|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Центр человековедения и духовного совершенствования "СИНТОН"  Городской консультативно-методический Центр Комитета по делам семьи и молодежи при Правительстве Москвы |  |

Программа Сорокиной Т.В., Воробьевой Г.Н.

Обучение детей 7-12 лет конструктивным способам преодоления отрицательных переживаний

**ПРОГРАММА Сорокиной Т.В., Воробьевой Г.Н.** 16

Пояснения к программе. 16

Программа занятий. 18

1-я встреча: обучение способу выражения эмоции через рисунок. 18

2-я встреча: типы кризисных ситуаций. 18

3-я встреча: эмоциональная составляющая конфликта и ее выражение изобразительными средствами. 19

4-я встреча: эмоциональная составляющая конфликта и ее выражение изобразительными средствами. 19

5-я встреча: привычные способы выхода из кризисных ситуаций. 20

6-я встреча: конструктивные способы выхода из кризисных ситуаций. 20

7-я встреча: конструктивные способы выхода из кризисных ситуаций. 21

8-я встреча: конструктивные способы выхода из кризисных ситуаций. 21

9-я встреча: Итоговая. 21

Критерии успешности работы. 22

Рекомендации. 22

ЛИТЕРАТУРА 22

**Программа Сорокиной Т.В.** 24

Пояснения к программе. 24

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ 25

Занятие 1:"Чувства людей". 25

Занятие 2: "Какие бывают чувства". 25

Занятие 3: "Чувства могут изменяться". 26

Занятие 4: "Что влияет на наши чувства". 27

Занятие 5: "Что влияет на наши чувства". 27

Занятие 6: " Музыка и чувства". 28

Занятие 7: "Свободное письмо". 29

Занятие 8: "Чувства и картины". 29

### Пояснения к программе.

Программа направлена на формирование у школьников 7-12 лет конструктивных адекватных способов преодоления трудных ситуаций (конфликт с другим человеком; внутренний конфликт) и отрицательных эмоции, которыми они сопровождаются.

В основу программы положена методика, предложенная американским психологом и психотерапевтом Л. Додсон и апробированная в 1990-1991 гг. под руководством Ю.Б. Гиппенрейтер в ряде школ Москвы.

Главные положения, лежащие в основе методики, таковы:

1. За любым негативным переживанием, даже осуждаемым или самоосуждаемым, стоит субъективная "правда", поэтому оно заслуживает признания и принятия.

2. Открытое выражение эмоций приводит к позитивной динамике переживаний. Напротив, отрицание или подавление эмоций усугубляет психологические, поведенческие и даже соматические следствия отрицательных переживаний.

3. Важное действие оказывает диалогическое общение. Возникающее в этом случае "переживание вдвоем" приводит ребенка к проникновению в такие эмоциональные глубины, которых он сам, в одиночку, не мог бы достичь.

4. В групповой работе достигается эффект диалогической вовлеченности в процесс переживания других членов группы. Соучастие и принятие любых переживаний субъекта группой создает эмоционально безопасную атмосферу, которая облегчает открытое выражение эмоций.

5. Необычные, символические и метафорические средства выражения переживаний, включающие "правополушарные" ресурсы субъекта, являются важными дополнительными средствами психологической помощи.

Методика построена так, что в процессе обсуждения у детей актуализируются тяжелые переживания, имевшие место в прошлом. У ведущего есть возможность зафиксировать их во время обсуждения либо на основании рисунков, либо рассказов детей (диагностическая часть). В то же время методика предусматривает возможность снятия эмоционального напряжения через рисунок описание, проигрывание ролей, во время беседы с ведущим и ассистентом (коррекционная часть). В ходе занятии ведущим фиксируются, а также предлагаются конструктивные способы выхода из трудных ситуации (обучающая часть).

Методика предназначена для использования в классе: дети обсуждают тяжелые переживания среди своих одноклассников. На занятиях дети узнают, что за любым поведением стоит эмоция, что негативная эмоция имеет право на существование; эмоциями можно управлять; есть способы управления эмоциями — сказать о них, нарисовать и др. Таким образом, дети осознают, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Дети изучают эмоции и возможность управлять ими.

Программа (курс) включает 9 встреч психолога-ведущего с детьми одного класса с интервалом 7 дней. Продолжительность каждой встречи 45 минут. Используется групповой метод. Оборудование минимально — классная комната и поставленные в круг стулья, таблички с именами, принадлежности для рисования.

Сценарий всех встреч одинаков: сначала групповое обсуждение предложенной ведущим темы, затем выполнение индивидуальных творческих заданий на эту тему. После выполнения творческого задания — обмен впечатлений снова в группе. Каждое занятие имеет особую тематику, связанную с темой предыдущей встречи. В случае необходимости используются игры-упражнения для "разогрева" группы в начале занятия (или для снятия напряжения в конце его), учитель или классный руководитель может присутствовать на каждом занятии или только на последнем,

Перед началом занятий психолог организует встречу с родителями учеников этого класса, чтобы познакомить их с целями курса. По окончании работы психолог проводит индивидуальные консультации или родительское собрание с целью познакомить их с миром чувств, тяжелых переживаний детей, помочь переместить фокус внимания родителей с проблем ребенка на проблемы детско-родительских отношений, а отчасти и проблемы самих родителей. Это может быть началом глубокой работы с родителями (родительский семинар, мотивация для родительского тренинга).

К концу курса дети должны овладеть следующими способами снятия напряжения: рисунок на тему переживания или описание его ("письмо другу"), поделиться (сказать кому-либо), сообщить о чувстве (так называемое "Я-сообщение"). Словарь чувств обогащается на 4-5 понятий, дети понимают, что поведение и чувство — не одно и то же.