-психолог поясняет подростку: ”Общаться с одними людьми легко и приятно, а с другими – трудно. При общении с людьми важно сохранять позитивный настрой и контролировать свои эмоции“.

Специалист предлагает подростку вспомнить людей, общение с которыми дается ему без труда; перечислить характеристики, которые делают этих людей приятными в общении, и указать стратегии, которые ребенок использует при общении с ними. Затем просит вспомнить людей, с которыми трудно общаться и которые вызывают у него неприятные чувства.

Обсуждение проводится по следующим вопросам:

”Какие характеристики таких людей делают общение с ними неприятным?

Какие стратегии могли бы помочь тебе контролировать свои эмоции в ходе общения с такими людьми?“.

Примеры:

Очень комфортно – *примерные характеристики:* умеет выслушать собеседника, говорит спокойно, заслуживает доверия; *примерные стратегии:* сказать ему, что вам нужно поговорить с глазу на глаз.

Умеренно комфортно – *примерные характеристики:* новичок в классе, говорит негромко, умеет выслушать собеседника; *примерные стратегии:* сделать глубокий вдох перед тем, как начать разговор.

Некомфортно – *примерные характеристики:* говорит громко, ведет себя заносчиво, любит поспорить; *примерные стратегии:* хорошо продумать свои слова, прежде чем заговорить с ним.

9. Упражнение "Как избавиться от негативных мыслей" [7]

Цель: содействие избавлению от негативных мыслей.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, черный фломастер или карандаш, мусорное ведро.

Педагог-психолог предлагает подростку:

1. Выписать на листе бумаги какую-либо негативную информацию или навязчивую мысль, которая не дает ему покоя.
2. Скомкать этот лист бумаги.
3. Сказать себе что-нибудь позитивное.
4. Выбросить скомканный лист бумаги в мусорное ведро или вообразить, как он выбрасывает эту негативную мысль, избавляется от нее.

10. Упражнение "Прокричи это с вершины горы" [7]

Цель: содействие избавлению от негативных мыслей.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, черный фломастер или карандаш, мусорное ведро.

Педагог-психолог предлагает подростку записать повторяющуюся раз за разом мысль, которая вызывает у него чувство гнева. Написать ее нужно жирными заглавными буквами так, будто он прокричал эту мысль с вершины горы. Завершив это действие, нужно попросить подростка взять лист бумаги, на котором он записал эту мысль, скомкать его и выбросить в мусорное ведро. Это будет символизировать его избавление от негативной мысли.

В конце упражнения важно обратить внимание подростка на изменение ощущений в его теле, начиная с момента, когда он излагал эту мысль на бумаге, и заканчивая моментом, когда избавился от этой мысли, выбросив скомканный листок в мусорное ведро.

11. Упражнение "Уважение себя и других людей" [7]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие формированию нравственных качеств личности.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог говорит подростку: "Подумай, что означает для тебя слово уважение, затем найди определение этого слова в толковом словаре. Что ты можешь сделать, чтобы продемонстрировать уважительное отношение посредством своих мыслей, чувств и поступков в ситуациях,

описанных в представленной ниже схеме? В каких ситуациях легче проявлять уважение, а в каких сложнее?”

Схема:

Что означает для меня слово ”уважение“?

Определение уважения, найденного в толковом словаре.

	ДОМА	В ШКОЛЕ (КОЛЛЕДЖЕ, ЛИЦЕЕ)	В ОБЩЕСТВЕ
МЫСЛИ			
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА			
ДЕЙСТВИЯ			

12. Упражнение ”Мои эмоции, мысли и чувства“ [7]

Цель: содействие осознанию и пониманию связи между эмоциями, мыслями и чувствами.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: незаконченные предложения, указанные ниже, ручка.

Педагог-психолог обращается к подростку: ”В разных ситуациях люди испытывают разные эмоции. То, что делает счастливым или разгневанным одного человека, у другого способно вызывать совершенно иные эмоции“.

Педагог-психолог предлагает подростку дополнить обозначенные предложения, основываясь на своих чувствах.

Счастье

Я счастлив, когда...

Когда я счастлив, у меня возникают такие мысли...

Когда я счастлив, у меня возникают такие чувства...

Гнев

Меня охватывает гнев, когда...

Когда я разгневана, у меня возникают такие мысли...

Когда я разгневана, у меня возникают такие чувства...

Печаль

Меня охватывает печаль, когда...

Когда я опечален, у меня возникают такие мысли...

Когда я опечален, у меня возникают такие чувства...

Спокойствие

Я спокоен, когда...

Когда я спокойна, у меня возникают такие мысли...

Когда я спокойна, у меня возникают такие чувства...

13. Упражнение "Чувства признательности" [7]

Цель: учить видеть позитивные вещи в жизни.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги А4 с изображенными формами: квадрат, круг, звезда, треугольник, шестиугольник, месяц, солнце, сердце, ручка, цветные карандаши.

Педагог психолог поясняет подростку: "Временами нам бывает трудно увидеть что-то хорошее в своей жизни. Мы легко поддаемся чувству гнева, но не умеем увидеть позитивных людей и позитивные события вокруг нас. Потратим минутку на то, чтобы в каждой из представленных ниже форм написать что-то такое, за что ты испытываешь чувство признательности, и раскрась эти формы соответствующими цветами. Это будет служить тебе напоминанием о позитивных вещах в твоей жизни".

14. Упражнение "Радуга" [15]

Цель: учить ребенка справляться с негативными чувствами.

Возраст: 9 - 16 лет.

Инвентарь: лист А4, сухая пастель или карандаши, фигура человечка.

Педагог-психолог обращается к ребенку: "Представь, что в одной сказочной стране жила-была тучка: небольшая. Нарисуй ее (ребенок рисует на левой стороне листа эту тучку).

А на другом конце этой волшебной страны жило облачко: веселое, белое и пушистое. Оно было доброе и заботливое. Когда солнце было очень жгучим, облачко защищало растения и животных от жарких лучей своей тенью, а когда становилось холодно, оно пряталось за вершинами деревьев, и тогда солнышко согревало землю, растения, животных, насекомых своим теплом. Нарисуй как выглядит та половина волшебной страны, где жило облачко (ребенок рисует на правой половине листа).

На кого ты больше похож, когда злишься – на тучку или облачко?

Тучка смотрела на облачко, и ей очень хотелось стать такой же легкой и пушистой. Она очень хотела измениться, но не знала как.

Но тут выглянуло солнышко и на небе появилась радуга, соединившая тучку и облачко, словно мостик".

Затем педагог-психолог задает ребенку вопросы:

"Какие советы ты дашь тучке, чтобы она изменилась?

А ты хочешь измениться?

Что для этого ты сделаешь завтра? Послезавтра? Через 2 дня?"

И далее поясняет: "Представь, что тебе нужно перейти по мосту – радуге



из одной половины страны в другую. Ты сейчас в начале пути. Каждый день, по мере того, как ты будешь меняться, фигуркой отмечай на радуге, где ты находишься!“

Упражнение помогает понять ребенку, что он в состоянии справиться с эмоциями, помогает ему делать первые шаги к изменению в поведении.

15. Упражнение ”Известные люди о настроении“ [16]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие пониманию своего настроения и эмоционального состояния.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: высказывания известных людей.

Педагог-психолог подростку: ”Как ты думаешь, почему сейчас модно во всех социальных сетях писать статусы“? Для чего они? Что ты понимаешь под словом настроение? Сейчас я зачитаю несколько фраз великих людей, которые также рассуждали о настроении. А ты послушай и выбери те, с которыми согласен“.

Примеры цитат:

”Иногда мысли настолько тяжелы, что они просто расплющивают настроение“.

Александр Циткин

”Мрачное настроение - это глухая стена между нами и остальным миром“.

Вильгельм Фишер

”Принеси хорошее настроение с собой и порадуешь тех, кто собирается его испортить“.

Михаил Мамчич

16. Упражнение ”Образ агрессии“ [16]

Цель: содействие осознанию проявления и последствий гнева и агрессии.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: лист А4, простой карандаш, цветные карандаши или восковые мелки.

Педагог-психолог предлагает подростку разделить лист бумаги на 2 части. На одной ребенку необходимо выполнить рисунок ”агрессия,



направленная от меня на других“, на втором – ”агрессия, направленная на меня от других“.

В ходе обсуждения данного упражнения педагог-психолог выясняет, какие чувства возникают у ребенка в отношении каждого рисунка, помогает найти альтернативу агрессивному поведению, акцентирует внимание на схожести чувств ребенка, когда на него направлена агрессия, с чувствами тех людей, на которых направлена агрессия ребенка.

17. Упражнение ”Взаимодействие со страхом“ [16]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: научить справляться со своими страхами.

Возраст: с 13 лет.

Педагог-психолог подростку: ”Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые ”заслоняют“ цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее.

Специалист предлагает подростку повзаимодействовать со своим страхом: ”Я буду играть роль твоего ”страха“, и при этом, стараться удержать тебя или заслонить тебе путь вперед. Твоя задача вырваться от ”страха“ или обойти его. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может тебе сообщить: от чего он зависит?“ (в случае групповой работы подростки делятся на пары, проигрывают указанную ситуацию, затем меняются ролями).

После выполнения упражнения проводится обсуждение по следующим вопросам:

”Легко ли тебе было взаимодействовать со своим страхом?

Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее?

Была ли для тебя привычной или, наоборот, оказалось неожиданной модель твоего поведения?

Доволен ли ты результатом?“

18. Упражнение ”Рисунок страха“ [16]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: закрепление навыка взаимодействия со страхами.

Возраст: с 13 лет.

Педагог-психолог предлагает подростку изобразить свой страх на листе бумаги. По окончании рисования специалист просит подростка избавиться от





своего страха любым удобным для него способом (закрасить, порвать, порезать, выбросить).

19. Упражнение ”Мой круг“ [17]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: способствовать преодолению страха.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист А4, карандаши, краски и кисти, восковые мелки и др.

Педагог-психолог предлагает подростку нарисовать посередине листа круг (от руки).

Затем просит подумать подростка о своем страхе. Чего он боится. Далее, просит, не задумываясь, взять любые цвета, которые ассоциируются с этим страхом и вокруг круга разрисовать пространство так, чтобы это напоминало его страх. Когда подросток изображает страх, нужно попросить его почувствовать эту негативную эмоцию.

Педагог-психолог может включить спокойную музыку без слов, затем обращается к подростку: ”Посмотри на этот круг и почувствуй в нем свое спокойствие“. Просит взять цвета, которые у него ассоциируются со спокойствием. Затем предлагает закрыть глаза и представить себя в идеальном месте, которое его бы успокоило. Возможно рядом находятся люди, животные, предметы, которые вызывают спокойствие на этом месте. Предлагает погрузиться в это ощущение и постараться как будто вдохнуть его.

Когда подросток откроет глаза, педагог-психолог сообщает следующее: ”Посмотри на круг. Нарисуй в нем то, что у тебя ассоциируется со спокойствием“.

После того, как подросток закончил рисовать, педагог-психолог поясняет: ”Круг означает спокойствие и доверие. Так как все круглое у человека подсознательно ассоциируется именно со спокойствием, поэтому именно это ощущение нарисовано в круге. То, что за кругом – это негативные эмоции страха. Однако спокойствие все равно остается за границами. Даже, если страх чуть-чуть входит в круг, он все равно остается за границей, которая нарисована. Поэтому, когда нахлынет страх, – нужно вспомнить этот круг, потому, что в круге бояться нечего“.

20. Упражнение "Волшебная надпись" [16]

Цель: способствовать преодолению страха.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: лист бумаги, фломастеры.

Педагог-психолог предлагает подростку написать фразу, обозначающую суть его страха. Затем разбирает: "Посмотри, как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка?"

Далее специалист предлагает подростку из его страха сделать желание или цель.

Например:

"Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен хорошо".

"Я боюсь за здоровье своей мамы – Я хочу, чтобы моя мама была здорова".

"Я боюсь стать жертвой преступления – Я хочу научиться самообороне".

Данная фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Педагог-психолог просит подростка написать ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

21. Психотерапевтическая сказка "Про обиду" [18]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: научить подростка справляться с обидами.

Возраст: 9-16 лет.

Педагог-психолог читает подростку сказку: "Жил был мальчик Петя, как все мальчики, он ходил в школу, а в свободное время он играл во дворе с друзьями. Когда было тепло, ребята играли в догонялки и прятки. А когда мороз щипал за нос, дети с удовольствием катались с горки на санках. Так они весело и приятно жили и дружили. Как-то раз приключилась с Петей одна история. В школе, где он учился, объявили соревнования. На этих соревнованиях главный приз должен достаться тому, кто быстрее всех добегит до финиша. Все мальчики захотели принять участие в соревнованиях. Петя тоже захотел. Каждый мечтал выиграть главный приз. А Петя был просто уверен, что главный приз достанется именно ему.

Когда начались соревнования, все мальчики стали на стартовую линию, а учительница физкультуры скомандовала: "На старт. Внимание, марш!". Она махнула красным флажком, и все ребята дружно побежали. Сначала



участники забега бежали ровно, но потом, то один мальчик стал вырываться вперед, то другой. Петя тоже иногда бежал впереди всех, но к финишу он пришел вторым. Первым пришел его друг Коля, который и выиграл главный приз.

Пете стало очень обидно. Он даже заплакал от обиды. Вот так: "Ааааа!". И вдруг почувствовал, что кто-то стоит рядом с ним. Это было очень маленькое существо, ростом с Петино колено. "Ты кто? – спросил Петя." "Я – Обидюка", – ответило существо. "А откуда ты взялся? Что-то я тебя раньше не видел", – поинтересовался Петя. "Ты не мог меня раньше видеть. Я прихожу только к тем, кто обиделся", – пояснила Обидюка и с сочувствием спросила: "Скажи, тебе обидно, что главный приз выиграл не ты?" "Очень обидно, – хмуро сказал Петя." "Ну вот!" – обрадовалась Обидюка. "Потому я к тебе и пришла. Теперь я буду дружить с тобой, а ты будешь делать то, что я скажу. Хорошо?" "Хорошо", – ответил Петя и спросил: "А что надо делать?" "Во-первых, не дружи больше ни с кем. Во-вторых, отойди в сторону и надуйся. И в-третьих, когда тебя позовут играть, скажи: "Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду", – посоветовала Обидюка.

Петя так и сделал. Отошел в сторону и надулся. Обидюка тут же стала больше. Когда Коля позвал Петю поиграть вместе, Обидюка прошептала: "Не хочу, не буду, никогда к вам больше не приду". Петя послушно повторил за ней эти слова. Коля пожал плечами и ушел, а Обидюка засмеялась и выросла еще больше. Теперь она была ростом с Петю. Мальчику стало весело. Ему понравилась эта игра. Когда к нему подошел его друг Витя и тоже позвал поиграть вместе, Петя уже с удовольствием надулся, отвернулся и сказал: "Не хочу, не буду, никогда к вам больше не приду", еще топнул ногой и посмотрел на Обидюку. Она была уже на две головы выше его. И вдруг Петя увидел лицо Обидюки. Теперь оно совсем не улыбалось, а оказалось очень не приветливым и злым. Когда Петя отвернулся от нее и посмотрел в другую сторону, ему стало так грустно: его друзья бегают, играют все вместе. А он тут с этой Обидюкой один! И так ему захотелось к ним, что Петя закричал: "Подождите, я с вами!". И побежал. Обидюка пыталась тянуть Петю к себе, но с каждым его шагом становилась все слабее и меньше. Петя прибежал на площадку и стал играть вместе с друзьями. А Обидюка совсем исчезла. И Петя про нее даже не вспоминал. Ведь с друзьями ему было хорошо.

Педагог-психолог в процессе обсуждения сказки приходит к выводу, что обида – это состояние души. И по сути, мы сами принимаем решение быть обиженными. Дает напутствие ребенку: "Когда очередной раз тебе захочется





обидеться, подумай: так ли уж приятно жалеть себя? Хищник всегда чувствует слабого и нападает именно на него. Не зря в народе говорят: ”На обиженных воду возят“. Отпусти обиду, пусть она исчезнет.

22. Упражнение ”Портрет обиды“ [13]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: составление метафорического образа своей обиды

Возраст: с 10 лет

Инвентарь: карточки с нижеуказанными предложениями.

Ребенок ”вслепую“ тянет карточки и продолжает свою ассоциацию.

1. Моя обида... цвета.
2. Моя обида похожа на...(животное)
3. У моей обиды вкус...
4. Моя обида находится в... (часть тела).
5. Моя обида живет во мне... (сколько времени).
6. Моя обида связана с... (указать свои ощущения - боль, гнев и т. д).
7. Моя обида... (каких размеров).
8. Моя обида похожа на... (фрукт).
9. Моя обида похожа на... (звук).
10. Моя обида на ощупь... (какая)?
11. Моя обида похожа на... (природное явление).
12. У моей обиды... глаза.
13. Моя обида приходит ко мне как...(образ).
14. Моя обида вливается в меня как...
15. Моя обида окатывает меня как...

23. Упражнение ”Отдать червяка“ [13]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие выходу из ситуации, в которой ребенок испытывает чувство обиды.

Возраст: с 10 лет.

Педагог-психолог поясняет подростку: ”Если немного изменить слово ”обидчивость“, получится ”обидчервость“, т.е. образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.“ Для того, чтобы освободиться от





внутренней обиды, а точнее от внутреннего червяка, специалист предлагает подростку выполнить следующее.

”Сядь поудобнее, закрой глаза, расслабься и представь, что ты идешь по улице. Перед тобой – девятиэтажный дом.

Ты заходишь в подъезд дома, поднимаешься по ступенькам на первый этаж, иходишь в лифт, в котором стоит человек, который тебя когда-то обидел.

Лифт закрывается, ты едешь вверх. Представь, что свою обиду на этого человека ты держишь в руках, но обида эта в форме червяка.

Посмотри, какой это червяк – большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета формы?

Лифт подымается на девятый этаж – ты отдаешь червяка своему обидчику или оставляешь его в лифте и выходишь.

Ты спускаешься по ступенькам и с каждым шагом тебе становится легче. Вот уже спустился на первый этаж, еще несколько ступенек и ты выходишь из подъезда.

На улице светит солнце. Тебе легко дышится, хорошо и спокойно.

А теперь вспомни, что ты находишься в комнате и открой глаза“.

Затем проводится обсуждение по следующим вопросам: ”Удалось ли тебе отдать червяка обидчику или оставить в лифте? Почувствовал ли ты облегчение после того как вышел из лифта?“

24. Упражнение ”Выгодная обида“ [13]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие осознанию выгоды чувства обиды.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог предлагает подростку вспомнить несколько ситуаций из своего опыта, когда он обижался (на друзей, родителей, педагогов и т.д.). Затем просит подумать, что он хотел получить от обидчика таким образом? Что реально получил? Какие потребности могут стоять за обидой: внимание, поддержка, забота, любовь, принятие, понимание, сочувствие, помощь, защита, уважение, признание, похвала, одобрение, ласка и т.д.

25. Упражнение ”Рюкзак с обидами“ [13]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие избавлению от негативных чувств.



Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог подростку: "Представь, что ты находишься высоко в горах и стоишь на узком, шатком мостике над ущельем. У тебя на спине рюкзак, наполненный твоими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна обида – и рюкзак перевесит тебя. Ты упадешь в пропасть. Попробуй больше не нагружать рюкзак, не складывай в него очередную обиду, а резко сбрось его с плеч – пусть все твои обиды и другие негативные чувства падают в пропасть. Постой еще немного на мостике, попрощайся с негативом и возвращайся домой".

26. Упражнение "Я отпускаю проблему" [12]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе

Цель: содействие преодолению трудностей и проблем.

Возраст: с 14 лет.

Педагог-психолог предлагает подростку принять удобное положение, закрыть глаза и подробно нарисовать в воображении, как он делает следующее.

"Ты кладешь свою проблему в коробку, плотно обматываешь ее скотчем и надежной веревкой. Прикрепляешь коробку к очень мощной ракете. Выносишь ракету на открытое место, где нет домов, деревьев и других помех, поджигаешь фитиль и отбегаешь подальше. Ракета с большой скоростью и силой взмывает в воздух, унося с собой твою проблему. Вот она совсем скрывается из виду, выходит из зоны действия земной гравитации и отправляется далеко в космос. Глядя ей вслед, скажи себе: "Я отпускаю проблему. Она больше не будет меня угнетать"".

27. Техника "Переформулирование" [12]

Цель: содействие избавлению от негативных мыслей.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог предлагает подростку разделить лист бумаги на 2 части: в одной части он выписывает все свои мысли, которые вызывают у него тревогу, страх, неуверенность, а в другой части – эти фразы переводит в прошедшее время.

Например, фраза "Я боюсь провалить экзамен" в переформулированном варианте будет выглядеть так: "Я боялся, что не сдам экзамен". Это первый шаг для начала изменений. Она дает надежду, что теперь страх не сдать



экзамены не является столь актуальным и не парализует активность, не будет препятствием для дальнейшего развития.

Такой простой прием дает возможность хотя бы на бумаге отпустить свои негативные мысли, ведь теперь они в прошлом.

28. Упражнение "Место, где мне хорошо" [12]

Цель: содействие поиску внутренних ресурсов, создание условий для перемен и формирования новых смыслов.

Возраст: с 15 лет

Педагог-психолог подростку: "Вспомни место, где тебе было хорошо, где ты чувствовал уверенность и радость. Мысленно перенеси себя туда, постарайся вспомнить все детали, обрати внимание на то, с чем ассоциируется это место. Ответьте себе на следующие вопросы:

"Чем мне дорого это место?

"Что я могу взять оттуда? (фотографию, альбом, книгу, цветок, ветку и т.п.)

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

"Как этот смысл может перекликаться с моей нынешней жизнью?

"Какое место может занять этот предмет в моей жизни?

"Что символизирует этот предмет?"

29. Упражнения "Наши чувства" [16]

Цель: отработка навыка адекватного эмоционального реагирования.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог подростку: "Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту", и предлагает подростку назвать чувства, которые он знает, когда-либо слышал, а специалист тем временем считает.

Далее педагог-психолог предлагает подростку в течение одной минуты назвать чувства, которые он испытывает, находясь в учреждении образования, в котором обучается. Затем просит вспомнить значимую для него ситуацию. И уточняет, может ли он ее описать на языке чувств.

В процессе обсуждения педагог-психолог задает подростку вопросы: "С кем ты говоришь о своих чувствах? О каких чувствах тебе бывает легче говорить? О каком чувстве тебе говорить труднее? Какое чувство нравится



тебе больше и почему? Какое чувство тебе не нравится? Почему важно говорить о своих чувствах?”

30. Упражнение ”Наши эмоции – наши поступки“ [4]

Упражнение может быть использовано как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Цель: обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Возраст: с 13 лет.

Инвентарь: листочки с нижеуказанными предложениями.

Педагог предлагает подростку продолжить следующие предложения:

”Я огорчаюсь, когда...”

”Я злюсь, когда...”

”Мне плохо, когда...”

”Я радуюсь, когда...”

”Я спокоен, когда...”

”Мне нравится, когда...”

”Мне не нравится, когда...”

”Мне хорошо, когда...”

Как только эта часть работы будет закончена, специалист предлагает подростку продолжить предложения дальше: ”... когда... и я поступаю...”. Затем следует обсуждение: ”О чем ты думаешь, когда совершаешь тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают?”

Педагог-психолог предлагает подростку подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: ”Прежде, чем что-либо сделать, подумай!”, затем уточняет: ”В каких ситуациях оно приемлемо?”

Необходимо подвести подростка к формированию у него следующей установки: ”Впереди любого действия должна идти мысль!”. Вместе с ребенком специалист рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

Подросток может задавать провокационные вопросы, например: ”Когда на меня из-за угла вылетает машина, то я должен стоять и раздумывать?”. Важно объяснить, что, когда возникает ситуация опасности для жизни и здоровья, включается инстинкт самосохранения, и человеческий организм ”спасается” автоматически.

31. Упражнение "Я хочу – я могу" [1]

Цель: осознание своих реальных желаний и возможностей.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: лист бумаги, ручка или простой карандаш.

Педагог-психолог предлагает подростку составить список своих желаний и возможностей. Затем обсуждается, все ли желания подростка исполнимы, и что необходимо, чтобы они исполнились.

Педагог-психолог спрашивает подростка "Могут ли предпринимаемые тобой действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?"

В обсуждении заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а нарушив их, он, напротив, будет иметь неприятности с законом.

Если подросток напишет какое-либо желание, противоречащее установленным моральным нормам, порицать его за это не следует, но в обсуждении необходимо заострить внимание на том, что в случае реализации таких желаний, нарушаются права других людей.

32. Упражнение "Узнавание эмоций" [1]

Упражнение используется в групповой работе

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Возраст: с 9 до 16 лет.

Инвентарь: карточки с эмоциональными состояниями.

Педагог-психолог предлагает каждому ребенку по очереди задумать эмоцию и показать ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Затем дети выбирают себе по одной карточке с изображением какого-либо эмоционального состояния и по очереди рассказывают, когда, в какой ситуации они бывают такими («я радуюсь, когда...», «я злюсь, когда...», «я огорчаюсь, когда... и т.д.).

Подростки вспоминают что-нибудь веселое, печальное, вызывающее злость и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой.

33. Упражнение: "Противостоять влиянию" [10]

Упражнение используется в групповой работе

Цель: развитие умения противостоять влиянию со стороны.

Возраст: с 12 лет.

Инвентарь: доска, мелки.

Педагог-психолог предлагает подросткам обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? "Влияние – это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации".

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.). Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям оно может привести? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Затем подростки вместе с педагогом-психологом составляют план безопасности. При этом необходимо убедить детей, что обращение за помощью – это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, телефоны доверия.

У некоторых детей, возможно, уже был опыт обращения за помощью с отрицательным исходом для них самих. В этом случае нужно сказать подросткам, что каждый человек имеет право на ошибку, но не нужно думать обо всех людях, что они в каждом случае оттолкнут, откажут или осмеют. Лучше обращаться за помощью не к посторонним, а к близким людям и педагогам.

34. Упражнение "Замороженные" [16]

Упражнение используется в групповой работе

Цель: тренировка эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции.

Возраст: с 12 лет.

Подростки садятся в круг и стараются быть неподвижными, словно они изображают "замороженных" людей, у которых отсутствуют эмоции, то есть они не должны реагировать ни на что вокруг, также запрещено отводить или закрывать глаза, участники обязаны смотреть только вперед.



Затем, в центр круга выходит педагог-психолог. Его задача – попробовать ”разморозить“ любого участника с помощью собственных жестов, высказываний и мимики. Например, вызвать у участников какие-либо эмоции: ответную реакцию, мимику, любое движение тела.

Педагог-психолог может это сделать абсолютно любым способом, исключая физическое касание остальных участников и высказывания в их адрес нелепых выражений.

Те подростки, которые прошли ”разморозку“, то есть допустил какое-либо движение и мимику, поднимаются и выходят в центр круга. Теперь они находятся с ведущим в одной команде, и вместе стараются активизировать остальных участников. Все последующие ”размороженные“ участники также присоединяются к ним. Выигрывает тот участник, который на протяжении длительного времени сумеет остаться невозмутимым.

Затем происходит обсуждение упражнения. Победителям задаются следующие вопросы: Как они смогли не реагировать на события? Какие методы использовали победители для отгорожения от остальных участников? И как подобная способность может пригодиться в жизни?

35. Упражнение ”Оптимист, пессимист, шут“ [16]

Упражнение используется в групповой работе

Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Возраст: с 14 лет.

Инвентарь: листы бумаги, ручки или простые карандаши на каждого участника.

Педагог-психолог предлагает каждому подростку описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции. Описанная ситуация не должна содержать никаких эмоциональных описаний – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями для последующей работы.

Педагог-психолог зачитывает все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Затем педагог-психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой группе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-й подгруппы), оптимистичным (для 2-й подгруппы)





и шутовским (для 3-й подгруппы). То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.

Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, педагог-психолог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

В заключение педагог-психолог высказывает пожелание всем и каждому в отдельности. Каждый участник встает и прощается – так же со всеми и с каждым в отдельности, говорит теплые слова.



Источники

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб., 2001. – 752 с.
3. Казанская В.Г. Подросток и трудности взросления. Книга для психологов, педагогов и родителей – СПб. 2006. – 240 с.
4. Костина Л. Игровая терапия с тревожными детьми – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
5. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. – М.: Олма-Пресс, 2004 – 250 с.
7. Лайза Уид Файфер, Аманда К. Краудер, Трейси Элсенраат, Роберт Галл. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Пер. с англ. – СПб.: ООО "Диалектика", 2020. – 272 с.
8. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков. Учеб. пособие для студентов психологических факультетов, практических психологов. – Минск.: РИПО, 1999 – 94 с.
9. Оразалиева А. Особенности эмоционального развития детей подросткового возраста, методы их изучения//Воспитание школьников. – 2012 – № 6.
10. Перешеина Н.В., Заостровцева, М.Н. – Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 192 с.
11. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности, – М., 2001.
12. Учреждение образования "Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь". Практический материал для работы педагогов-психологов. Диагностика грусти, состояния депрессии у детей и подростков. Коррекционные упражнения при работе с грустью, состоянием депрессии.
13. Учреждение образования "Национальный центр усыновления Министерства образования Республики Беларусь". Практический материал для работы педагогов-психологов. Чувство обиды. Психологическая диагностика обидчивости. Методы и приемы коррекции.
14. Газета "Домой", № 6 2021 год.

Интернет-источники:

15. предоставленный Е.Тарариной ("Радуга").
16. сайты: psycholog-school.ru, infopedia.su, dslib.net, cyberpedia.su, maam.ru.

Упражнение авторов:

17. Марта Кандр ("Мой круг");
18. Марина Скорбеева (Психотерапевтическая сказка про обиду).



Адрес сайта:

<https://vitoblspc.by>

Адрес электронной почты:

spc@vituo.by

Адрес центра: 210029, г. Витебск, ул. Офицерская, д. 6

