Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайло-Павловская средняя общеобразовательная школа»

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

 **«Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму»**

 **с. Михайло-Павловск, 2023 г**

**КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ,**

 **ПОСТРАДАВШИХ ОТ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ.**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** оказание помощи детям в преодолении эмоциональных, когнитивных и поведенческих последствий травм, полученных в результате жестокого обращения.

**ЗАДАЧИ:**

* Развитие у детей навыков распознавания и выражения собственных чувств.
* Создание условий для отреагирования ребенком негативных эмоций, связанных с травматическим опытом.
* Исследование и модификация искаженных когнитивных представлений ребенка о насилии и оказание помощи в формировании адекватных представлений о себе, о ситуации и о других людях.
* Ослабление влияния семейных обстоятельств, сопутствующих травмам детей.
* Развитие поведенческих навыков ребенка, необходимых для конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА:** дети 7-17 лет, пострадавшие от жестокого обращения.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

* Получение детьми позитивного опыта безопасного взаимодействия со взрослыми, противоположного тому, который они получили в семье в результате жестокого обращения с ними;
* Овладение навыками обращения со своими чувствами, их узнавание и конструктивное отреагирование;
* Преодоление эмоциональных проблем (страхи, агрессивность, повышенная тревожность, обидчивость);
* Улучшение психо-эмоционального состояния ребенка, овладение навыками саморегуляции и релаксации;
* Повышение уверенности и самооценки, улучшение навыков общения;
* Овладение ребенком моделями социально-одобряемого поведения.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Модуля, цель. | Задачи модуля. | № Занятия и тематическое название. |
| **I.Подготовительный (знакомство, диагностика).** | * Формирование групповой атмосферы безопасности и адаптация детей к групповому взаимодействию.
* Обучение детей способам релаксации (мышечные, дыхательные, вербальные).
* Обучение детей распознаванию и выражению эмоций (игры и упражнения), обучение детей определению разницы между мыслями и чувствами (игры и упражнения).
* Информирование детей о связи между мыслями, чувствами и поведением как механизме формирования негативных переживаний.
 | Занятие 1**:** Будем знакомы.Занятие 2: Город «Эмоций».Занятие 3: Я и мои чувства.  |
| **II. Проработка травмы.** | * Помощь в отреагировании переживаний, связанных с насилием (травмой).
* Коррекция когнитивных искажений и эмоциональных реакций, обусловленных травматическим опытом.
* Помощь ребенку в переосмыслении травматичного опыта.
 | Занятие 4: Мои секреты.Занятие 5: Письмо обидчику.Занятие 6: Волшебная подушка. |
| **III.Поиск ресурсов** | * Содействие в формировании адекватных представлений о семье, ближайшем окружении и самом себе, что может являться ресурсом для преодоления ребенком травмы и адаптации к жизни.
* Развитие коммуникативных навыков у детей, способствующих оказанию помощи и поддержки друг другу.
* Формирование адаптивных моделей поведения, приемов саморегуляции.
* Обучение правилам безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях.
* Помощь ребенку в простраивании будущего.
 | Занятие 7: Моя семья. Занятие 8: Я знаю свои сильные и слабые стороны.Занятие 9: Я – могу собой гордиться!  |

Продолжительность групповых занятий от 1часа до 1 часа 20 мин.

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ.**

**Занятие № 1.**

**«Будем знакомы»**

**Задачи:**

* знакомство с участниками тренинга;
* адаптация детей к групповому взаимодействию;
* формирование групповой атмосферы психологической безопасности.

* **Знакомство.**

Цель: познакомиться с участниками.

**Игра «Снежный ком».**

Ребята встают в круг. Начать игру должен психолог, назвав своё имя. Далее поочериди участники называют имена представившихся людей и свое имя и так далее.

Например, 1-й участник: «Татьяна», 2-й участник: «Татьяна, Андрей», 3-й участник: «Татьяна, Андрей, Саша». Закончить должен психолог, назвав по имени всех по кругу.

* **Установление правил группы.**

Цель: выработать правила для создания психологической безопасности в группе, стимулирование включенности каждого ребенка в групповую работу.

Психолог информируют участников о целях работы в группе, знакомит с понятием «тренинг», «психологическая безопасность».

Например, мы с каждым из вас уже говорили о сложностях, которые возникли в вашей жизни. Многие из них есть у каждого в этой группе. Поэтому мы собрались здесь вместе для того, чтобы с ними справиться.). Приводит примеры правил и предлагает обсудить и принять следующие правила:

* Постоянный состав группы (с начала тренинговых занятий группа принимает к себе новых участников только после группового обсуждения).
* Все что происходит на группе – ТАЙНА для окружающих! (конфиденциальность) Нельзя с другими людьми обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях и то, как разные ребята ведут себя. Все что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
* Правило «Я-высказывания» (каждый участник говорит только от своего имени, местоимение «мы» не употребляется, пример: «Я считаю, что ты…», Мне кажется, что у тебя).
* Правило «Стоп» (каждый участник имеет право сказать «стоп» и не выполнять какое-либо упражнение).
* Правило - Не перебивать, говорить по одному.
* Правило – Без Критики! Нельзя давать оценку другому человеку, если он сам тебя об этом не просит.

Обсуждение и утверждение этих правил. После обсуждения все правила записываются на плакате и на последующих занятиях вывешиваются на стенде. Все заканчивается обещанием их соблюдать.

Группа может добавить какие-то еще специфические правила: не кричать, не драться («жить дружно»), не разговаривать по мобильному телефону и пр... Важно опросить каждого участника.

* **Игра «Движение молекул»-«Хаотичное движение» .**

Цель: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Инструкция: Все игроки – беспорядочно движутся по комнате, при этом руки прижаты к груди. По сигналу ведущего дети объединяются в «группы» определенной ведущим величины (по 3,5,15 человек). «Группы» представляет собой несколько человек, плотно прижатых руками и плечами друг к другу. После разъединения снова расходятся и опять начинают беспорядочно двигаться по комнате.

* **Игра «Шеренга».**

Цель: выработка навыков сплоченных действий.

Инструкция: задача участников выстроиться в шеренгу по нарастанию (убыванию) признака, который назовет ведущий: по цвету одежды, по количеству видимых пуговиц, по размеру обуви, по длине волос и т. д. Усложнение игры — не разговаривая, попробуйте выстроиться, молча по дням рождения, начиная от января и до конца года!

* **Арт-терапия.**

Рисование на тему: «Место, где мне хорошо и спокойно», выставка рисунков и по желанию авторов рассказ группе о своем месте, где он чувствует себя комфортно, спокойно, уютно и тд.

* **Рефлексия занятия.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**7. Ритуал прощания «Пожелания»** .

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие № 2**

**«Город эмоций»**

**Задачи:**

* развитие словаря эмоций;
* тренировка навыка распознавания эмоций;
* распознавания собственных эмоций и эмоций других людей.
* **Приветствие. Игра «Бумеранг».**

Цель: закрепление знакомства участников группы.

Участники встают в круг. У психолога в руках мяч или любой другой предмет, который можно кидать и ловить. Например, он дает команду от кого к кому должен перелететь предмет: “от Саши к Ане” и кидает мяч Саше, Саша должен перекинуть предмет к Ане и тд. Следующий повторяет и так далее, пока психолог не остановит игру. Темп игры можно менять.

* **Город «Эмоций» - творчексая работа, коллаж.**

Цель: познакомить детей с эмоциями, развивать умения называть эмоции, которые люди могут испытывать.

Ребятам предлагается создать коллаж на тему «страна эмоций». Предлагаем рассмотреть фотографии из журналов, пиктограммы, картинки и назвать эмоции людей. Психолог показывает таблицу с основными эмоциями и их видами по силе выражения человеком. Детям предлагается нарисовать город и поселить эмоции в дома. Пофантазировать в каком доме будут жить эти эмоции, какого цвета будут эти дома и тд. Так же дети могут дорисовывать эмоции, которые не нашли в картинках и журналах. Например, в пустые овалы дорисовать изображение лиц и назвать эмоцию, которую испытывает человек с таким выражением лица. Обсуждение вопросов: Какие основные сигналы помогают распознать эмоции других людей? (Мимика, интонация). А свои эмоции? Психолог знакомит с понятием «чувства». Делают вывод о том, что такое «эмоции» и «чувства».

* **Игра «Угадай эмоцию».**

Цель: развивать умение выражать и узнавать эмоции по вербальным и невербальным признакам.

Дети по очереди изображают эмоцию, остальные угадывают.

Психолог рассказывает о том, что во время изображения эмоций меняется положение мышц на лице и в теле.

* **Упражнение «Путаница чувств».**

Цель: продолжение знакомства с чувствами и эмоциями.

Детям показывают различные слова, обозначающие чувства: «печаль, радость, страх, горе, удовольствие, грусть, удивление, обида, гнев, спокойствие, безразличие, испуг, переживание, волнение, беспокойство». Далее ребят просят разделить все чувства на положительные и отрицательные. Психолог сообщает о том, что у людей бывает путаница в чувствах. Поэтому им трудно понимать себя и окружающих. Обсуждают вопрос: Все ли чувства нужны человеку? Для чего? Делают вывод о том, что все чувства и эмоции необходимы человеку.

* **Релаксация по теме занятия.**

Цель: обучение приемам релаксации, снятие мышечного напряжения.

Все ходят по кругу друг за другом, по команде ведущего напрягая определенную часть тела.

Инструкция: «по моей команде, сделайте глубокий вздох и напрягите ту часть тела, которую я назову, на выдохе расслабьтесь. Во время упражнения ходьба не прекращается. Напрягают попеременно – плечи, руки, шею, живот, ягодицы, ноги и тд.

Далее все садятся на стулья и продолжают упражнение:

Релаксационные упражнения для мимики лица.

* Поднимаем брови, напрягаются мышци лба словно удивляемся - расслабляем.
* Нахмурим брови, словно сердимся - расслабим словно «это мне до лампочки».
* Расширяем глаза, словно страх, ужас – расслабляем веки, словно лень, хочется подремать.
* Расширяем ноздри, словно вдыхаю запах, вдыхаю страстно – также выдыхаем, страстно, расслабляемся.
* Зажмуриваемся , боимся чего-то – расслабляем веки , словно ложная тревога, отбой!
* Сузим глаза, как китаец задумался – расслабим глаза, они закрыты и спят.
* Поднимаем верхнюю губу, сморщив нос, словно презрение – расслабим, все спокойно.
* Улыбнемся - шире, шире, еще шире. Откройте глаза и улыбнитесь друг - другу, мне.

Спасибо! Как вы себя чувствуете? Покажите жестом большой палец на руке показывая вверх- нейтрально - вниз.

* **Рефлексия занятия.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

* **Ритуал прощания «Пожелания.**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие № 3.**

**«Я и мои чувства».**

**Задачи:**

* Информирование детей о связи между мыслями, чувствами и поведением;
* Формирование у ребенка умения связывать определенные чувства и определенные события;
* Обучение способам безопасного выражения чувств;
* Активизация рефлексивных механизмов, развитие самоанализа и самораскрытия.
* **Приветствие. Упражнение «Добрые слова».**

 Цель: сплочение коллектива, создание позитивного настроя.

Дети встают в два круга – внутренний и внешний лицом друг к другу.

Внешний круг двигается по часовой стрелке. По команде ведущего дети должны сказать друг другу добрые слова.

* **Упражнение «Зеркало».**

Цель: тренировка навыка экспрессии и узнавания эмоций другого человека.

Психолог шепчет на ушко участнику, какую эмоцию необходимо «передать» лицом. Первый участник мимикой изображает соседу какую-либо эмоцию. Тот, в свою очередь, копирует его своим лицом как можно точнее и «передает» дальше по кругу следующему участнику. Упражнение заканчивается, когда «эмоция» возвращается к первому участнику. У группы спрашивают какую эмоцию они передавали. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций, начиная круг с других участников.

Обсуждение: Как вы узнаете, что чувствует другой человек?

Как на вашем лице отражаются ваши собственные эмоции?

Какие мышцы при этом задействованы?

Что вы чувствуете, когда видите мимическое изображение разных эмоций?

Что вы думаете о человеке и/или о себе, когда видите определенные эмоции?

**3. Мозговой штурм «Когда злишься, можно**…»

Цель: обучение безопасным способам выражения гнева, злости.

Психолог предлагает к участникам вспомнить, что на прошлом занятии говорили о том, что не бывает «ненужных» эмоций чувств. Все чувства есть у нас с вами и необходимо уметь их распознавать и правильно отреагировать. Предлагает обсудить, как можно справляться с тяжелыми чувствами. Не причиняя вреда себе и окружающим.

Психолог вывешивает большой лист и просит перечислить безопасные способы выражения гнева. Записывает предложения детей, обсуждают, экспериментируют. Делятся впечатлениями, что чувствуют после применения «способа», оценивают для себя его эффективность и в каких случаях и где можно применить.

Например,

1. упражнение «топорик»:

Вдох - "хлопок" носом, одновременно распрямляется спина, а руки сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, за голову. Туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Полное напряжение всего тела.
Задержка дыхания в позе - 4 сек.
Выдох мгновенный, шумный, ртом, с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук по кругу - с поворотом через левую сторону в исходное положение.
Задержка в позе - 4 сек. Дыхание свободное.
Упражнение выполнять 2 раза подъёмом рук через правую сторону, 2 раза - через левую.

2. Изготовить тару для выброса «злости» или взять пластиковый стаканчик, консервную банку, пластиковое ведерко, в который можно покричать, словно «выбросить» в него из себя эти эмоции.

3.Собрать коробку-«гнева». В ней заранее складывают предметы уже не нужные, которые можно ломать и выбрасывать без сожаления –старые газеты, черновики, палочки от мороженного и тд, те то, что будет не жалко ломать во время гнева, чтобы не поломать нужные вещи во время гнева.

**4. Игра «Цветочно-фруктовые-овощные обзывалки».**

Цель: обучение безопасным способам выражения гнева, злости.

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов, посуды – «А ты – морковка!» и тд

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необидными словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное: «А ты моя радость!» и тд.

**5. Упражнение «Различение событий, мыслей и чувств».**

Цель: информирование детей о связи между мыслями, чувствами и поведением.

Психолог сообщает, что мысли, вызванные событиями, часто не осознаются. Мысль: "Мой сосед сердитый" является вашей точкой зрения. Это вывод, который вы делаете исходя из наблюдения, возможно, " сердитого выражения лица".

"Они смеются надо мной" и " они меня не любят" тоже являются мыслями, потому что это также невозможно зафиксировать видеокамерой. Эти мысли не всегда логично вытекают из фактов. Человек интерпретирует воспринимаемые факты на основе своего предшествующего опыта. Если человек привык к тому, что в обществе ему всегда рады, но тут вдруг его собеседник начинает зевать, то он отнесёт это к тому, что его собеседник плохо спал ночью. Если же в такой же ситуации оказывается человек с заниженной самооценкой, то он утвердиться в собственном мнении о себе как о плохом и скучном собеседнике.

Человек, зачастую, не может отличить мысли от чувств.

"Я чувствую, что я тебе не нравлюсь", " Я чувствую, что совершу завтра ошибку" - являются примерами мыслей, выдаваемых за чувства. В этом случае злость и тревога могут быть чувствами, возникшими от этих мыслей.

Ниже указаны четыре основных чувства, а рядом указаны некоторые мысли, которые приводят к возникновению подобных чувств.

Печаль - потеря кого-либо или чего-либо; считать себя униженным.

Злость - кто-то обманывает или использует вас в своих целях.

Раздражительность - ожидание чего-то неприятного.

Радость - ожидание или встреча с чем-то приятным.

Очень важно научиться различать и разграничивать события, мысли и чувства

А теперь давайте потренируемся: Я предлагаю вам картинку (фотографию), на ней ситуация. Ваша задача сказать, что как вам кажется, происходит на картинке, что думают действующие лица, что чувствуют. Ответы мы будем записывать в табличке.

№ картинки что происходит, что думают что чувствуют герои изображенные на них.

1…

2…

3…

Обсуждение упражнения, выводы.

* **Рефлексия занятия..**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**7. Ритуал прощания «Пожелания».**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие №4.**

**«Мои секреты».**

**Задачи:**

* Помощь в отреагировании переживаний, связанных с травмирующей ситуацией;
* Обучение способам безопасного выражения чувств с помощью арт-терапевтических приемов;
* Снятие эмоционального напряжения, улучшение эмоционального состояния, повышение самооценки.

**1.Приветствие. Упражнение «Что в имени моем.**

Цель:формирование позитивного отношения к себе.

На инициалы своего имени придумать положительную характеристику. Например, Татьяна, «Т»- творческая, трудолюбивая и тд.

**2.Игра «Камушек в ботинке».**

Цель: с помощью метафоры помочь детям научиться сообщать о своих трудностях, как только те возникают.

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердится, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только их заметят. Я хочу, чтобы вы подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что вам мешало бы. Если вы нам скажите «У меня камушек в ботинке», то мы все поймём, что вам что-то мешает, и мы сможем об этом поговорить. Я хочу, чтобы вы сейчас подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Если нет, то скажите «У меня нет камушка в ботинке», а если есть и вы хотите о нем рассказать, то давайте обсудим ваш «камушек».Необходимо дать детям возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки».

3. **Упражнение «Уже не секрет».**

Цель: тренировка в переосмыслении травмирующих ситуаций.

Психолог: У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами и их можно открывать. Задание: вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть «секретом».

Психолог приводит пример своего «секрета» рассказывая один свой детский секрет.

**4. Упражнение «Мой секрет».**

Цель: коррекция когнитивных установок; помощь в самораскрытии.

Психолог: «Вспомните ситуацию, о которой вы еще никому не говорили, или какие-то детали этой ситуации, о которых никто от вас не слышал, или о том, о чем вам было рассказывать труднее всего. Заполните, пожалуйста, листы, закончив предложения».

 «Что обо мне подумают»:

1. Когда другие люди узнают о том, что случилось, они могут подумать, что ...

2. Я боюсь, что я – единственный, кто (кого) ...

3. Если я расскажу об этом другим детям, они ...

4. Люди могут подумать, что я ненормальный, если я скажу им, что...

5. Труднее всего мне рассказать о...

6. Меня предупредили, что другие дети могут сказать, что ...

7. Я боюсь, что, если я расскажу обо всем, что случилось, то у\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ будут неприятности

8. Мне было бы легче говорить об этом, если бы...

 Рабочие листы заполняются анонимно. Члены группы по очереди берут любой листок и зачитывают его от первого лица.

Обсуждение: общее, повторяющиеся опасения. Оправдались/не оправдались опасения?

**5**.  **Арт-терапевтическое работа «Картина моих чувств».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, работа с чувствами и переживаниями.

Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев.

Инструкция. Психолог предлагает участникам вспомнить ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой он уже рассказывал группе или о которой знает только он. Предлагает вспомнить эти чувства и «выпустить» - «выплеснуть» их на бумагу. Использовать можно не только предложенные инструменты для рисования- кисти, губки , но также можно рисовать пальцами, ладонями, размазывая и перемешивая краски, можно мять и выбрасывать их в корзину и начинать рисовать новый рисунок, пока не почувствуете, что уже не хотите это чувство изображать.

Обсуждение.

- Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

- Что почувствовали, когда закончили его?

**6.Рефлексия занятия.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**7. Ритуал прощания «Пожелания».**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие № 5.**

**«Письмо обидчику».**

**Задачи:**

* отреагирование и дифференциация чувств, связанных травмирующей ситуацией;
* когнитивная проработка травмы, обучение приемам обращения с обидой;
* развитие эмпатии и способности оказывать поддержку себе и другим в трудной ситуации.
* **Приветствие. Упражнение « Я рад вас видеть, потому что...»**

Цель: сплочение коллектива, создание позитивного настроя.

Участники приветствуют друг-друга и продолжают фразу « Я рад вас видеть, потому что…»

2. **Упражнение «Волшебная рука».**

Цель: сплочение коллектива, создание доверительной атмосферы.

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка. Обсуждение: Что нового ты узнал о себе? При обсуждении понимаем, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

* **Упражнение «Копилка обид».**

 Цель: организация помощи в обучении приемам обращения с обидой.

Психолог предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с ними? Предлагает вспомнить самую главную обиду и поместь ее в копилку для обид. (Записать или нарисовать).

Обсуждение: Дети проговаривают по кругу то, что у них получилось продолжая фразу «Я почувствовал обиду, когда…». Ведущий создает обратную связь через присоединение и организует форму поддержки.

- Кто сталкивался с такой же ситуацией?

- Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

**4. Упражнение «Письмо обидчику»** (индивидуальная работа, письма обсуждают с психологом).

Цель: вербализация травматичных переживаний, связанных с травматической ситуацией; коррекция негативных когнитивных установок (атрибуция ответственности); попытка противостоять человеку, совершившему насилие.

Каждому ребенку предлагается написать письмо этому человеку, рассказать о своих переживаниях по поводу происшедшего и чувствах, которые он испытывает к виновнику случившегося. Детям разрешается использовать любые слова и выражения. Им также рекомендуется включить в письмо свои добрые чувства или воспоминания, если они были. Психолог предупреждает, что письма зачитываться в группе не будут, а будут обсуждаться с психологом наедине. Подчеркивает важность сохранять конфиденциальности и важность сохранения «секрета», пока человек не будет готов рассказать об этом. Важности понимания и поддержки друг-друга в таких ситуациях. Кто совсем не хочет рассказывать, даже психологу,пока о своем обидчике предложить сжечь не читая. Ритуал сжигания письма тоже индивидуально с психологом.

 Психолог оказывают поддержку детям, высоко оценивая их усилия, а также вновь подчеркивают, что дети могут испытывать самые разные чувства, и это вполне нормально.

 «Письмо обидчику»:

Адресовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я очень давно хотел(а) сказать тебе это. Я думал(а),

что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и что ты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Потом все изменилось. Когда ты сделал(а) это со мной, я

подумал(а), что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и я не понимал(а),

почему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теперь, когда я вспоминаю об этом,

я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и я чувствую\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иногда, думая о тебе, я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хочу сказать, что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если мы когда-нибудь встретимся,

я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

P.S.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Упражнение на невербальню поддержку «SOS» 5мин.**

Инструкция: Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия «SOS». Остальные дети поддерживают его за плечи.

- Что вы чувствовали, когда к вам пришла помощь?

**6.Упражнение на релаксацию «Солнечная лужайка».**

Цель: оптимизация эмоционального состояния, снятие напряжения, тревоги.

Психолог предлагает расслабиться и представить: «Вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

**7.Рефлексия занятия.**

Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**8. Ритуал прощания «Пожелания».**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие №6.**

**«Волшебная подушка»**

**Задачи:**

* отреагирование и дифференсация чувств, связанных с травмой;
* аффектная и когнитивная проработка травмы.

**1.Приветствие. Упражнение «Волшебная подушка»** **.**

Цель: учимся заявлять о своих желаниях.

В центр круга ставится стул, на него кладется небольшая плоская подушка.

Психолог предлагает представить, что на стуле лежит « волшебная подушка». Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать».

Желающие выходят в центр круга, садятся и высказываются, возвращаются на место. Желательно, чтобы в центр вышел каждый участник и попробовал чт-либо пожелать, помечтать.

2 **. Упражнение «Мои качества».**

Цель: формирование адекватной самооценки у детей.

 Ведущий раскладывает на столе полоски бумаги с напечатанными качествами детей. Затем просит ребят набрать себе те качества, которые им подходят. Далее можно ранжировать качества. Каждый ребенок рассказывает про себя.

**3. Упражнение-игра «Дай отпор обидчику».**

Цель: получение опыта противостояния обидчику; отреагирование травматичных переживаний.

Материалы: несколько надутых воздушных шариков; Психолог предлагает выбрать водящего и его помощника, выбирают «нападающего» - его задача-отобрать, лопнуть шарик. Водящий держит в руках свой воздушный шарик. Этот шарик – что-то очень ценное, то, что очень хочется сохранить. «Нападающий» старается отобрать, лопнуть шарик. Помощник водящего помогает другу сохранить шарик. Правила: нельзя хватать друг друга, нельзя толкать, нельзя попадать в тело защитников предметом для прокола шарика. Максимальная продолжительность борьбы за шарик – одна минута. Целый шарик остается у победителя. Если водящий лишается шарика, он должен эмоционально выразить (высказать) нападающему свое негодование и возмущение.

Комментарии: в целях безопасности при комплектовании тройки игроков учитывать физические особенности детей. Желательно, чтобы каждый участник побывал в роли водящего, можно использовать относительно безопасные предметы для того, чтобы лопнуть шарик-ручка, угольник, зубочистка.

**4. Упражнение «Все равно ты молодец!».**

Цель: работа над когнитивными искажениями у детей.

Психолог предлагает ребятам рассказать ситуацию, в которой они чувствовали себя плохо. Ведущий предлагает каждому из детей продолжить фразу «Однажды …» Всем остальным участникам предлагается поддержать своего товарища, сказав ему «Все равно ты молодец, потому что …»

**5. Релаксация-визуализация «Голубое небо».**

Цель: релаксация, снятие эмоционального напряжения.

Текст: «Ясный летний день. Вы лежите на траве. Вы ощущаете нежность мягкой травы. Вы лежите на спине и смотрите в небо: прозрачное, чистое, голубое. В поле вашего зрения попадает бабочка, пролетающая над Вами. Вы видите, какой светлой она кажется, как искусно окрашены ее крылья. А теперь Вы видите, как она удаляется, исчезая из виду. Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Следя за ним взглядом, вы постигаете высокую голубизну неба.

Глядя в небо, вы направляете свой взор еще выше. Теперь вы можете увидеть очень высоко и далеко. Маленькое белое облако. Понаблюдайте, как оно медленно растворяется. Наконец перед вами только безграничное небо. А теперь вы сами небо - Бестелесное, вечное, всеохватывающее… у вас нет границ. Вы огромное…, спокойное…, безграничное небо.

А теперь, когда будете готовы, медленно возвращайтесь сюда, в эту комнату и открывайте глаза».

* **Рефлексия занятия..**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**7. Ритуал прощания «Пожелания».**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие № 7.**

**«Моя семья».**

**Задачи:**

* развитие у ребенка навыка переформулирования когнитивных искажений;
* оценка ресурсов семьи.

**1. Приветствие.** Дети приветствуют друг-друга, называя свое настроение.

 Цель: закрепление знаний о чувствах и эмоциях.

 Ребятам предлагается рассмотреть фотографии и иллюстрации и назвать правильно эмоции, разделив их на положительные и отрицательные. Ведущий также спрашивает у детей, какие эмоции бывают у всех людей и правильно ли это?

**2. Арт-терапевтическое упражнение «Семья»**

Цель: Выявление и проработка эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

 Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Детей просят раскрасить шаблоны фигур. Для оформления детям разрешается использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д. Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне из комплекта «Мозарктика». Ведущий просит изменить картину от реальной к желаемой комбинации. Дети комментируют свой выбор.

**3. Релаксационное упражнение «Декларация самоценности» В. Сатир** (Детский вариант)

Цель: формирование адекватной самооценки; развитие навыков саморегуляции.

Детей просят слушать, повторять, а затем заучивать наизусть текст:

Я - это Я!

И нет никого в этом мире такого, как Я!

Много всего есть у меня:

Победы, ошибки, успехи, беды!

Я – это Я!

Я строю себя! Я – это здорово! Я – это клево!

«Я» - для меня очень важное слово!

**4. Тест «Дополните предложение» Л. Дюссе.** (См. приложение 1)

Цель: стимулирование механизмов позитивного мышления.

**5.Рефлексия занятия. 5-7 мин.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**6. Ритуал прощания «Пожелания»5-7 мин.**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Приложение №1.**

**Методика «Дополните предложения» Л. Дюссе**

Цель: Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в повседневной жизни.

Инструкция: Я хочу предложить тебе закончить начатые фразы (предложения)

**Диагностический бланк**

Фамилия и имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Когда я стану большим(ой), то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мне мешает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Школа (детский сад)-это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Другие дети\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я грустный(ая), когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мой папа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я пытаюсь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Если бы только мои родители\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда я нахожусь дома,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я надеюсь, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Моя мама\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Хорошо, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мама полагает, что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ночью мне снится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Взрослые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я ненавижу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я рад(а), что я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я не могу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Когда я один (одна) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Самое важное для меня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я пугаюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я бы хотел (а) знать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я бываю расстроен (а), когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Больше всего я хотел(а) бы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Моя сестра (брат) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 26. Моя семья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Интерпретация: Полученные ответы ребенка показывают его отношение к родителям и семье в целом. Спонтанные ответы дают также некоторую информацию о том, какие чувства и эмоции испытывает ребенок, что его беспокоит, что радует, что страшит, а что дает силу.

 Если ребенок уклоняется о ответов, то можно сделать вывод о том, что в его отношениях с людьми существуют болевые точки, и следует обратить на них внимание уже в другом контексте при дальнейшем обсуждении проблем.

**Занятие № 8.**

**«Я знаю свои сильные и слабые стороны».**

**Задачи:**

* преодоление поведенческих последствий перенесенного травматического опыта и формулирование адаптивных моделей поведения;
* повышение самооценки; опыт самопознания;
* улучшение коммуникативных навыков и развитие умений обращения за помощью в трудных жизненных ситуациях.

**1. Приветствие.** Ведущий просит ребят поздороваться разными способами. Например, «Привет!», «Здравствуйте!», «Приветствую» и тд.

**2. Упражнение «Назови эмоцию».**

Ведущий показывает детям буквы и просит вспомнить эмоцию на эту букву.

**3. Упражнение «Когда я в гневе..»**

 Дети продолжают заданную фразу. Здесь же идет работа с чувствами.

**4. Упражнение «Чудо-кактус»**

Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция.

Ведущий читает детям сказку «Чудо-кактус».

**Сказка «Чудо-кактус» Сучкова Н.О.**

 На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся злюка». Из-за всех углов только слышалось «Ты не ходи этой дорогой, там «дерущаяся злюка!» или «Дерущаяся злюка опять подрался!», «Дерущуюся злюку надо наказывать, вот тегда он перестанет вредничать!». Но надо сказать, что после таких случаев колючки у кактуса росли еще больше и становились еще острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов… И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это все жители стали смеяться и петь песни, встав как можно ближе к Дерущейся злюке. О, чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

 Далее детям предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. Дети также могут использовать готовые пластиковые цветочки или гербарий.

**5. Упражнение в сенсорной комнате «Сугроб»**

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Дети прячутся в мягких модулях, имитируя сугроб. Ведущий может завалить ребенка «снегом», сделать гору, попросить пробраться сквозь пещеру. Необходимо создавать ребенку «препятствия», чтобы напрягались мышцы.

**6.Рефлексия занятия. 5-7 мин.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**7. Ритуал прощания «Пожелания»5-7 мин.**

Цель: формировать доверительные отношения в группе.

Каждый участник, включая психолога, по очереди говорит свои пожелания группе. Например: «Желаю всем хорошего настроения», «желаю всем получить хорошие оценки» и пр.

 Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».

**Занятие № 9.**

« **Я могу собой гордиться»**

**Задачи:**

* психодиагностика детей;
* повторение приемов саморегуляции и позитивного мышления.

**1. Приветствие. Продолжить фразу «Я сегодня …»**

Цель: оценка использования навыка эмоционального словаря.

Ведущий просит продолжить фразу, не подсказывая, какими частями речи можно пользоваться. Если дети используют эмоциональный словарь и говорят и своем настроении, значит навык достаточно сформирован.

**3. Мозговой штурм «Мои права»**

Цель: формирование у детей правовой грамотности.

Ведущий просит ребят назвать права детей. Ведущий дополняет ответы детей. Все ответы записываются на листе ватмана и зачитываются снова.

**5. Повторение способов саморегуляции**.

Цель: закрепить знания о приемах самопомощи в моменты эмоционального «неблагополучия».

Называем приемы, кто что запомнил с занятий или узнал и пользуется в повседневной жизни.

**6. Релаксационные упражнения.**

Цель: тренировка навыков релаксации.

Психолог проводит релаксационные упражнения «Очищающее дыхание».

**7. Арт-терапия «Мой портрет в лучах солнца».**

Цель: повышение самооценки, положительное отношение к себе.

Дети рисуют солнышко и на его лучиках пишут качества, которые им нравятся в себе.

**8.Рефлексия занятия. 5-7 мин.**

 Дети отвечают на вопросы: «Что вам особенно запомнилось, понравилось, хотелось повторить, не понравилось, было сложным и т.д.?

**9. Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

Цель: взаимоподдержка и позитивный настрой.

Ребята правую руку вжимают в кулак, взяв за большой палец соседа. Получается солнышко в круге. Всем вместе можно сказать слова: «Чтоб нам завтра повезло, мы ребята просто во!» .После этого традиционный ритуал прощания.Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте, чтобы пожелания сбылись. Откройте глаза и все вместе на 1 – 2 скажите друг-другу: «Пока».