

**Программа
Формирования здорового жизненного стиля, профилактики зависимости от
наркотиков и других ПАВ «Корабль».**

**Программа разработана авторским коллективом: под руководством
д.м.н. профессора Н.А. Сирота, д.м.н. профессора В.М. Ялтонского.**

В апробации, реализации и адаптации программы к различным контингентам детей и подростков принимали участие к.м.н., доцент Т.В. Воробьева, научный сотрудник А.В. Ялтонская и другие сотрудники отдела профилактических исследований ФГУ ННЦ наркологии и кафедры клинической психологии МГМСУ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Концептуальные основы

Целевое назначение

- Цель
- Задачи
- Целевая группа
- Методика и технология реализации
- Структура программы
- Ожидаемые результаты
- Формы контроля результатов
- Формы работы
- Показатели эффективности программы
- Описание используемых наглядных средств

Учебно-тематический план занятий

- Занятие №1 Введение в игру
- Занятие №2 Знакомство с городом Чувств
- Занятие №3 Ветер удивления
- Занятие №4 Остров страха
- Занятие №5 Вихри тревоги
- Занятие №6 Остров коварства
- Занятие №7 Треугольник Непонимания
- Занятие №8 Водоворот обиды
- Занятие №9 Фонтан веселья
- Занятие №10 Саргассовы Лени
- Занятие №11 Виноватый дождь
- Занятие №12 Остров грусти
- Занятие №13 Море злости. Рифы гнева
- Занятие №14 Айсберг Замороженных Чувств
- Занятие №15 Город Радости
- Занятие № 16 Заключительное

Учебно-методическое обеспечение

- Требования к помещению
- Приложение 1 Макет карты Океана Чувств
- Приложение 2 Полная карта Океана Чувств
- Приложение 3 Письмо волшебника (к занятию №14)
- Приложение 4 Карта Храма Любви
- Приложение 5. Игры-разминки

Рекомендуемая литература

Введение

Программа представляет собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленную на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на формирование у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без использования отклоняющихся форм поведения и в дальнейшем без употребления психоактивных веществ.

Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Программа построена как большое путешествие-сказка, где всех участников ждут невероятные приключения, интересные встречи.

История начинается в городе Чувств, где люди внезапно теряют способность радоваться и любить. Жители города снаряжают корабль и подбирают специальную команду для выполнения сложного и ответственного задания. Им предстоит доплыть до города Радости, и, пройдя специальные испытания возродить Любовь и вернуть Радость жителям.

Концептуальные основы

К базовым теоретическим концепциям профилактики следует отнести комплекс теоретических разработок, в основе которых лежат: теория социального научения и самоэффективности, а также теория продвижения к здоровью А. Bandura; теория проблемного поведения R. Jessor; концепция здорового жизненного стиля (Всемирная Организация Здравоохранения); теория жизненных навыков J. Botvin; мотивационная теория поэтапного изменения поведения; транзакциональная теория стресса и копинг R. Lazarus и другие.

Теория продвижения к здоровью

В последние годы произошли большие изменения в разработке концепции человеческого здоровья и болезни. Исследователи предпочитают подход «моделирования здоровья» подходу «моделирования болезни», как более перспективному. Модель здоровья основывается на понятии *продвижения к здоровью*, как профилактике, а точнее - *превенции болезней*. Понятие *превенции* используется как более широкое и предполагающее не только уход от болезни, но и развитие протективных факторов, способствующих здоровью. Социально-когнитивные теории и, прежде всего, работы А. Bandura и R. Lazarus, обеспечили хороший базис понимания того, что состоянием своего здоровья и благополучия человек способен управлять сам.

Развитие концептуальной модели здорового поведения основывается на интеграции различных теорий, таких как модель здоровых убеждений (Becker, 1974; Rozenstock, 1974); социально-когнитивная теория (Bandura, 1986, 1997); теории осмысленных действий (Ajzen и Fishbein, 1980) и теория протекции мотивации (Rgers, 1983). Таким образом, теоретическая концептуальная модель здорового поведения рассматривает мультикомпонентные причинные факторы, как здоровья, так и болезни. Так называемая мультикомпонентная модель причинности рассматривает важность таких когнитивных составляющих как самоэффективность и целеполагание с учетом влияния на развитие личностных структур среды, оказывающей фасилитирующий (усиливающий) и регулирующий эффекты. Взаимодействие личностных и средовых конструкторов, взаимовлияющих друг на друга, формирует человеческую мотивацию, регулирует ее и направляет в определенном направлении: на увеличение благополучия, либо наоборот, на саморазрушение. Для того чтобы мотивационная активность действовала в направлении

здоровья, необходима работа с такими факторами как осознание целей и исходов поведения человеком, восприятие, осознание требований, препятствий (стрессоров) среды, фасилитация (усиление) и направление мотивации на действия, направленные на достижение благополучия. Таким образом, для эффективности профилактических действий необходимо, чтобы человек имел:

Адекватные знания о факторах риска и рисковом поведенческих паттернах для того, чтобы управлять своим здоровьем в направлении его защиты и улучшения;

Убеждение в своей эффективности (самоэффективность) в возможности регулировать свое здоровье. Это – центральная идея социально-когнитивной теории. Восприятие своей эффективности определяет уверенность в способности организовать свое поведение, мысли, чувства в благоприятном для себя направлении, несмотря на то, что, на человека воздействуют различные стрессовые события, и жизнь его постоянно меняется, предъявляя ему все новые и новые сюрпризы и требования. Вера в свою эффективность – огромный базис для действий. Потеря же людьми веры в себя может повлечь за собой эффект дезорганизации в том случае, когда человек будет встречаться с трудностями и изменениями окружающей действительности. (А. Bandura, 2000).

Целевое назначение

Цель

Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих употреблению психоактивных веществ, риску заболевания ВИЧ/СПИДом и формированию других форм отклоняющегося поведения

Задачи

- Формирование адаптивных и эффективных стратегий поведения, формирование навыков законопослушного поведения.
- Развитие ресурсов личности.
- Развитие рефлексии чувств.
- Принятие своих чувств и чувств окружающих людей;
- Развитие умения различать эмоции и чувства, осознавать их у себя и у других;
- Умение говорить о своих эмоциях и проблемах.
- Формирование адекватного представления о себе, навыков самозащиты.
- Формирование позитивной самооценки.
- Отработка коммуникативных навыков, формирование навыков поиска социальной поддержки.
- Формирование навыков поведения в сложных и опасных ситуациях, признание права на ошибки.
- Развитие умения отстаивать собственное мнение.
- Формирование негативных установок в отношении употребления ПАВ (табак, алкоголь, токсических и наркотических средств).
- Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.
- Формирование системных знаний и навыков о здоровом образе жизни, личной гигиене, физической культуре и закаливании.
- Формирование системных знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, правилах самозащиты и поиска своевременной помощи со стороны взрослых.
- Формирование системных знаний и навыков об обеспечении безопасности собственных действий и предотвращении опасных ситуаций дома, в школе, на

- улице, в общественных местах: о безопасности на водоемах, при пожаре, а также умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.
- Формирование системных знаний и навыков о факторах, разрушающих здоровье (алкоголь, табак, наркотики).

Целевая группа

Учащиеся общеобразовательных школ младших классов, дети 7-11 лет

Методика и технология реализации

Профилактическая программа реализуется за счет времени вариативной части БУП, в рамках внеклассной работы.

Проводить программу могут прошедшие специальную подготовку: педагоги; социальные педагоги; психологи; волонтеры из молодежной среды (например студенты ВУЗов), под руководством психолога; лидеры-старшеклассники, под руководством психолога; социальные работники.

Внедрение профилактической программы – это командный процесс, в котором могут принимать участие разное количество человек.

Оптимальное количество тренеров 2 человека. Это позволяет менять друг друга и сохранять силы для работы с аудиторией, совместно анализировать ход занятия, выяснять, что получилось, а что можно изменить в ходе тренинга и учесть при планировании следующих занятий. Также это помогает ведущим поддерживать друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений. При количестве участников более 15 человек следует привлекать третьего-четвертого ведущего.

Для повышения эффективности профилактической работы важным процессом является регулярное консультирование с более опытным старшим товарищем, который выполняет функцию супервизора.

Для реализации программы необходимо привлечение социально-административных ресурсов, программа не может быть внедрена в практику без административной поддержки, которая регулирует профилактический процесс в целом.

Такую поддержку необходимо получить на разных уровнях:

- От представителей Департамента образования и Комитета молодежной политики, курирующих вопросы профилактики.
- От администрации, педагогов и сотрудников образовательного заведения.
- От представителей ближайшего окружения подростков (причем это могут быть при отсутствии родителей значимые для подростка взрослые, участвующие в процессе его воспитания).

Для успеха программы необходимо искреннее стремление образовательных учреждений осуществлять профилактику. Чтобы это произошло, программа должна быть «дружелюбно», привлекательно и ясно представлена администрации, учителям и сотрудникам образовательного учреждения, где планируется проведение программы, родителям. Их следует проинформировать о целях и содержании занятий, сформировать позитивный имидж программы. Необходимо получить согласие родителей на участие детей в работе по программе, или же, в противном случае, их письменный отказ.

Необходимо также согласовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий. С администрацией образовательного учреждения согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение.

Структура программы

Программа рассчитана на 16 занятий по 1,5 часа каждое, 1 раз в неделю. В течение учебного года, с перерывами на время каникул.

Структура занятия

Этап занятия	Содержание	Время
Подготовка	Приветствие. Сбор «корабля».	10 минут
Введение в тему	Рассказ о местонахождении корабля, его дальнейшем маршруте.	5 минут
Основная часть	Занятие по теме	60 минут
Завершение занятия	Причаливание, разборка корабля, подведение итогов плавания, заполнение судового журнала.	10 минут
Прощание	Ритуал (круг чувств)	5 минут

Ожидаемые результаты

- Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у детей.
- Уменьшение факторов риска начала употребления психоактивных веществ, ВИЧ-инфицирования и других форм отклоняющегося поведения среди детей.
- Развитие профессиональной и общественной профилактической сети

Формы контроля результатов

До и после проведения программы проводится анкетирование и проведение психологом экспериментально-психологического обследования участников по показателям эффективности. Проводится также отсроченное анкетирование, спустя 6 - 8 месяцев после проведения программы.

Формы работы

- Основой программы является ролевая игра. В ней используются:
- Рисуночные методы,
- Элементы арт-терапии,
- Элементы сказкотерапии,
- Ритуалы,
- Групповое обсуждение,
- Когнитивные методы,
- Интерактивные игры,
- Разминки.

Показатели эффективности программы

- уменьшение факторов риска начала употребления психоактивных веществ;
- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском;

Описание используемых наглядных средств

Необходимые материалы:

- Материалы для постройки корабля: поролоновые кубики, стулья и т.д.;
- Корабельные аксессуары: штурвал (например, обруч), якорь (напр. газета на веревке), веревки и т.д.;
- Необходимые аксессуары для ролей: ленточки для всех участников игры, заменяющие бескозырки (длина около 80 см), подзорная труба и компас для капитана, белые халаты и бинты для врача и медсестры, посуда и т.п. для кока;
- Грим и по возможности другие театральные принадлежности, предметы одежды, маски, украшения и т.п.;
- Листы А 4, ватман, цветные карандаши, краски, фломастеры;
- Музыкальный ряд, подходящий под различные настроения, CD- проигрыватель;
- Макет карты (см. приложение 1), булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля; карта Храма Радости (приложение 4);
- Сосуды (для радости и для источника радости), корона для короля-тучки, письмо волшебника (приложение 3);
- Судовой журнал;
- Сертификат участия в программе (см. приложение 6).

Учебно-тематический план занятий

Занятие №1. Введение в программу

Цели и задачи:

знакомство участников
введение в сюжет ролевой игры
создание команды
принятие правил (устава)

Необходимые материалы: веревки, непрозрачный скотч или мел, лист ватмана (для написания устава), ленточки, заменяющие бескозырки.

Введение в тему (5 мин.)

Ведущий предлагает детям играть в игру: «Ребята! Мы предлагаем вам поиграть в игру-приключение под названием «Корабль». Представьте, что МЫ – жители Города Чувств. Когда-то это был красивый и светлый город, но в нем случилась страшная

беда – начал пересыхать источник Светлой и Чистой Любви ко всему миру на земле. С тех пор, жители города перестали вместе веселиться и радоваться, стали раздражительными и потихоньку начинали всех ненавидеть. В конце концов, городской совет решил, что дальше так жить нельзя и надо снарядить корабль на другой конец океана – в Город Радости, чтобы позвать на помощь мудрецов из Храма Любви. Эти мудрецы знали секреты, которые помогали людям заботиться о подобных источниках. Это важное дело поручено нам. Мы поплывем туда на нашем корабле через разные загадочные места, плавание будет трудным и опасным. Но мы должны преодолеть все трудности и испытания. Мы должны спасти свой город. Итак, с сегодняшнего дня мы начинаем игру».

Основная часть (1 ч. 10 мин.)

Сбор корабля (5-10 мин.)

Цель: налаживание межличностного взаимодействия в ходе совместной деятельности. Ведущий говорит: «Для того, чтобы куда-нибудь поплыть нам необходим корабль. Давайте построим его». Ведущий предлагает поставить стулья (или другие «строительные материалы») в овал. Это будет борт корабля. В середину, ближе к «носу корабля» ставится «штурвал» (роль штурвала может играть стул с установленным на него обручем или другим предметом, который можно крутить в руках, имитируя управление штурвалом). Так же кораблю необходимы якорь, швартовы (веревки для привязывания корабля к причалу).

Когда корабль построен, ведущий предлагает всем сесть внутрь, лицом друг другу. После чего ведущие предлагают придумать название кораблю.

Игра-разминка «Ура!» (3 мин.)

Цель: снятие напряжения, разрядка, формирование позитивной эмоциональной атмосферы.

Ведущий предлагает в честь корабля прокричать «Ура!». Сначала тихонько-тихонько, затем громче, еще громче, следующее «Ура!» прокричать изо всех сил и подпрыгнуть вытянув руки в верх. Потом вопли постепенно затихают и переходят на шепот, и все тихонечко садятся на свои места.

Морские имена. (5-10 мин.)

Цель: знакомство, настройка на атмосферу игры. На последующих занятиях участники называют друг друга по морским именам. Это поможет детям легче включиться в игровую ситуацию, переключиться от других дел, сосредоточиться на занятии.

Ведущий говорит: «Когда моряки уходят в плавание, они словно оказываются в другом мире. Даже имена у них появляются специальные – это морские клички. Давайте сейчас придумаем себе такие же морские имена. Правило: «морское имя» должно начинаться на ту же букву, что и обычное имя. Например: Алеша – «Акула», Денис – «Дельфин», Маша – «Морская звезда». Если же вам сложно будет самому придумать себе «морское имя», вы можете попросить товарищей по команде вам помочь. Помогать придумывать «имена» другим можно только по просьбе».

Примечание: Это упражнение можно выполнять с мягкой игрушкой. Все встают в круг. У того, у кого в данный момент находится игрушка, называет свое морское имя и кидает ее другому участнику. Другой участник называет свое морское имя и кидает игрушку следующему.

Клубок (5-10 мин.)

Цель: запоминание морских имен. Участники становятся в круг. Затем по очереди каждый произносит свое морское имя и имя назвавшихся перед ним.

Игра «Приветствие по...» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения, создание дружеской атмосферы, ощущение общности группы.

Участникам предлагается поприветствовать друг друга разными способами. Например:

пожать друг другу руки

потереться носами

«поздороваться» локтями

«поздороваться» пятками

Если какое-то приветствие особенно понравится участникам, то его можно будет сделать традиционным приветствием в начале занятия.

Выработка устава (10 мин.)

Цель: в игровой, легко усваиваемой детьми форме подать идею необходимости правил, привлечение внимания к правилам, приобщение детей к совместному обсуждению правил взаимодействия.

Ведущий говорит: «На корабле необходим устав. Устав – это правила поведения, которые нам помогут быть дружной командой, где хорошо каждому. Подумайте над тем, какие правила вы хотели бы добавить в устав». Ведущий зачитывает стандартный устав корабля:

Один говорит, другие молчат

Не перебивать

Не драться

Не дразниться

Хранить чужие секреты

Оставаться на весь урок

Выбор должностей (5 мин.)

Цель: социальная активность, выработка ответственного поведения, выявление лидеров и распределение ролей в группе (социограмма).

Ведущий объясняет ребятам, что на корабле есть не только моряки, капитан и боцман, но и другие должности, которые будут распределены между участниками.

Примечание: если участников игры много, то должности могут быть временными, т.е. участник может занимать какую-то должность какое-то количество занятий, а затем его на этом посту сменяет другой. Чтобы «смещенному» не было обидно, он может стать советником «новичка» и помогать ему советом в сложных ситуациях.

Вот список должностей (возможны вариации):

1. Капитан и боцман – эти роли традиционно занимают ведущие.

2. Штурман – стоит в середине корабля и крутит штурвал.

3. Вперед-смотрящий – стоит на стуле, на носу корабля. Капитан или боцман может обращаться к нему во время плавания, спрашивая о том, что ему видно в морских просторах. Ответы дают возможность поманеврировать, обходя рифы, акул и пиратов.

4. Бросающий якорь – бросает и поднимает якорь по команде капитана или боцмана.

5. Отдающий швартовы – привязывает и отвязывает корабль от причала по команде капитана или боцмана.

6. Медсестры и фельдшера – оказывают первую помощь «пострадавшим» во время шторма (этим участникам выдаются бинты).

7. Кок – эта должность назначается в случае, если есть возможность каждое занятие устраивать заключительное чаепитие. Тогда этот участник отвечает за сервировку стола, организацию уборки, распределение конфет и др.

Ведущий также объясняет ребятам, что участники, оставшиеся без должностей, тоже без работы не останутся – будут поднимать, опускать паруса, а также помогать при

необходимости штурману удерживать штурвал, впередсмотрящему высматривать землю и врагов и др.

Выбор должностей назначается на следующее занятие. Детям дается домашнее задание – написать напротив каждой должности имя того ученика (кроме себя), которого они бы хотели видеть на этой должности. Внизу этого списка необходимо написать какую должность хотел бы занимать он сам.

Игры-испытания.

Цели игр: снятие возбуждения, выработка навыка коллективного решения задач, сплочение и бережное отношение друг к другу.

Для этой части занятия можно использовать любые игры, предложенные ниже (в зависимости от настроения детей и количества оставшегося времени).

Ведущий: «Теперь пришло время для проверки нашей подготовки к отплытию. Посмотрим, насколько дружная у нас команда».

Игра «Болото» (15-20 мин.)

Материалы: несколько веревочек или лент, мел или непрозрачный скотч.

На полу мелом или веревочками обозначаются "кочки", примерно на расстоянии шага друг от друга. Участники становятся в шеренгу. У соседей по шеренге связываются вместе попарно: например, левая нога 1-го и правая нога 2-го, левая нога 2-го и правая 3-го и т.д. Задача - наступая только на кочки дойти до конца «болота».

Игра «Путаница» (5-10 мин.)

Все сбиваются в кучу, и каждый участник берет за руки двух разных людей. Задача - не разнимая рук распутаться в новый круг.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущие поздравляют участников с вступлением в команду: «Ребята! Поздравляем! Вы успешно прошли испытания и теперь вы не просто сухопутные крысы, а настоящие моряки! В честь этого, мы вручаем вам специальные морские ленточки. Отныне, почетное право носить морские ленточки принадлежит только вам».

После этого ведущие торжественно вручают каждому ребенку по синей ленте (повязать на голову). Теперь эту ленту каждый участник будет повязывать в начале занятия, что будет означать, что участники уже не простые учащиеся школы, а моряки, члены команды корабля. Ура!

Прощание (5 мин.)

Все участники собираются в круг, берутся за руки. Ведущие благодарят участников за замечательно проведенное время. А также предлагают придумать, как можно завершать занятие. Например, пожимать друг другу руки или одновременно подпрыгивать и др.

Занятие №2 Подготовка к отплытию. Знакомство с городом Чувств.

Цели и задачи:

работа с выражением чувств, цветовым восприятием чувств

работа с невербальными выражениями чувств

определение и постановка целей

принятие совместного решения

навыки совместного сотрудничества

сплочение команды

умение прислушиваться к своему внутреннему состоянию

умение прислушиваться к состоянию другого человека

принятие различных чувств

Необходимые материалы: макет карты (см. приложение 1), цветные карандаши, листы бумаги, доска или лист ватмана, если есть плакат с лицами, на которых нарисованы выражения чувств.

Подготовка (2 мин.)

Перед началом занятия у детей собираются листочки, на которых они должны были дома написать, кого они на какую должность выбирают. Один из ведущих занимается обработкой результатов.

Введение в тему (5 мин.)

Ведущий: «Перед тем, как мы отправимся в путешествие, давайте прогуляемся по нашему городу Чувств. Мы уже знаем, что в этом городе есть источник Светлой и Чистой Любви ко всему миру на земле. Как вы думаете, какие здесь еще могут быть места?». Ведущий предлагает детям пофантазировать, какие места могут быть отведены для каждого чувства. Например, это может быть пещера страха, гоночная трасса злости или скверик романтической грусти.

Основная часть (1ч. 10 мин.)

Ведущий: «А теперь давайте посмотрим, как мы умеем узнавать, что чувствуют другие».

Игра «На что похоже мое настроение» (5-10 мин.)

Цель: развитие восприятия своего состояния опосредованно через цвет и образ. В дальнейшем умение восприятия своего эмоционального состояния в образах поможет детям при проработке негативных, подавленных чувств с помощью арттерапии.

Ведущие просят ребят, каждого подумать про себя какое у него сейчас настроение. Его можно описать. Какого оно цвета и на что оно похоже. Упражнение выполняется с мячом, по кругу. Затем участникам предлагается нарисовать свое настроение. Затем каждый участник передает свой рисунок своему соседу. Задача соседа – угадать, какое настроение изображено на рисунке.

Для дальнейшего успешного продвижения нам необходимо познакомиться с чувствами и эмоциями. Что это такое. И дать им названия.

Информация для ведущих.

В данной игре чувства и эмоции – это одно и то же. Однако, если у вас возникла необходимость объяснить разницу, то можно привести следующую информацию.

Эмоции – это переживания, в которых выражается отношение субъекта к миру. При помощи эмоций устанавливается связь между происходящими событиями и потребностями индивида. В зависимости от того, насколько происходящее согласуется с установками и потребностями индивида, они приобретают положительный или отрицательный характер.

Чувства выражают содержательную сторону эмоций, которые возникают в результате их обобщения. Чувства – это то, что мы переживаем, в ответ на события, это то, что происходит внутри нас. Чувства бывают разные. Часто одно чувство порождает несколько других. Иногда мы можем одновременно испытывать позитивные, и негативные чувства, к одним и тем же людям. Но каждое чувство, которое мы испытываем в жизни, важно для нас. «Плохие» или «хорошие», они помогают нам лучше ощутить весь спектр чувств.

Предложите детям обсудить «хорошие» и «плохие» чувства, и насколько эти чувства нам важны. Объясните детям, что чувств, плохих или хороших не бывает, бывают только приятные и неприятные чувства.

Испытывая различные чувства, мы обогащаем свою жизнь. Когда мы разрешаем себе выражать свои чувства, не прятать их, наша жизнь становится более интересной и разнообразной.

Игра «Угадайка» (15-25 мин.)

Цель: развитие диапазона чувств, участие в общем обсуждении, развитие навыка командной работы, невербальное выражение чувств.

Материалы: листы бумаги, доска.

Дети делятся на две или большее количество команд.

1 этап: составление алфавита чувств. Каждая команда на листочке пишет названия тех чувств, которые они знают (2-3 мин.). Далее, на доске составляется алфавит и напротив каждой буквы пишется чувство, начинающееся на ту же букву. Чувства могут «придумываться» по ходу составления алфавита чувств (2 мин.).

2 этап: одна из команд становится водящей. Участники команды договариваются между собой, какое чувство они будут загадывать. После этого они вызывают участника другой команды и говорят ему на ушко это слово. Задача этого участника изобразить это чувство без слов своей команде или остальным не водящим командам так, чтобы они угадали. Команда, которая угадала чувство, становится водящей на следующий тур.

Рисунок карты Океана Чувств (30-40 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, восприятия эмоций через цвет и образ, сплочение команды, развитие умения совместного творчества и навыков взаимодействия.

Материалы: макет карты.

Для проведения этого упражнения необходимо иметь уже нарисованный макет карты с контурами островов и материков, обозначенным пунктирной линией Треугольником Непонимания.

Ведущие: «Вот карта океана Чувств, по которому нам предстоит отправиться в путешествие. Но она еще не закончена и нам понадобится ваша помощь, чтобы ее улучшить». Ведущие объясняют и рассказывают об островах, материках, городах и Треугольнике Непонимания, как эти места называются и какое чувство символизируют. Также здесь можно рассказать об обозначении разных сторон света на «морском» языке, т.е. север называется норд, юг – зюйд, восток – ост, запад – вест.

После этого ведущие просят детей помочь разукрасить карту. Необходимо раскрасить острова в те цвета, которые больше всего соответствуют чувствам. Так же можно раскрасить сам океан Чувств, нарисовав там рыб, корабли и др.

Примечание: чем больше детей у вас в группе, тем больше должен быть макет карты. Желательно чтобы все дети могли принять участие в рисовании карты. Для выполнения большого макета можно использовать обратную сторону обоев или лист ватмана. Другой вариант этого упражнения – сделать карту-коллаж. Для этого варианта необходимо принести старые журналы и предложить детям найти картинки, соответствующие тому, что должно находиться на островах, вырезать, потом вместе наклеить на острова или на поверхность океана.

После того, как карта будет готова, выберите вместе с ребятами место, где она будет висеть.

Выбор должностей (2 мин.)

Цель: распределение позитивного внимания между детьми, выработка ответственного поведения, выявление лидеров и распределение ролей в группе (социограмма).

Ведущий объявляет имена тех, кто будет занимать должности на начало или на весь период игры. Можно провести заключительное голосование по кандидатурам.

Прокладывание маршрута (5 мин.)

Цель: развитие навыка сотрудничества, принятия группового решения, высказывание собственного мнения.

Ведущий показывает на карте начало пути и того места, куда необходимо добраться. Вместе со штурманом и ребятами выбирается наилучший маршрут следования. Маршрут чертится на карте карандашом.

Завершение основной части.

Ведущие поздравляют детей с успешным прохождением подготовки и объявляют о том, что на следующем занятии команда корабля отправляется в плавание.

Обсуждение предстоящего плавания, отношение к нему детей, их ожидания.

Прощание.

Все участники собираются в круг, берутся за руки. Ведущий благодарит участников за замечательно проведенное время и предлагает попрощаться, так как традиционно прощаются жители города чувств. Для этого каждый должен назвать то чувство, с которым он заканчивает это занятие. После проведения этого ритуала проводится прощальный ритуал команды, придуманный ребятами.

Занятие № 3 Ветер удивления.

Цели и задачи:

работа с чувством удивления

вербальное и невербальное выражение чувств

сплочение команды

принятие своих чувств

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий: «Итак, для начала нам нужно выплыть из бухты. Затем, следуя выбранному маршруту, мы будем держать курс на Остров Страха, намереваясь в нужный момент свернуть. Но нам следует быть готовыми к тому, что в местах, где мы сейчас будем плыть - часто бывают сильные ветра. Но я верю, что мы справимся, не смотря на трудности, которые ждут нас впереди».

Основная часть (60 мин.)

Отплытие (5-10 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия, включение детей в занятие, развитие воображения, сплочение команды.

Капитан отдает необходимые команды для отплытия корабля (поднять якоря, отдать швартовы, поднять паруса - эти команды выполняют матросы, при необходимости им помогают кок, медсестра, врач; паруса могут быть воображаемыми). Освоение

управления кораблем (боцман смотрит в подзорную трубу, исполняя роль дозорного; капитан отдает приказы; штурман выполняет и докладывает о выполнении) во время выхода из бухты и установления правильного курса (норд).

Шторм (5-10 мин.)

Цель: развитие воображения, снятие напряжения, включение в тему занятия, сплочение команды.

Затем боцман замечает на горизонте сильные тучи и они с капитаном начинают бояться, что будет шторм. Начинается сильный ветер, корабль «мотает» из стороны в сторону. Участники некоторое время изображают шторм, шатаясь и раскачиваясь. Капитан отдает приказ срочно спустить паруса, корабль разворачивается против ветра и штурвал надежно закрепляется, команда укрывается в трюме. Капитан рассказывает, что корабль попал в шторм, вызванный Ветром Удивления, который часто дует в этих широтах.

Капитан: «Теперь нужно переждать шторм, а чтобы корабль меньше пострадал при шторме, необходимо вспомнить, что такое чувство удивления, «подключиться» таким образом, к Ветру».

Вербальное и невербальное выражение удивления (15 мин.)

Цель: развитие рефлексии, опознавания эмоций у себя и у других, фокусирование внимания на различиях в проявлениях эмоций, степенях интенсивности.

Ведущие и участники вспоминают, что такое удивление, когда это чувство бывает, какое лицо у удивленного человека, какие восклицания могут произноситься. Каждый участник изображает удивление, остальные за ним повторяют.

Удивительные истории (15 мин.)

Цель: сплочение команды, достижение большей эмоциональной близости через обмен собственными переживаниями, принятие своих чувств и чувств окружающих.

Капитан и другие участники плавания начинают рассказывать всякие приключившиеся с ними удивительные истории, т.е. такие, в которых они испытывают удивление.

Игра «Собака» (15 мин.)

Цель: разрядка, снятие возбуждения, развитие творческих способностей.

Все сидят в кругу. Один участник начинает рассказывать (удивленным голосом): «Представляете, а у моей собаки уши вот такие» и показывает руками, какие. Следующий участник продолжает: «Представляете, а у моей собаки уши вот такие (показывает) и хвост вот такой (показывает)». Следующий участник продолжает описание собаки, повторив перед этим жесты и слова предыдущего. Таким образом, можно описывать любое воображаемое создание.

За 15 минут до конца занятий ветер стихает (о чем сообщает капитан) и команда получает возможность выйти на палубу. Обнаруживается, что сломана одна из мачт, для ее починки необходимо высаживаться на ближайшую землю и искать подходящее дерево. Ближайшей землей (т.к. ветер дул в направлении Норд-Ост) оказывается Остров Страха.

Завершение основной части (15-20 мин.)

Плывя вдоль побережья, находим удобное для высадки место, заплываем в бухту, спускаем паруса, бросаем якорь, отдаем швартовы.

Капитан просит команду не высаживаться сразу. Вначале необходимо заполнить судовой журнал. Заполнение судового журнала: день 1-й; далее вместе с командой описываются события, которые произошли за занятие так, словно это было действительно плавание.

На карте рисуется ветер удивления.

Капитан предупреждает команду о том, что надо быть осторожными, так как Остров Страх очень опасен, после чего команда высаживается на берег. Корабль разбирается до следующего занятия.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 4 Остров Страх.

Цели и задачи:

работа по преодолению страха

обсуждение вопроса: «Зачем нам нужен страх? Как с ним справляться?»

работа с наиболее распространенными страхами участников

умение находить поддержку друг у друга

развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.)

Формирование системных знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, правилах самозащиты и поиска своевременной помощи со стороны взрослых.

Формирование системных знаний и навыков об обеспечении безопасности собственных действий и предотвращении опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах: о безопасности на водоемах, при пожаре, а также умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: грим, детский крем, зеркала, лосьон для снятия макияжа.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущие напоминают, что необходимо починить сломанную мачту. Для этого необходимо найти на острове подходящий материал. Однако здесь могут встретиться страшные опасности, поэтому необходимо быть очень осторожными, поскольку мы все найдем здесь то, чего боимся.

Основная часть (60 мин.)

Что такое страх? (10-15 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, рассмотрение негативно воспринимаемого чувства, как приносящего свою пользу, развитие навыка совместного обсуждения.

Ведущие задают участникам вопросы: что такое страх, когда он бывает, как выглядит человек, испытывающий страх. Каждый участник по очереди изображает страх, остальные повторяют за ними.

После этого, ведущие предлагают продолжить дискуссию, спрашивая: «Зачем природа дала нам это чувство? Что оно нам приносит (вред и польза)? Каким образом вы справляетесь со страхом, какие знаете способы?».

Написание списка страхов (5 мин.)

Цель: выявление основных страхов детей.

Участники вспоминают, чего они боятся, составляется список.

Формирование двух команд. Работа с командами (15-20 мин.)

Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие творческих способностей, утрирование страхов переводя в смешную, неопасную форму, умение находить поддержку друг у друга, работа по преодолению страхов.

Материалы: грим, зеркала.

Участники делятся на команду корабля и команду острова, причем в каждой команде должен быть кто-то из ведущих. По количеству игроков в команде острова (столько же должно быть и в другой команде) из списка пугающих вещей выбираются персонажи.

Затем команды расходятся по разным помещениям.

Команда острова распределяет персонажей-страхов, гримируется и создает костюмы.

Ведущий - капитан этой команды - объясняет им, что они не просто страшилища, а на самом деле заколдованные люди. Когда-то они испугались, что с ними никто не захочет дружить, и стали пугать людей, а затем это стало получаться у них все лучше и лучше, и тогда они заметили, что превратились в страшилищ. Тогда они стали еще больше пугать людей, потому что с ними вообще никто не захотел общаться, и вот однажды они все проснулись на Острове Страха, где с тех пор пугают всех, кто проплывает мимо или высаживается на берег. Но на самом деле в глубине души они хотят, чтобы кто-то подружился с ними - тогда они снова станут людьми. Затем команда острова готовит для моряков страшные испытания (например, пройти через темный коридор, где воют страшилища, пройти с завязанными глазами через комнату, в то время как их пугают и щиплют (даться нельзя) страшилища и т.п.). Предусматривается место, куда, в конце концов, попадет каждый из моряков.

Капитан *команды корабля* в это время проводит беседу о том, как справиться со страхами и приводит детей к мысли о том, что не надо сразу пугаться, нужно выяснить, что на самом деле происходит, часто можно победить страх разумом, доброжелательностью к объекту страха и т.п. (справляться со страхом нужно рассудком, а не агрессией). По желанию члены команды корабля могут загримироваться и сделать себе костюмы.

Приключения на острове страха (20-40 мин.)

Цель: работа с наиболее распространенными детскими страхами участников, умение находить поддержку друг у друга, развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций (ведение переговоров и др.).

После этого члены команды корабля по одному, по сигналу со стороны страшилищ заходят в подготовленное для испытаний помещение, через которое страшилища должны провести их так, чтобы они попали в предназначенное для этого место – заколдованную темницу, из которой можно выбраться только при согласии страшилищ. Там их должен охранять кто-то из страшилищ, если ему становится трудно, то двое. Капитан команды корабля идет последним. Задача команды корабля - подружиться со страшилищами и тем самым расколдовать их (в явном виде им этого не говорится). Игра заканчивается, когда все начинают вести себя доброжелательно и страшилища превращаются в обычных людей (когда страшилище почувствует достаточное доверие к кому-нибудь из команды – он может просто стереть грим, что будет обозначать, что колдовские чары разрушены).

Завершение основной части (10 мин.)

Обе команды демонстрируют дружбу, команда корабля рассказывает, что у них сломалась мачта, команда острова сообщает, что к острову совсем недавно прибило морем замечательную почти новую мачту и торжественно вручают ее команде корабля (“мачта” может быть как воображаемой, так и представлять собой, например, швабру). Ведущие рассказывают детям, как замечательно они справились с трудным испытанием, и говорят, что теперь они могут на следующий же день все вместе плыть дальше.

Заполнение судового журнала. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 5 Вихри тревоги.

Цели и задачи:

работа с повседневными пугающими ситуациями

обсуждение и проработка ситуаций

развитие умения находить и оказывать поддержку друг другу

развитие умения сориентироваться в ситуации

проигрывание пугающих ситуаций с поддержкой группы

Формирование системных знаний и навыков об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, правилах самозащиты и поиска своевременной помощи со стороны взрослых.

Формирование системных знаний и навыков об обеспечении безопасности собственных действий и предотвращении опасных ситуаций дома, в школе, на улице, в общественных местах: о безопасности на водоемах, при пожаре, а также умений и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: листы бумаги.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля, отплытие с острова Страха.

Введение (5 мин.)

Боцман или капитан, глядя в подзорную трубу «видят» на пути корабля странную туманность. По этой туманности как будто искры проходят и периодически оттуда вырываются маленькие вихри. Все это описывается команде корабля. Корабль разворачивают, пытаясь обойти странную туманность, но очередная серия вихрей вырывается из тумана и несет корабль прямо в середину этого загадочного места. Капитан говорит команде взяться за руки, чтобы никого не унесло с борта.

Основная часть (60 мин.)

Капитан описывает участникам ситуацию: «Кругом сплошной туман, вам не видно даже тех, кто стоит рядом. А вокруг вас появляются голоса, которые говорят о всех ваших тревогах».

Упражнение «Что меня тревожит?» (10 мин.)

Цель: актуализация повседневных страхов, опасений.

Каждому участнику раздается по листу бумаги, на котором необходимо написать список повседневных тревог. В их число могут входить и страх потеряться в метро, страх получить двойку, страх чего-либо забыть и др. Количество – не меньше 2х. После написания списков – они сдаются одному из ведущих.

«Вихри тревоги» (30-50 мин.)

Цель: работа по преодолению повседневных страхов, опасений, развитие диапазона конструктивных способов преодоления проблем, умения сориентироваться в ситуации, умения оказывать поддержку друг другу и принимать ее от других.

Ведущие объясняют участникам, что появившиеся голоса говорят им об этих тревогах. Участникам, чтобы пройти это место, а не застыть на месте необходимо справиться с тревогой по этому поводу. Подобное «испытание» могут проходить все желающие участники. Для проведения «испытания» один из участников становится «голосом тревоги», берет список тревог испытуемого и «страшным голосом» описывает ему ситуацию, когда тот эту тревогу испытывает. *Например: «Ты находишься в Метро на станции, на которой ты НИКОГДА НЕ БЫЛА. Кругом куча людей и ты не знаешь куда идти».* Задача испытуемого защитить себя перед голосом тревоги и сказать, как он справится с тревогой и как решит эту ситуацию. *Например: «Я посмотрю на людей и спрошу у кого-нибудь как доехать до нужной мне станции. Или куплю карту метро. Узнаю как называется станция метро, на которой я нахожусь и посмотрю по карте как добраться до нужного мне места».*

Другая, довольно часто встречающаяся детская тревога – страх выступления перед доской. Можно справиться с ситуацией таким образом: «Это прекрасный повод выучить урок. Я еще раз прочитаю урок. Создам образы, нарисую картинку темы урока. Я расскажу урок родителям, друзьям, самому себе. Представлю себя великим оратором».

Если участнику сложно найти выход из ситуации, то другие участники, у которых есть идеи по решению проблемы, могут предложить себя в качестве адвокатов. Испытуемый может выбрать из кандидатов любого. Если этот «адвокат» не справляется, то можно взять второго «адвоката» и др. Голос тревоги слушает возражения, ответы и способы решения, пытается найти недостатки в решениях, если нет – то признает, что с этой тревогой испытуемый справился и уходит или начинает пугать по поводу следующей тревоги.

Примечание: если испытуемый, адвокаты, ведущие не могут справиться с тревожащей ситуацией, необходимо поддержать ребенка. Например, все участники корабля могут собраться вокруг испытуемого или взяться за руки и сказать: «... (имя участника) все сможет у него есть сила» (внутренняя и поддержка друзей). Если участник не хочет пройти испытание – не настаивать.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущие поздравляют участников с тем, что они справились с «Голосами Тревоги». Можно всем вместе прокричать «Ура!».

Капитан рассказывает, что корабль выплывает из этого тумана, небо проясняется, светит солнце и все прекрасно. Путешествие продолжается.

Теперь все моряки могут собраться вместе и обсудить все события дня, поделиться чувствами, возникшими при выполнении упражнений, заполнить судовой журнал.

Ведущий подводит итоги дня, говоря о том, что тревоги и мелкие страхи способны вырастать. Это происходит тогда, когда мы сами себя «накручиваем», представляем «ужасные последствия» и др., позволяя «Вихрям Тревоги» затягивать нас. Зачастую мелкие страхи имеют способность накапливаться. Например, плохая оценка + дождик + друг заболел = жизнь ужасна. Чтобы Вихри Тревоги не захватили нас в нашей жизни, важно находить плюсы в неприятностях, спокойно смотреть на проблемную ситуацию, уметь находить разные выходы. Если нам сложно справиться с тревогой самим, то нам могут помочь наши друзья.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 6 Остров Коварства.

Цели и задачи:

проработка ситуаций, когда непонятно, где правда, а где ложь

обсуждение объективной ситуации и принятие группового решения

определение приоритетов

иллюстрация в игровой форме развития химической зависимости

групповое сплочение, сотрудничество

противостояние групповому и индивидуальному давлению

умение просить о помощи

обсуждение опасности и коварства наркотиков, алкоголя и других ПАВ

подача необходимых знаний о наркотических веществах с учетом возраста детей

Формирование системных знаний и навыков о здоровом образе жизни, личной гигиене, физической культуре и закаливании.

Формирование системных знаний и навыков о факторах, разрушающих здоровье (алкоголь, табак, наркотики).

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: веревки, костюм для сумасшедшего (может быть просто надетая наизнанку и шиворот-навыворот одежда, всклокоченные волосы), костюм для графа (что-нибудь яркое, «богатое», солнцезащитные очки), грим и лосьон для снятия макияжа, имитаторы волшебных веществ (конфеты, духи), веревки.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что: «Мы отправились с острова Страха и теперь плывем в направлении «Ост», т.е. восток». Далее ведущий описывает, что корабль приближается к живописному зеленому острову, где раньше бушевал Вулкан Восторга. Но сейчас вулкан «спит». Что сейчас с островом, есть ли на нем жители?

Основная часть (60 мин.)

Примечание: приключение на этом острове является одной целостной игрой-упражнением, цели которой прописаны вначале этого занятия.

Ведущий-капитан сообщает ребятам, что они приближаются к острову. Вдруг на берегу они видят «сумасшедшего» (которого изображает второй ведущий).

«Сумасшедший» кричит, что высаживаться на берег нельзя, т.к. на острове живет злой граф Герман, который всех кормит едой, зараженной страшной болезнью. «Сам я, сообщает «Сумасшедший», сбежать отсюда не могу, так как болею, но вы, пожалуйста, уезжайте. Если же высадитесь на острове, то не принимайте от графа ничего, что бы он ни предложил». После чего «убегает» в другой конец класса, где ему необходимо перегримироваться, переодеться в графа Германа.

Ведущий-капитан в это время обсуждает с ребятами, стоит ли высаживаться на этот остров или нет. Все-таки и пресной водой хорошо бы запастись. В конце концов, команда приходит к решению высадиться на остров. И когда второй ведущий уже «перевоплотился» в графа – высаживаются.

«Граф Герман» встречает их на причале и приветствует всю команду: «Здравствуйте, я так рад, что вы посетили мой остров». Граф приглашает насладиться всеми прелестями острова, а так же великодушно предлагает, что бы команда портовых техников занялась починкой мелких поломок корабля и снаряжением для дальнейшего пути. Герман извиняется за происшествие на берегу и рассказывает печальную историю сумасшедшего: «Я также хочу перед вами извиниться, за нашего сумасшедшего, который мог напугать вас. Дело в том, что этот сумасшедший, к сожалению, мой брат. И с ним случилась ужасная беда. А дело было так. – «граф» предлагает ребятам есть, – Я – довольно одаренный лекарь и умею делать снадобья, которые осуществляют мечты. Мой брат страшно завидовал мне. И однажды ночью, когда все спали, он пробрался в мою лабораторию и наелся всего-всего. Ну, вы понимаете, что снадобья разные. Одни для придания человеку смелости, другие для осторожности, одни для богатства, другие для ума и так далее. Вы, наверное, понимаете, что многие из них не сочетаются между собой. И когда мой брат их наелся, то его разум не выдержал и брат сошел с ума. Теперь он часто бегает по берегу и пугает всех, кто приплывает сюда. Вот такая вот история – граф сокрушенно качает головой, - Чтобы загладить эту вину, а также сделать вам подарок, я приглашаю вас посетить мою лабораторию, где вы сможете попробовать мои снадобья, которые осуществят ваши мечты».

После этого «граф» удаляется в свою лабораторию (огороженное место), где раскладывает приготовленные снадобья. А ведущий-капитан собирает команду, чтобы обсудить, что происходит сейчас, стоит ли соглашаться попробовать, кому стоит верить. Команда должна прийти к какому-то решению – соглашаться пробовать или нет.

После чего, каждый член команды подходит в лабораторию к графу и делает выбор самостоятельно. Задача «графа» соблазнить как можно больше народу. Когда участник пробует «снадобье», то «граф» описывает, что тому кажется. Например, «тебе кажется, что ты стал таким сильным, что горы можешь своротить». Затем «граф» говорит, что действие «снадобья» прекратилось. Что бы опять это почувствовать, «соблазненным» необходимо еще. Но для того, что бы получить следующую порцию необходимо попробовать уговорить «не соблазненным»

После попытки уговоров «граф» соглашается дать следующую порцию, но теперь повязывает вокруг пояса попробовавшего еще раз веревку. Один конец веревки остается в руках у «графа». Когда все, кто попробовал второй раз, повязаны, «граф», объясняет, что эти веревки – это магические цепи, и теперь все, кто обвязан будут

рабами. Можно также предложить ребятам попробовать выполнить какие-то действия, и спросить каково это – быть на привязи, быть зависимым.

После этого ведущий-капитан говорит, что есть возможность спастись. Но для этого ребятам необходимо самим попросить о помощи. Для спасения, каждого, кто попросил о помощи необходимо обнять/обхватить всей «независимой» части команды и тянуть в сторону от «графа» изо всех сил. «Граф» удерживает веревку и сначала уговаривает, а затем говорит, что все равно они не смогут полностью освободиться и опасность попасть в зависимость от графа всегда будет больше чем у других. После того, как борьбы было достаточно, «граф» в конце концов, отпускает веревку.

Так освобождают всю команду.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий-капитан собирает команду на корабле и обсуждает прошедшее занятие. Он также задает вопрос, какие ситуации в реальной жизни похожи на то, что мы сейчас проиграли. Ведущий подводит ребят к тому, что эти снадобья иллюстрировали психоактивные вещества (наркотики и алкоголь) и зависимость от них (смотри ниже – информация для ведущих). А то, что на «соблазненных» остались веревки вокруг пояса означает, что графу будет гораздо проще поймать за свободный конец этой «магической цепи» и вернуть в зависимость к себе. Ведущий так же спрашивает о чувствах участников, какого им было и др.

При обсуждении можно затронуть вопросы:

Как выглядит человек, который много пьет, курит или принимает наркотики. Отметить качества, отличающие алкоголика, курильщика и наркомана.

Поведение человека, употребляющего сигареты, алкоголь, пиво и наркотики.

Виды психоактивных веществ (ПАВ). Влияние наркотиков и других ПАВ на организм человека.

Возможные причины первых опытов употребления наркотиков и других ПАВ.

Формирование зависимости от наркотиков и других ПАВ.

Лечение больных, зависимых от наркотиков и других ПАВ.

Заметка для ведущих: ведущим необходимо быть достаточно информированными по данному вопросу, чтобы провести дискуссию на тему: «Наркотики и другие психоактивные вещества (алкоголь, табак)». Вся информация дается с учетом возраста детей. То есть на доступном, понятном для детей языке. Для облегчения усвоения материала, можно провести аналогию между происходящим на занятии и той информацией, которую вы даете. Большинство детей этого возраста интересуются тем, как устроено их тело, как работают различные органы. Акцентируйте внимание детей на том, как положительно действуют на организм человека полезные вещи и как разрушают его вредные. Помогите детям понять, почему лекарства спасают больного человека, а наркотики делают здорового больным.

Важно учитывать реакцию и заинтересованность детей в обсуждении данной проблемы. С детьми 8-9 лет, можно подробно обсудить только первые два-три пункта, а остальные коротко в общих чертах.

Дети в этом возрасте должны знать:

Что существуют наркотики, и какой вред они могут принести;

Почему так важна осторожность при виде незнакомых (и, возможно опасных) лекарств и других препаратов.

Заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Краткая информация для ведущих:

Психоактивное вещество – любое вещество, которое при попадании в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. Одной из важных особенностей психоактивных веществ является способность вызывать зависимость. К психоактивным веществам относятся наркотики, алкоголь, табак (никотин), кофеин и др. Среди этих веществ выделяют легальные и нелегальные. *Легальными веществами* являются алкоголь, никотин, кофеин, а также успокоительные и снотворные средства. К *нелегальным психоактивным веществам* относят наркотики.

Наркотик – психоактивное вещество, включенное в официальный государственный список наркотических и психотропных веществ, обнаруженных в незаконном хранении или обороте. В него включены социально опасные психоактивные вещества (производные конопли, опиумного мака, стимуляторы, депрессанты, а также целый ряд других веществ), способные даже при однократном их употреблении вызывать состояния измененного сознания или нарушения психического реагирования, быстрое формирование зависимости от них. В этот список входит 59 веществ.

Психоактивные вещества специфически действуют на психику (затормаживают или активизируют психические процессы, оказывают галлюциногенный эффект).

В основе *формирования зависимости* от наркотических или других ПАВ лежит привыкание – невозможность исключить его из своей жизни в связи с постоянной потребностью в нем; толерантность – необходимость постоянно увеличивать дозу принимаемого препарата для достижения желаемого эффекта; нарушения функций организма.

Занятие № 7 Треугольник Непонимания.

Цели и задачи:

прорабатывание путей достижения взаимопонимания
обсуждение ситуаций, когда понимания не достигается, путей, которые дети используют, чтобы лучше понять или дать понять другим
невербальное общение, сплочение группы
умение сотрудничать

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: нет

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Ведущий напоминает, что корабль только что отплыл от острова Колдуна. Капитан командует взять курс Ост (восток). Штурман поворачивает штурвал, но корабль не слушается штурвала, продолжая плыть в направлении Зюйд приближаясь к Треугольнику Непонимания. Один из ведущих догадывается, что злой колдун сломал

штурвал их корабля, когда якобы чинил его. Капитан продолжает пытаться выправить курс - отдает команду поднять паруса, но в этот момент ветер меняется, и корабль все равно сносит в сторону Треугольника. Ветер усиливается, начинается сильная качка. Участники имитируют сильную качку, носясь из стороны в сторону, хватаясь за всех и за все подряд (1-2 мин.). Затем ведущий-капитан говорит, что ветер внезапно стих, кругом стоит странная непонятная тишина. Ведущие сообщают команде, что корабль попал в самую середину Треугольника Непонимания.

Основная часть (60 мин.)

Обсуждение «Что такое непонимание?» (10 мин.)

Цель: развитие умений слушать друг друга и высказывать собственное мнение, сближение и сплочение внутри команды за счет обмена личным опытом, оценка актуальности проблемы.

Ведущие говорят команде, что для того, что бы отсюда попробовать выбраться, необходимо понять, что же такое Непонимание, встречался ли кто-нибудь с ситуациями, когда их не понимали. Команда садится в круг и начинает обсуждать, что же такое «непонимание», вспоминать о ситуациях непонимания, с которыми приходилось сталкиваться, что при этом каждый делает, какие чувства испытывает. Также команда обсуждает, как можно преодолеть непонимание. Например, для преодоления непонимания иногда хорошо отстраниться и посмотреть на ситуацию со стороны и попытаться разобраться в ней.

Упражнения (20-30 мин.) Сценки «когда мы не понимаем» (1) или Невербальное общение (2).

Цель: проработка, проигрывание сложных ситуаций, развитие умения разрешать конфликтные ситуации, достигать взаимопонимания.

Если участники затронули ситуации, когда непонимание происходит на уровне мировоззрения, воспитания и др. достаточно сложных уровнях, то можно всем вместе разобрать какую-нибудь ситуацию, предложить способы решения проблемы. Для этого хорошо подойдут упражнения-сценки, где команда (или несколько команд) выбирает ситуацию, в которой это непонимание проявилось, разыгрывают по ролям, а также в этой сценке показывают, что должны делать участники ситуации, чтобы разрешить это непонимание. На обдумывание ситуаций, способов выхода из них, репетицию сценок дается 5-15 минут. На демонстрацию перед остальными участниками или ведущими сценок, объяснение 10 минут. На обсуждение упражнения – 5 минут.

Цель: развитие навыков восприятия невербальной информации, фокусировка внимания на интонациях и жестах, развитие образного мышления.

Часто участники вспоминают, когда они не понимали язык или произношение кого-либо. В этом случае можно обсудить, как люди ориентируются в подобных случаях, как понимают суть сказанного и т.д. Ведущий рассказывает участникам о невербальной составляющей общения и предлагает игру, в которой водящий говорит остальным участникам какую-нибудь фразу, произнося только гласные или вообще другие звуки (кря-кря и др.). Задача участников угадать фразу или смысл послания.

Упражнение-игра «Угадай-ка» (15-20 мин.)

Цель: командное взаимодействие, развитие навыков восприятия невербальной информации, развитие артистизма и образного мышления, умения находить различные пути подачи информации, умения видеть различные значения одного и того же слова.

Для выхождения из треугольника Непонимания, проводится игра, суть которой заключается в том, что каждый член команды по очереди выходит и вытаскивает одну из заранее приготовленных ведущим бумажек со словами (это могут быть чувства,

животные, предметы и т.д. – слова, принадлежащие к разным классам и не слишком абстрактные для детей этого возраста). Затем доставшееся слово нужно изобразить пантомимой перед командой. Команда должна угадать в течение 3 мин., что это за слово. Перед проведением игры капитан чертит на доске или на бумаге определенное число вопросительных знаков ($\approx 3 \times$ на число людей), которые при каждом отгадывании переделывает в восклицательные знаки.

Завершение основной части (10 мин.)

Капитан торжественно объявляет, что корабль успешно вышел из Треугольника Непонимания. Команда корабля кричит «Ура!». Заполнение судового журнала. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 8 Водоворот Обиды.

Цели и задачи:

работа с чувством обиды

умение признавать свою обиду и высказывать ее

формирование умения конструктивного способа избавления от обиды

формирование умения прощать

умение принимать другого человека таким, какой он есть

умение прислушаться к состоянию другого человека

умение выйти на доверительный контакт с собеседником

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: мягкая игрушка, листы бумаги, ручки, карандаши.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Капитан напоминает команде, что корабль выходит из Треугольника Непонимания и дает команду взять курс (Ост) на остров Грусти, для того, чтобы запастись водой и пропитанием. Штурман поворачивает штурвал, моряки опускают паруса, ветер попутный... И вдруг корабль начинает идти по кругу (о чем сообщает боцман) и капитан говорит команде, что корабль попал в Водоворот Обиды, о котором ходили слухи, но никто до конца им не верил. Говорят, что самое ужасное в этом водовороте, что он появляется тогда и там, где его никто не ждет.

Основная часть. (60 мин.)

Этапы конструктивного избавления от обиды:

Принятие и признание обиды.

Анализ причин поведения обидчика.

Прощение обидчика.

Этап генерации альтернативных способов решения проблемы.

Этап выбрасывания обиды.

Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения.

Водоворот (5 мин.)

Цель: двигательная разрядка, снятие напряжения, фокусировка внимания на теме занятия.

Ведущий говорит детям, что их корабль затягивает на дно. Участники изображают, как кружит корабль - дети качаются и кружатся, держась друг за друга, могут также кричать «Помогите!» (2-3 мин.). Затем ведущий говорит, что они попали в таинственное подводное царство. Ведущий говорит: «А теперь давайте возьмемся за ручки и тихо-тихо сядем на корточки». Капитан начинает свой рассказ о том, что он слышал про жителей этого подводного царства: «В этом темном царстве живет коварный злодей, который любит управлять чувствами других людей. Он залезает в мысли и говорит всякие гадости, от которых сложно отвлечься. Он говорит: «Бедный ты, бедный, все тебя обижают». И в этом царстве живут люди, которые поддались его влиянию. Они не смогли уйти от него и ходят обиженные на всех».

Появление обиженного жителя подводного царства (3 мин.)

Цель: умение говорить о своем чувстве; умение прислушаться к состоянию другого человека; умение выйти на доверительный контакт.

Выходит второй ведущий, который изображает обиженного человека, жителя этого царства. Он ходит по кругу и говорит: «Меня обидели. Меня обидели». Участники спрашивают: «Кто тебя обидел?». Он отвечает: «Все меня обидели! Меня никто не любит. Петька меня толкнул. А Васька дразнится и корчит рожи. Как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзываются. А вам бывает когда-нибудь обидно?».

Обучение детей конструктивному способу избавления от обиды:

Этап признания и принятия обиды. (10 мин.)

Цели игр «Мне обидно, когда ...», «На что похожа обида»: обозначение важности проговаривания обиды, так как не проговорив она накручивается и затягивается как в водоворот. Принятие и признание права на чувство обиды.

Упражнение «Мне обидно, когда ...» (5 мин.)

Дети пишут на листочках фразу, начинающуюся словами: «мне обидно, когда...» и заканчивают предложение, обозначая свою обиду. Затем каждый участник, по кругу, проговаривает свою обиду. Ведущий рассказывает детям, что все чувства, даже «плохие» мы имеем право принимать. Они помогают нам жить полноценной жизнью. (Листочки остаются у ребят.)

«Обиженный» радуется: «Как хорошо, что не только я умею обижаться. А давайте каждый, по очереди изобразим свою обиду».

Обсуждение-игра «на что похожа обида». (10 мин.)

Каждый участник по кругу говорит «моя обида похожа на ...» и изображает. Следующий продолжает, говоря «обида (имя предыдущего участника) похожа на ..., а моя обида похожа на...» и тоже изображает. Далее по принципу Снежного кома. Пример. Саша говорит: «Моя обида похожа на большой-большой дом без окон (показывает широко расставленными руками, какой этот дом большой)». Маша говорит: «Сашина обида похожа на большой-большой дом без окон (изображает), а моя обида похожа на злобного маленького зверька (тоже изображает)».

«Обиженный» говорит: «Да, моя обида похожа на большого монстра, который все время говорит мне о том, какие все плохие. Но мне эти темные мысли, про обиду, надоели. Хорошо бы найти способ как от них избавиться».

Этап анализа причин поведения обидчика. (5 мин.)

Цель: проанализировать возможные причины обидного поведения других. Почему они так себя ведут? Попытаться встать на их место.

Ведущие советуют: «Постарайтесь понять обидчика. Возможно, у него есть свои причины и проблемы, которые вызывают такое поведение. Может, он получил двойку или у него плохое настроение, а может что-то более серьезное».

Этап прощения. (2 мин.)

Цель: развитие умения прощать, которое помогает избавиться от чувства обиды.

Ведущий предлагает: «Давайте постараемся простить человека, который вас обижает. Отделить личность от поступков. Ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки, которые могут обидеть других людей».

Участники совершают ритуал обиды, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

Этап генерации альтернативных способов решения проблемы. (10 мин.)

Цель: возможность отсроченного решения, не принимать вспыльчивых, опрометчивых действий.

«Обиженный»: «Ребята, а что сделать, что бы эта ситуация больше не повторилась?»

Вместе с участниками игры проводится мозговой штурм, в котором придумываются и записываются на доске, различные варианты разрешения проблемной ситуации (для примера можно взять обиды жителя подводного царства). Варианты могут быть самые разные, от глупых до смешных. Чем больше, тем лучше. Принимаются все предложения, без критики. Здесь действует принцип: «количество порождает качество».

Например:

попытаться понять Петьку и Ваську. Спросить, что у них случилось, поговорить по душам, попробовать выйти на дружеский контакт. Условие – после доверительной беседы, не распространять сплетни.

Пойти в спортивную секцию. Стать большим и сильным.

Найти свою нишу. Добиться успехов, в чем ты можешь (даже в самом глупом занятии).

Написать письмо (обидчику, близкому человеку).

Нарисовать карикатуру на этого человека.

Рассказать классному руководителю или близкому человеку.

Ходить в школу в шлеме и защитном костюме.

Не обращать внимания, игнорировать.

Дразниться, драться и толкаться в ответ.

Этап обсуждения последствий принятия выбранного решения. (5 мин.)

Цель: выбор наиболее эффективного способа.

Обсудить с детьми возможные последствия решений, оценивается эффективность и выполнимость предложенных вариантов.

Этап выбрасывания обиды. (5 мин.)

Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: уничтожение обиды.

«Обиженный» предлагает скомкать листочки с предложениями «мне обидно, когда...» и выбросить в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна! Эта темнейшая мысль мне больше не нужна».

Примечание: следующие упражнения необходимы для снятия напряжения, накопленного во время занятия и создание положительного эмоционального фона после проработки чувства обиды.

Упражнение «Волчок» (5 мин.)

Цель: Расслабление, разрядка, позитивные эмоции.

Участникам дается задание найти свободное место и вращаться, как волчок, по часовой стрелке. Можно нараспев произносить звук «и-и-и». Скорость вращения может быть любая, подходящая участникам группы.

Упражнение «Подарок» (5 мин.)

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Ведущий: «А теперь по очереди подарим друг другу словесные и воображаемые подарки. Пример: «Я дарю тебе этот подарок, потому что ты очень хороший человек». Символом подарка может быть мягкая игрушка.

Завершение основной части. (10 мин.)

«Обиженный» благодарит ребят за помощь, говорит, что наконец-то почувствовал себя свободным от гнетущего чувства обиды. Теперь выход из этого царства открыт, и команда может продолжать свое путешествие. Мощным потоком воды корабль выбрасывает на поверхность. Ребята вместе с ведущими изображают этот процесс. Для этого все садятся на корточки, берутся за руки и высоко подпрыгивают с громким восклицанием (например: «Ура!» или «Свобода!»).

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 9 Фонтан Веселья.

Цели и задачи:

обсуждение и нахождение социально-приемлемых способов снятия напряжения
обсуждение способов проведения досуга

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: ритмичная, веселая музыка.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Корабль выходит из водоворота обиды и попадает в фонтан Веселья.

Ведущий описывает участникам, что корабль попал в удивительный мир. Кругом разноцветные брызги, светит солнышко, играет веселая музыка, слышен чей-то веселый смех.

Появляется фея (другой ведущий), которая говорит участникам, что корабль попал в Фонтан Веселья, где все легко, весело и приятно. Здесь команда может отдохнуть.

Основная часть (60 мин.)

Обсуждение способов отдыха (10 мин.)

Цель: установление большей эмоциональной близости посредством обмена личным опытом и участия в общем обсуждении; прояснение таких вопросов как: умеют ли дети отдыхать и какие способы свободного время препровождения им нравятся.

Фея спрашивает команду о том, как они проводят свое свободное время, какие еще способы хорошего отдыха им известны.

А также для веселого время препровождения фея предлагает те игры, которые знает она. Фея говорит: «А сейчас – время расслабляться и отдыхать».

Игра: «Танцы-противоположности» (15 мин.)

Цель: развитие умения распознавать различные эмоциональные состояния, фокусировка внимания на телесных проявлениях этих состояний.

Ведущий: «Я предлагаю вам поиграть в веселую игру. Разбейтесь по парам. Придумайте танец. В танце вы должны изобразить чувства. Чувства, которые вы изображаете должны быть разными, противоположными. Например, один из вас изображает веселый, а другой – грустный танец. Скажите своим танцем, что вам грустно-прегрустно или, наоборот, что вы счастливы. Когда я хлопну в ладоши, поменяйтесь ролями (1-2 мин.). Затем поменяйте танец».

Можно включить ритмичную музыку, подходящую к тем чувствам, которые вы предложите изображать. Танцы могут быть такими: нервный – спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый – довольный, жадный – щедрый, трусливый – смелый, бунтарский – покорный, унылый – полный надежд, взволнованный – скупающий.

Примечание: поощряйте активность участников! Если кто-нибудь из команды предлагает свою игру, поблагодарите его и, можно поиграть в эту игру прямо на этом занятии, если нет, то фея может просто порадоваться что участники команды такие веселые ребята.

«Живые картинки» (5 – 10 мин.)

Цель: развитие артистических способностей, снятие напряжения, демонстрация детям одной из веселых игр.

Ведущий: «Разбейтесь на пары. В шляпе лежат бумажки с названиями животных. Ничего не говоря, вы должны показать, какое животное вы изображаете. Вы можете двигаться и издавать различные звуки, при этом ничего не говоря. Изображать звуки вы можете голосом, телом. Ваша задача – сохранить в тайне то, что вы изображаете, чтобы другие дети сами догадались и сказали об этом».

«Три лица, три чувства» (5 - 10 мин.)

Цель: невербальное выражение различных эмоций, снятие напряжения, разрядка, развитие умения настраиваться на эмоциональную волну другого человека.

Предложить детям представить выражения лиц при грусти, радости, злости и страхе. Пусть дети потренируются изображать эти чувства в усиленном варианте (очень сильную радость, очень сильную грусть и др.). Теперь поделите детей на пары. Пусть партнеры встанут спиной друг к другу. Каждый изобразит какое-нибудь чувство на лице. По сигналу ведущего поворачиваются друг к другу, не меняя выражения лица. Те, у кого совпали чувства на лице – пусть поднимут руку.

«Жмурки на слух» (10 - 15 мин.)

Цель: развитие наблюдательности, снятие напряжения, демонстрация вариации одной из известных детских игр.

Стулья (по количеству участников минус водящий) ставятся в два ряда друг напротив друга. Участники садятся, водящему завязывают глаза. Задача участников поменяться местами с сидящими в противоположном ряду. Если участник встал со своего стула, то не может на него садиться, при переходе на другую сторону нельзя делать шаги назад. Если водящий дотронулся и схватил переходящего или вставшего участника, то тот, кого схватили, становится водящим, а водящий садиться на его место. Водящий старается внимательно слушать и на слух определять, не пытается ли кто-то поменяться местами... Хватать сидящих участников нельзя.

Завершение основной части (10 мин.)

Капитан говорит о том, что внезапно корабль начинает покачиваться из стороны в сторону и куда-то плыть. Мощным толчком (всей команде можно присесть и еще как-нибудь изобразить резкий перепад высоты) корабль выбрасывает в неизвестно куда. Вокруг тишина, много водорослей. Похоже, корабль попал в Саргассовы Лени. Если корабль цел и за время игры не потерпел крушения (что периодически случается, когда кто-нибудь из команды случайно сдвигает или опрокидывает части корабля), то он натывается на риф и терпит определенные поломки (например, рушится часть борта). Ведущий говорит о том, что корабль застрял в водорослях и предлагает сделать привал.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 10 Саргассовы Лени

Цели и задачи:

обсуждение ситуаций, в которых проявляется лень
обсуждение способов, с помощью которых можно преодолеть лень
обсуждение того, какую пользу и какой вред лень приносит
упражнения на сотрудничество, поддержку
преодоление сложной ситуации
совместное решение проблемы

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: легкая музыка, веревки или ленты.

Подготовка. (10 мин.)

Постройка корабля, не забывая о воспроизведении поломки.

Введение (15-20 мин.)

История затонувшего города (15-20 мин.)

Цель: настройка на атмосферу игры и тему занятия.

Ведущий напоминает, что корабль в состоянии, требующем починки, находится в Саргассовых Ленях, показывает положение корабля на карте. Затем рассказывает историю затонувшего города:

Когда-то давным-давно на этом месте был остров, на котором находился прекрасный город. Город был богатым и процветающим. Все корабли стремились сюда, полюбоваться этим городом. Но однажды в городе появился злой колдун. Он завидовал всем своим соседям, делал гадости хорошим людям и вообще совершал всякие нехорошие поступки. Жители пытались перевоспитать колдуна. Этого у них никак не получалось. Ведь давно известно, сколько не перевоспитывай другого человека, он никогда не станет таким, как вы хотите. Жители долго терпели, и наконец решили проучить колдуна, они решили изгнать его из своего города. В один прекрасный день колдуну дали лодку, запас еды для долгого плавания, подробную карту и денег, в количестве, достаточном для того, чтобы устроиться на новом месте. Колдун, вместо того, чтобы начать новую жизнь в другом месте, очень обиделся и стал насыпать на город всякие проклятья. Но жители города были хорошими и добрыми людьми. Злые проклятия колдуна на них не действовали, как он ни старался. Но однажды колдуна осенило. Он вспомнил, что жители островного города были ленивы. Обычно им удавалось побороть свой недостаток, но колдун наложил заклятие, которое мешало жителям делать это и, кроме того, день за днем увеличивало их лень. И постепенно всем жителям острова стало лень работать и вообще что-либо делать. Сначала это было незаметно и всем казалось: «Что такого – не работал сегодня – поработаю завтра». Так со временем жителям расхотелось делать все. Без должного ухода городские укрепления, сдерживающие морские волны разрушились, и город затопило. И теперь на этом месте в море вода спокойная, словно ей лень течь, штормить и т.д. И в этой стоячей воде разрослись водоросли, которые оплетают корабли и мешают им плыть, насылая на команду лень.

Основная часть (60 мин.)

Ведущий объясняет команде, что на нее напал приступ лени. Желательно включить ненавязчивую расслабляющую музыку. Ведущий комментирует происходящее, рассказывая, как корабль лениво покачивается на волнах, светит жаркое солнышко, дует легкий-легкий ветерок, доносящий музыку, которая убаюкивает и т.д.

«Что мне делать лень» (5-10 мин.)

Цель: демонстрация готовности принятия недостатков других людей и собственного несовершенства. Все мы в чем-либо ленимся.

Дети занимают удобное положение и начинают вспоминать, что им лень делать. Кому-то ходить в школу, кому-то мыть посуду... Затем в зависимости от того, что человеку лень делать ведущий связывает каждому руки или ноги или глаза (например, если лень читать) – так нас сковывает лень. Могут быть связаны несколько частей тела одновременно.

Починка корабля (20 мин.)

Цель: сплочение команды, развитие умения помогать и принимать помощь.

Ведущий говорит, что нам необходимо починить корабль. Команда выполняет задание, помогая друг другу. Во время этого процесса ведущий периодически напоминает участникам, как трудно побороть приступы лени, а когда ветер становится сильнее, по команде ведущего все участники поддаются лени и бросают начатое дело.

Обсуждение «Зачем нам лень нужна. Как преодолеть лень» (5-10 мин.)

Цель: обсуждение способов, с помощью которых можно преодолеть лень, а также того, какую пользу и какой вред она приносит; демонстрация детям того, что лень сама по себе не делает человека плохим, что она естественна, главное – уметь преодолеть свою лень когда это необходимо.

«Избавление от лени» (5-10 мин.)

Ведущий говорит, что лень конечно иногда хороша. Например, она помогает нашему организму отдохнуть, подумать о чем-то, не суетиться, придумать более легкие и быстрые способы выполнения какого-нибудь дела. Но мы не должны позволять лени долго управлять нами и втягивать нас в болото. Так же задаются вопросы: «Когда лень становится уже довольно вредной штукой?» и «Какие у вас есть способы преодоления лени». Как можно побороть ее. Для начала борьбы с ленью, ведущий предлагает детям, починить корабль.

Когда корабль починен, с членов команды торжественно снимаются “путы”.

После починки корабля капитан объявляет, что команда великолепно справилась с задачей, преодолев тяжелые приступы лени. Все вместе фантазируют на тему того, что было бы, если бы такое заклятие наложили на наш город.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий также, должен объяснить ребятам, что нужно отличать болезнь или переутомление от лени. Ведущий подводит детей к выводу о том, что мы всегда в силах справиться с собственной ленью. Корабль продолжает свое путешествие, направляясь к Острову Грусти, на котором капитан планирует пополнить запасы воды. Боцман отмечает положение корабля на карте. Команда заполняет судовой журнал. Обсуждение произошедшего.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 11 Виноватый дождь.

Цели и задачи:

работа с чувством вины

умение выслушать другого

развитие способности прощать себя и других

работа над признанием права на ошибку

развитие умения делать выводы из ошибок и находить выход из сложных ситуаций

развитие ответственного поведения

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал», «подзорная труба».

Для занятия: цветные карандаши или фломастеры, бумага А4 (по 3 листа на участника), корона для короля.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Корабль плывет по направлению к острову Грусти. Капитан отдает соответствующие команды (поднять паруса, так держать и др. в зависимости от маневра). Вдруг небо темнеет (о чем ведущий говорит участникам), на небе участники видят огромную темную тучку (изображает соведущий - боцман), которая плачет. Капитан спрашивает

тучку: «Что случилось? Почему ты плачешь? Тебя кто-то обидел?». В ответ тучка отвечает: «Ах. Это все моя вина.. Ведь все было так хорошо когда-то... Позвольте мне поведать вам мою печальную историю». И тучка просит капитана помочь показать эту историю участникам.

Основная часть (60 мин.)

История летающего острова (10-15 мин.)

Цель: настройка на тему занятия, преподнесение детям мысли о том, что ошибки бывают у всех, даже у родителей, объяснение возможных причин несправедливого гнева, демонстрация способа честно и открыто сказать о своих чувствах.

Тучка вытаскивает из кармана корону и начинает свой рассказ: «Когда-то я был королем летающего острова. Мы путешествовали по всему свету, торговали с разными странами. Множество туристов стремилось посетить этот замечательный остров. Я очень старался, чтобы все в моем королевстве было идеально и совершенно. И когда у меня родился сын, я хотел сделать из него идеального человека. Каждый день я учил его тому, как стоит себя вести настоящему королю, нанял для него учителей. Весь его день был расписан по минутам. Моему сыну вначале очень нравилось всем этим заниматься, и он очень старался не разочаровать меня. Но, к моему огорчению, не все у него получалось так как надо, как я себе представлял. Я злился и говорил ему: «Настоящий мужчина и мой сын должен выполнять все идеально. Иначе тебе никогда не стать хорошим королем». Мой сын действительно очень старался, но я не замечал этого и еще больше злился на него и обвинял его в неудачах. «У тебя никогда ничего не получится. Ты не способен быть достойным королем и настоящим мужчиной» - говорил ему я. Особенно ему не удавались танцы. О! Он был так неуклюж и неловок. Во время одного занятия мой сын неудачно попытался сделать танцевальное па, потерял равновесие и задел рукой старинную вазу. Эту вазу мне преподнес мой лучший друг, король одной из стран континента. Это была последняя капля моего терпения, и я не выдержал и накричал на сына, обвиняя во всем подряд. Сын выслушал меня, а потом поднял голову и сказал: «Папа да, я разбил вазу и мне очень больно видеть, что это тебя расстроило. Я действительно очень стараюсь, я очень хочу тебе понравиться и стать настоящим правителем. Но у меня не все получается и мне грустно от этого, поскольку тебя это расстраивает. А я очень люблю тебя, отец, и не хочу тебя расстраивать. А вазу я постараюсь склеить». Но, ослепленный своим гневом я не воспринял его слова и посадил его в темницу, чтобы он там подумал над своим поведением. Некоторое время спустя, когда волна моего гнева схлынула, я осознал то, что я сделал. Я посадил в темницу собственного сына, я не услышал тех теплых слов, что он мне сказал. Тяжесть вины легла мне на плечи. Первым порывом у меня было желание пойти и освободить сына, попросить у него прощения. Но потом я испугался, что сын увидит, что его отец несовершенен и разочаруется во мне. И я оставил все как есть. Позже, конечно, я отдал приказ освободить сына. Но я не мог смотреть ему в глаза, так как мне было стыдно за свою слабость. И, сказав своим подданным, что уезжаю в командировку, я просто сбежал с острова. И теперь, превратившись в тучку, я путешествую по свету в поисках ответа на вопрос: «Как же мне наладить отношения с сыном. Что мне делать? Я так боюсь, что если признаю свою вину и то, что я могу совершать ошибки, то сын разочаруется во мне и отвернется от меня». А я ведь его очень люблю. Ребята, прошу вас, помогите мне».

Обсуждение ситуации (15 мин.)

Цель: совместный поиск решения проблемы, продумывание возможных последствий решения.

Детям предлагается предложить свои способы помощи королю. (В ходе данного занятия дети уже увидели некоторые способы, поэтому они могут вновь их предложить). Ведущие подсказывают ребятам, какие еще способы можно еще предложить. Король может спросить: «Ребята, как вы думаете, если я признаю перед сыном свою вину: я скажу, что я был не прав, я попрошу у него прощения. Как мой сын это воспримет, какова будет его реакция?» В ответ дети высказывают свою точку зрения

Рисунок 1 (10 мин.)

Цель: развитие рефлексии чувств, выражение чувства посредством рисунка.

Рисунок себя /или персонажа сказки, почувствовавшего вину/: «Когда чувствуешь вину, что с тобой происходит, как ты себя чувствуешь?» Обычно дети рисуют: скукоженного человечка; на человека падают гром и молнии, прячущийся человек, желающий превратиться все меньше и меньше.

Примечание: после этого упражнения хорошо провести игру для снятия эмоционального напряжения, подбадривающую (такие игры можно посмотреть в приложении 5).

Упражнение «Работа над ошибками» (15-20 мин.)

Цель: работа над признанием права на ошибку, развитие умения делать выводы из ошибок и находить выход из сложных ситуаций, развитие ответственного поведения.

Инструкция: «Все мы когда-либо совершаем ошибки. Вот и король так же совершил ошибку и до сих пор винит себя. Давайте поможем королю. Покажем ему, что мы делаем, когда ошибаемся. Возьмите листочек бумаги и расположите его по горизонтали (показать как). На листочке начертите таблицу»

Ошибка	Последствия (+ и -)	Выводы	Как можно исправить ситуацию
1. 2.			

Разберите одну из ошибок все вместе, чтобы детям было понятнее как делать упражнение.

Например,

Ошибка	Последствия (+и-)	Выводы	Как можно исправить ситуацию
1. Играл дома в мяч и случайно разбил вазу	(-) Мама расстроилась и долго ругалась. (+) Хорошо, что никто не пострадал.	В следующий раз буду играть в мяч только на улице. А если захочется покидаться чем-нибудь дома – буду использовать мягкую	1. Попросить у мамы прощения. 2. Если осколки крупные, то можно попробовать склеить вазу. 3. Накопить карманные

		игрушку.	деньги и купить маме новую вазу в подарок.
--	--	----------	--

Рисунок 2 (10 мин.)

Цель: освобождение от чувства вины, развитие умения прощать самого себя, видеть что ошибка еще не делает человека плохим.

Рисование себя когда уже освободился от вины. Веселенький человечек.

Завершение основной части (10 мин.)

Король благодарит участников за помощь, «теперь, когда я увидел, что вы делаете, когда совершаете ошибки, увидел, что вы не вешаете нос и идете вперед, я понял что мне делать. Я пойду к своему сыну, признаю свою вину и скажу ему о том, что люблю его всем сердцем».

Капитан: «Я горжусь вами, моряки. Вы отлично справились и смогли помочь королю. Теперь корабль может продолжить свое путешествие. А на пути у нас лежит остров Грусти». Заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 12 Остров Грусти.

Цели и задачи:

работа с чувством грусти
 вербальное и невербальное выражение грусти
 обсуждение ситуаций, в которых бывает грустно
 оказание друг другу поддержки и сочувствия
 обсуждение пользы, которую грусть приносит
 способы поднятия себе настроения
 достижение большего доверия и сплоченности

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: цветные карандаши, бумага, грустная музыка, письмо от короля-тучки.

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (10 мин.)

Корабль плывет по направлению к острову Грусти. Капитан отдает соответствующие команды (поднять паруса, так держать и др. в зависимости от маневра). Причаливание (отдать швартовы, бросить якорь). На причале команду встречает второй ведущий, который изображает жителя острова по имени Ахмед. Ахмед приветствует команду и приглашает в Беседку Встреч, предназначенную для гостей острова. Стулья ставятся в полукруг, включается грустная музыка, дети занимают места на стульях. Ахмед рассказывает грустную историю острова.

Основная часть (60 мин.)

Ведущие показывают грустную легенду.

Легенда Острова Грусти (10-15 мин.)

Цель: настройка на тему занятия.

Давным-давно этим островом владел великий султан Сулейман. У него была дочь - прекрасная Зуйнар. Больше всего на свете любил султан свою дочь, и главным желанием его жизни было удачно выдать ее замуж. А Зуйнар любила море и часто подолгу стояла у окна своей комнаты, смотря на лазурные волны. Однажды на проплывающем мимо ее окна корабле принцесса увидела прекрасного юношу. В тот же миг как она увидела его, он обернулся, глаза их встретились и они полюбили друг друга. С тех пор юноша часто плавал мимо окна своей возлюбленной, а однажды ему удалось тайком проникнуть во дворец, и они встретились. Через некоторое время султан позвал свою дочь и сообщил ей, что она выходит замуж за короля из соседнего королевства. В ужасе Зуйнар бросилась на колени перед отцом и умоляла его отменить свадьбу. Когда она призналась султану, что любит Али, капитана торгового корабля, султан разозлился и пригрозил, что запрет принцессу в башню до тех пор, пока она не согласится на свадьбу. И запер. Но в башне было окно, из которого Зуйнар все равно могла видеть Али. А Али каждый день подплывал на своем корабле к башне. Однажды это увидел султан и приказал потопить корабль Али. Гибель возлюбленного увидела Зуйнар и бросилась из окна башни в бушующее море. Султан, командующий в это время военным кораблем, не успел спасти свою дочь. Великое горе охватило султана. Он раскаялся в своих поступках, но это не могло воскресить его любимую дочь. С тех пор ничто более не радовало султана, и он назвал этот остров Островом Грусти. Давно уже султан состарился и умер, но до сих пор все несчастные люди приезжают на этот остров в поисках сочувствия и утешения. Говорят, что духи Зуйнар и Али до сих пор посещают этот остров.

Обсуждение «Мне бывает грустно, когда...» (5 мин.)

Цель: актуализация грусти, достижение большей эмоциональной близости посредством обмена личным опытом.

Ахмед предлагает поделиться своими печалью. Для этого по кругу каждый говорит по предложению, начиная его так «мне бывает грустно (печально, тоскливо, больно), когда...».

Упражнение «Рисунок грусти» (15 мин.)

Цель: выражение чувства грусти через рисунок, достижение большей эмоциональной близости.

Все вспоминают грустные моменты своей жизни, что они делают, когда грустно. Раздаются листы бумаги, карандаши. Дается задание изобразить на рисунках грусть или какой-нибудь грустный момент в жизни.

После того, как рисунок закончен, ребята делятся своими чувствами, рассказывают (по желанию) о том, что нарисовано, что им хотелось изобразить на своем рисунке.

Ахмед благодарит участников за то, что они поделились своими печалью и говорит о том, что если им хочется, то можно оставить свои рисунки на этом острове. Ахмед прощается с командой и уходит. Ведущий-Ахмед переодевается в боцмана.

Рисунок «Что мне поднимает настроение» (15 мин.)

Цель: снятие напряжения, поднятие настроения, показать детям многообразие способов улучшения своего настроения и важность приятных мелочей, на которые часто не обращается внимание.

Ребятам дается задание нарисовать то, что им поднимает настроение. Затем, каждый по кругу рассказывает о том, что ему поднимает настроение.

Игра “Цветок”(15 мин.)

Цель: развитие умения говорить друг другу приятные вещи, упражнение вызывает положительные эмоции.

“Цветок” (любой предмет) берет один из ведущих и вручает его любому ребенку со словами (пример): “Я дарю тебе (назвать имя) этот розовый, замечательный, благоухающий цветок, потому что ... (назвать какое-нибудь качество ребенка)”. Ребенок, получивший цветок, должен таким же образом передать его кому-нибудь из тех, кто цветок не получал. Пройдя через руки всех членов группы, цветок возвращается обратно к ведущему.

Завершение основной части (10 мин.)

Боцман приносит из порта письмо, пришедшее на имя корабля. Это – письмо от короля-тучки. В этом письме король благодарит команду за помощь и сообщает, что помирился с сыном. Именно благодаря команде корабля королю удалось набраться сил и признать свою ошибку, а также сказать сыну о своей любви.

Капитан сообщает команде, что он полон радости и гордости за своих моряков.

Обсуждение происходящего на занятии. Заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 13. Море Злости. Рифы гнева.

Цели и задачи:

работа с чувством злости и гнева

вербальное и невербальное выражение злости

злость, как чувство, которое тормозит или помогает в продвижении к цели

социально-приемлемые способы выражения своей злости

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: нет

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что предстоит трудный участок пути - Море Злости. Особенно следует опасаться в этом море Рифов Гнева.

Под командованием боцмана и капитана корабль осторожно прокладывает путь среди рифов, в изобилии обозначенных на карте. Внезапно раздается страшный грохот - корабль наткнулся на необозначенный на карте подводный риф.

Основная часть (60 мин.)

Ведущий говорит ребятам, что необходимо снять корабль с рифа. Для этого нужно его как следует раскатать. А где нам взять силы для этого?

Обсуждение «Что такое злость?»(10 мин.)

Цель: актуализация чувства злости, вербальное и невербальное выражение чувства, анализ природы злости и преподнесение мысли о том, что энергию злости можно направить на что-нибудь полезное.

Обсуждается что такое злость, какое выражение лица у человека, который злится, как может выглядеть его поза (участники могут не только говорить это, но и изображать). Обсуждаются ситуации, в которых члены группы испытывают злость или гнев. Ведущий делает вывод, что злость - это процесс большой энергии. Значит, энергию злости можно использовать для чего-нибудь более полезного. Для того, чтобы раскатать корабль и снять его с рифа, проводятся игры “Толкалки” и “Кричалки”.

Упражнение-игра «Толкалки» (20-25 мин.)

Цель: снятие напряжение, снятие избавление от агрессии через соревнование.

Участники делятся на две команды, которые встают в две шеренги друг против друга. Стоящие напротив толкаются, соприкасаясь сначала руками, затем плечами, спиной, ягодицами. После каждой «толкалки» меняются партнерами.

Игра «Перетягивание» (5 мин.)

Цель: канализация агрессивной энергии через соревнование.

Игра похожа на предыдущую, только в ней необходимо перетягивать партнера на свою сторону.

Игра «Выведи из равновесия» (5 мин.)

Цель: развитие умения размышлять в противоборстве, опираясь больше на разум и наблюдательность чем на силу.

Также в парах. Участники стоят друг напротив друга, соприкасаясь только ладонями. Задача не применяя силы вывести противника из равновесия. Ладони не расцеплять.

Обсуждение (10-15 мин.)

Цель: развитие рефлексии собственных чувств и действия, проведение аналогии с действиями во время реальных конфликтных ситуаций, анализ эффективности стратегий поведения.

Ведущий спрашивает участников, какие чувства, желания они испытывали во время упражнений. Можно спросить участников о том, как они привыкли действовать в спорах и конфликтах – силой или хитростью?

Также ведущий спрашивает участников о том, какие способы снятия напряжения они знают. Можно предложить свои: поговорить с другом, побегать, побить подушку, написать об этом в дневнике и др.

Примечание: подобное обсуждение можно устраивать после каждого упражнения в этом занятии. Чем больше – тем полезнее. Все зависит только от готовности детей к этому, от того насколько они уже успокоились и как сильно они устают от обсуждений и дискуссий.

Игра «Кричалка» (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, развитие умения регулировать свое состояние.

Теперь одна из команд получает слово “да”, а вторая - слово - “нет”. По команде ведущего каждая команда должна говорить свое слово. Сначала команды начинают с шепота, но постепенно говорят все громче и громче, в итоге все должны кричать изо всех сил. По команде ведущего (колокольчик или хлопанье в ладоши) все затихают. Такое повторяется несколько раз, пока корабль не сходит с рифа.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий объявляет, что корабль свободен и может плыть дальше. Огибая последние несколько рифов, корабль подплывает к Городу Радости и причаливает (с выполнением соответствующих команд).

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 14. Айсберг Замороженных Чувств.

Цели и задачи:

повторение пройденного материала
обсуждение способов выражения чувств
обучение детей навыку «Я-сообщений»
повышение эмпатии (умение настраиваться на других и быть более чуткими)

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: лист, сворачивающийся в рулон - письмо волшебника (приложение 3), три цветных коврика или непрозрачный скотч, мел, обозначающие «коврики»; доска или лист ватмана.

Подготовка (10 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение (5 мин.)

Ведущий напоминает, что корабль успешно миновал Море Злости и теперь идет к городу Радости. Вскоре после отплытия боцман видит на горизонте странный объект, через некоторое время становится понятно, что это айсберг. Капитан старается уйти с курса айсберга, но это не удается и корабль застревает на краю ледяной глыбы. При этом корабль получает пробоину в одном из бортов. Тут капитан видит, что по льду к ним идет человек (второй ведущий). Человек подходит к кораблю и говорит, что является посланником от жителей острова, который не виден за глыбами льда, которые окружают его. Посланник говорит, что вести о команде дошли до этого острова. Островитяне слышали о том, как команда корабля помогла многим на своем пути и просит помочь также и их острову, помочь освободить чувства, что заморожены во льдах.

Основная часть занятия (60 мин.)

Посланник заходит внутрь корабля и рассказывает историю жителей этого острова.

История жителей ледяного острова (10-15 мин.)

Цель: показать важность эмоций в жизни, мысль о том, что даже если пытаться подавить только неприятные эмоции, остальные также притупляются.

«Некоторое время назад жители могли свободно выражать свои чувства и эмоции. Но не все чувства были легки и приятны. Иногда люди испытывали страх, злость, печаль и одиночество. И подумали островитяне: «Зачем нам все эти неприятные чувства. Они нам только мешают. Лучше бы их не было вовсе».

Жители острова выбрали посланников, которые отправились с просьбой к волшебнику, который поселился неподалеку. «Уважаемый волшебник, - сказали они, - избавь нас, пожалуйста, от неприятных чувств, столько боли и бед они нам приносят». Отвечал волшебник: «Могу я помочь вам, спрятать чувства. Да только прошу вас одуматься. Неужели вы хотите отказаться от такой привилегии? Ведь именно чувства делают жизнь яркой и интересной». Но посланники упорствовали на своем: «Не хотим испытывать чувства. От них только неприятности!». И стали наперебой рассказывать, как кто-то из них в гневе сломал свою любимую удочку, кто-то страдает от несчастной любви, а некоторые очень боятся темноты. Тогда волшебник грустно покачал головой

и сказал: «Да будет по-вашему». И превратил он чувства в лед. И чувств было так много, что ледяное кольцо окружило весь остров.

Сначала обрадовались жители, ведь боль, страх и ярость покинули их сердца, а что до льдов – безразлично им это было. Но вскоре и радоваться они перестали, так как не знали грусти, а радость без других чувств не радость больше. А без чувств серой и неинтересной показалась жизнь жителям острова. И общение друг с другом не приносило ничего. Некоторые жители ушли из своих семей и стали бесцельно бродить, так как все сделалось им безразлично.

И подумалось бывшим посланникам, что обманул их волшебник, лишив радости жизни. И пришли они к нему и потребовали вернуть радость. И ответил на это волшебник: «Разве не предупреждал я вас, разве не просил одуматься? Но хоть вы сами виноваты в бедах своих, помогу я вам. Единственный способ – это самим вам отыскать ваши замороженные чувства, узнать их, назвать по имени, научиться говорить о чувствах друг другу. Тогда лед растает. Но учтите, что нужно обязательно отыскать все чувства, так как держатся они вместе. И если какое-то чувство останется замороженным – другие притянутся к нему». После этих слов волшебник сел на ковер-самолет и улетел. Видимо опостылел ему остров с бесчувственными жителями.

Посланники рассказали все другим жителям. Но, к сожалению, жители забыли названия чувств и как их отличать друг от друга.

Поэтому вся надежда на команду корабля».

Обсуждение ситуации (5 мин.)

Цель: участие в принятии совместного решения.

Капитан с командой обсуждают, будут ли они помогать островитянам. Необходимо: научить жителей или посланника отличать чувства; научить жителей выражать чувства друг другу.

Посланец в конце обсуждения говорит о том, что единственное, что у него есть – это запись ритуала (приложение 3), которым можно разморозить чувства.

Упражнение «Поиск замороженных чувств» (10 мин.)

Цель: невербальное выражение чувств, фокусировка внимания на интонации.

Примечание: необходимо предварительно спрятать в классе карточки, на которых будет написано какое-либо чувство. Для того чтобы детям было понятно, можно предупредить их, что необходимо найти карточки с написанными на них чувствами. Разделить детей на пары.

Ведущий-посланник: «Здесь, по всему острову спрятаны замороженные чувства. Вам нужно найти замороженные чувства, узнать. Когда вы найдете какое-нибудь чувство, то поднимите вверх руку и прокричите «Нашел». После этого, необходимо изобразить найденное чувство. Чувства мы будем изображать звуками, т.е. вместо слов использовать только гласные звуки, например, Ааааа, Оооо, Ууууу, Еееее, Ииии. Изображающему нельзя произносить название чувств и показывать карточку окружающим. Остальные участники группы должны отгадать чувство.»

Упражнение «Ритуал размораживания чувств» (30 мин.)

Цель: обучение детей навыку выражения чувств с помощью «Я-сообщений».

Ведущий поздравляет участников с успешным нахождением чувств. Теперь, для того, чтобы высвободить их необходимо провести ритуал. Посланец передает письмо волшебника, где есть запись ритуала (приложение 3). Ведущий читает эту запись и говорит участникам, что этот ритуал также поможет научить аборигенов тому, как говорить о своих чувствах друг другу, не обижая.

Ведущий пишет на доске или на листе ватмана магическую формулу-фразу:

Когда я вижу (слышу, происходит)...; Я чувствую...; В будущем Мне хотелось бы

На полу чертится три круга (или расстилается три коврика).

Задача участников:

1. Подойти к посланнику и вслепую взять из пакетика, где собраны бумажки любую.
2. Прочитать чувство, которое там написано, и вспомнить ситуацию, в которой это чувство встречалось. Представить, кому вы хотите выразить это чувство. Например, маме.
3. «Коврик» №1. Становясь на этот коврик необходимо сказать первую фразу и сказать про ситуацию, в которой это чувство возникает. Важно! Эту ситуацию важно описать в безличном варианте. Например: вместо «когда ты, мама, ругаешься на меня» лучше говорить «когда на меня ругаются». Переход на следующий коврик.
4. «Коврик» №2. На этом коврике называется чувство, которое испытывает участник в такой ситуации. Чувств может быть несколько, ведь часто событие может вызывать целый букет чувств. Например, «Я чувствую боль, злость, обиду». Переход на следующий коврик.
5. «Коврик» №3. На этом коврике участник говорит о том, как можно изменить ситуацию в будущем (если, конечно, этого хочется), внося свое конструктивное предложение. Например, «Мне хотелось бы, чтобы мне говорили при этом, что меня любят».

Ритуал прохождения по коврикам необходимо сделать без ошибок. Если ребенок ошибается, переходя на обвинения и личности, то необходимо вернуться в начало и повторить еще раз уже правильно.

Игра “замороженный и реаниматор” (10 мин.)

Цель: снятие напряжения, разрядка.

Посланник благодарит участников за спасение чувств. Но сокрушается, что ему и жителям все равно сложно выразить чувство, потому что похоже на то, что они сами стали слегка «замороженными». Для размораживания ведущий предлагает участникам самим поучаствовать в игре как замороженные, чтобы научить поселенцев как это делается.

Один из членов команды становится “замороженным”, его задача быть как можно более равнодушным. Второй - реаниматор - должен, не касаясь его и не говоря никаких слов, заставить “замороженного” двигаться или смеяться. Игра повторяется несколько раз с разными участниками (добровольными или по выбору ведущих).

Благодарные жители острова помогают починить корабль. Об этом ребятам сообщает посланник.

Завершение основной части (10 мин.)

Ведущий объявляет, что команда успешно справилась с возникшими трудностями и готова продолжить путь. Обсуждение и заполнение судового журнала.

Прощание (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 15. Город Радости. Часть 1.

Цели и задачи:

обобщить и закрепить полученные знания и навыки

сплочение команды

признание себя как ценной личности

использование полученных навыков и знаний для разрешения конфликтной ситуации

Необходимые материалы:

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: одеяние жреца, непрозрачный скотч или мел; дерево без листьев, нарисованное на обоях или листе ватмана, бумага, цветные карандаши, карта Храма Радости (приложение 4).

Подготовка (5 мин.)

Постройка корабля из вспомогательных материалов. Корабль должен иметь штурвал, якорь, борта; карта должна находиться внутри корабля.

Введение в тему занятия (5 мин.)

Корабль успешно доплывает до Города Радости, команда корабля высаживается на берег. Ведущий и участники осматривают место. Один ведущий спрашивает другого ведущего, который в это время изображает прохожего, о том, как добраться до Храма Радости. Прохожий показывает рукой в сторону и говорит: «Видите вон то большое прекрасное озеро, посередине него остров, на котором и находится Храм Радости». Первый ведущий благодарит его, и команда отправляется к озеру.

Основная часть занятия (65 мин.)

Упражнения-испытания: Для того, чтобы войти в храм, детям необходимо пройти испытания, которые также покажут степень усвоения предыдущего материала.

Испытания № 1 «Плот». (15 мин.)

Цель: сплочение, взаимопомощь участников друг другу, совместное преодоление проблемы.

Чтобы добраться до Храма Радости необходимо пересечь большое озеро с множеством островков. На каждом островке выдают плот, и с каждым разом он все меньше и меньше. Важно удержаться на плоту, чтобы не упасть в воду.

Ключ к храму.

Надо честно признать, что без индивидуального вклада в храм не впускают. В храм пускают того, кто признает себя, свои недостатки и достоинства. Войдите туда с открытым сердцем и чистой душой.

Испытание №2. Дерево (15-20 мин.)

Цель: помощь в формировании Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия, как своих достоинств, так и недостатков, представление мысли о ценности каждого человека.

Жрец приветствует команду во внешнем дворике Храма Радости. Для того, чтобы войти в него необходимо оживить особое дерево. Жрец показывает молодой росток дерева (нарисованное дерево на бумаге, которое необходимо повесить на стену). Необходимо помочь дереву зацвести, и обрасти листьями. Для этого необходимо обратить внимание на то, что у каждого человека есть свои особенности, свой характер, свое имя. Все мы разные. Но каждый хорош, красив по-своему.

Затем жрец раздает каждому ребенку листок с нарисованным стволом дерева. Нарисовать на нем листочки. На листочках нарисовать себя или имя и приписать свою особенность. Прикрепить листочки к общему нарисованному дереву.

По выполнению испытания жрец благодарит участников и объясняет смысл испытания. Дерево имеет много листьев, и каждый листочек необходим дереву. А без листьев дерево скучное, одинокое. И дерево не может без листьев. Они нужны друг другу, друг от друга получают питание. Также и мы. Все мы разные люди, не похожие,

у каждого из нас есть свои особенности, свой характер, свое имя. Но каждый хорош по-своему. Нет ни одного похожего человека. И каждый из нас нужен друг другу.

Испытание № 3 Разрешение конфликтных ситуаций (сценка). (30 мин.)

Цель: развитие навыка решения конфликтных ситуаций, проверка усвоения материала предыдущих занятий (умение понимать и принимать свои чувства и чувства окружающих, «Я-сообщения»).

Жрец приветствует участников во внутреннем двореике Храма, и говорит о том, что рад встретить таких уникальных и особенных людей. Но для того, чтобы дать пропуск в само здание Храма Радости необходимо пройти еще одно испытание. Жрец организует обсуждение того, какие конфликтные ситуации чаще встречаются участниками или предлагает выбрать любую из подготовленных карточек (повернутых обратной стороной вверх) с конфликтной ситуацией, которую необходимо решить.

Участники выбирают одну из конфликтных ситуаций, собираются в круг и обсуждают различные варианты преодоления проблемы. Выбирают вариант (можно несколько) и по нему разыгрывают сценку, показывая пути решения.

Жрец смотрит сценку. После чего благодарит участников. Ребята могут поделиться своими впечатлениями и чувствами, которые возникали в процессе решения конфликта.

Примечание: если дети устали можно предложить им игру на снятие напряжения, например, «Тух-тиби-дух». Инструкция: Есть такое волшебное слово - "Тух-тиби-дух". Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Что бы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. В это время другой человек должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же - трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами. Обычно такое упражнение вызывает активный смех.

Окончание занятия (10 мин.)

Жрец поздравляет участников с успешным прохождением всех испытаний и дает разрешение на посещение храма и источника Радости.

Капитан присоединяется к поздравлениям и говорит о том, что он гордится командой и тем, как они со всем справились. Команда собирается вместе, чтобы обсудить занятие, свои чувства и переживания, возникших при прохождении испытаний. Заполняется судовой журнал.

Прощание. (5 мин.)

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие. Проведение «прощального» ритуала.

Занятие № 16. Город Радости. Часть 2.

Цели и задачи:

укрепление доверительных отношений в группе
сплочение команды

подведение итогов плавания
обобщение и закрепление полученных знаний и навыков
вручение сертификатов прохождения Океана Чувств

Необходимые материалы.

Для плавания: карта, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля, веревки и необходимые стройматериалы для корабля, «судовой журнал».

Для занятия: одеяние жреца.

Подготовка (10 мин.)

Участники команды остаются во двореике храма (в коридоре или другом помещении). Один из ведущих остается с детьми, а другой внутри кабинета, где проводится игра, строит лабиринт, который детям до поры до времени не показывают. В конце лабиринта ставится сосуд с водой, обозначающий источник радости.

Введение в тему занятия (5-10 мин.)

Команда подходит к Храму, стучится туда. Из храма выходит жрец (второй ведущий), знакомится с командой и спрашивает о причине визита. Команда отвечает. В ответ жрец спрашивает о том, что такое радость по их мнению. Каждый из команды отвечает на этот вопрос. После чего жрец сообщает, что для того чтобы достать воды радости, необходимо пройти испытание, в котором поможет дружба и умение доверять друг другу.

Основная часть – упражнение «Лабиринт» (50 мин.)

Цель: укрепление доверительных отношений в группе, сплочение команды

Команда выстраивается в очередь. Первый доброволец заходит с завязанными глазами и посудой для воды радости (например, чашкой) в храм. Жрец подводит добровольца к лабиринту и объясняет, что необходимо пройти лабиринт, вслепую найти путь к источнику радости, который находится в самом конце лабиринта. Далее участник проходит лабиринт. Жрец помогает ему советами, куда идти (направо, налево, вперед, осторожно, стой и др.). При этом жрец стоит за границей лабиринта. Когда участник добирается до источника, то ведущий подходит к нему и развязывает глаза, (доброволец стоит спиной к лабиринту и лицом к источнику). Участник набирает воды в посуду, которую он принес с собой. Далее жрец опять завязывает участнику глаза и тот возвращается, но уже с чашей, наполненной водой. После чего жрец выводит этого участника из храма, после чего глаза развязывают. Вода Радости выливается в специально отведенный для этого сосуд. Завязывают глаза следующему добровольцу и дают в руки посуду. Теперь пройти лабиринт помогает член команды, уже прошедший лабиринт (он стоит в начале лабиринта и помогает только словами). Когда второй доброволец добирается до конца лабиринта, жрец просит его остановиться, развязывает тому глаза (участник должен стоять спиной к лабиринту) и говорит о том, что нужно набрать воды из источника в принесенную посуду. После опять завязывает глаза участнику, который должен теперь пользуясь советами первого добровольца дойти до начала лабиринта. Участника выводят, глаза развязывают, воду переливают и теперь второй доброволец должен помочь третьему. Так каждый из членов команды проходит через лабиринт.

Завершение основной части и прощание (20 мин.)

Жрец торжественно поздравляет команду с тем, что она отлично справилась с испытанием. Второй ведущий (боцман или капитан), поздравляет с выполнением

задания. Теперь собранную Воду Радости жрецы переправят в город Чувств с помощью волшебства.

Подведение итогов (10-15 мин.)

Цель: подведение итогов плавания, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

Ведущие собирают команду в круг, для заключительного обсуждения. Участники делятся своими чувствами, своими открытиями и впечатлениями, сделанными в ходе игры.

Торжественное вручение сертификатов (5 -10 мин.)

Цель: повышение самооценки участников, вручение памятного знака о занятиях, который впоследствии будет напоминать о тех открытиях и выводах, которые сделали ребята.

Капитан и боцман поздравляют участников с успешным прохождением Океана Чувств и бесстрашным преодолением всех трудностей, возникавших во время путешествия. Каждому участнику торжественно вручаются сертификаты.

Если осталось время и есть возможность и желание, то можно устроить прощальное чаепитие.

Учебно-методическое обеспечение

Требования к помещению.

- Помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности
- Помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности
- Помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних
- В помещении должно быть достаточно светло
- Помещение должно быть проветриваемо
- Стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам
- Помещение должно достаточно звукоизолированно - иногда будет шумно
- В помещение не должны проникать посторонние звуки
- Дверь должна быть закрыта на время занятий
- Оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам
- Не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ИЦ «Академия», 1997.
2. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: РИЦК «Социальное здоровье России», 1993.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: - М., 1998.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2000.
5. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2001.
6. Винницкая И.Г. Человековедение. Экспериментальное учебно-методическое пособие для учителей и учащихся первых классов. –М.: «Ариант», 1997г.
7. Волков Б.С., Волкова Н.В. Закономерности психического развития детей в вопросах и ответах. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 2001.
9. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Академический Проект, 200.
10. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. Практическое пособие. – М.: «Генезис», 1997г.
11. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2000г.
12. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000г.
13. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта. М.: Издательство АО «Консалтбанкир», 1999.
14. Мир детства: Младший школьник /Под ред. А.Г. Хрипковой. М.: Педагогика, 1998.
15. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – М.: ИЦ «Академия», 1997.
16. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная психология). – М., Российское педагогическое агентство. 1996.
17. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. – М.: Академический Проект, 2001.
18. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Методическое пособие. – Москва, 1995г.
19. Пиаже Ж. Суждение и рассуждение ребенка. СПб: Союз, 1997.
20. Практикум по арт-терапии/ /Под ред. А.И. Копытина. – СПб: «Питер», 2000.
21. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде. Метод. пособие. М. 2000г.
22. Реабилитационная программа для детей и подростков «Театр». Серия работы с детьми группы риска. Выпуск 3. – М. РБФ «НАН», 2000 г.
23. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001г.
24. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ИЦ «Академия», 1998.

25. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Наркотики: проблемы и их решение: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2000.
26. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: «Генезис», 2001 г.
27. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие. – М.: «Сфера», 2003 г.
28. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис, 2001.