

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
башкирская гимназия с. Малояз муниципального района
Салаватский район РБ МБОУ БГ с. Малояз

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
 Гариева Ф. Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ с. Малояз
 Кильдияров В.Р.



**Рабочая программа психологической коррекции
жертв травли среди детей школьного возраста**

Подготовила:
Яруллина Л. Х.,
педагог-психолог

Рабочая программа психологической коррекции жертв травли (буллинга) среди детей школьного возраста

Введение

Травля (буллинг), представляет собой одну из наиболее серьезных проблем, с которыми сталкиваются дети в школьной среде. Он может иметь разрушительные последствия для психического и эмоционального здоровья жертв, включая депрессию, тревожность, низкую самооценку и социальную изоляцию. Рабочая программа психологической коррекции направлена на поддержку детей, пострадавших от буллинга, и на восстановление их психологического благополучия.

Цель программы:

Создание условий для восстановления психологического благополучия детей, подвергшихся буллингу, развитие навыков саморегуляции, повышение самооценки и формирование устойчивости к стрессовым ситуациям.

Задачи программы:

1. Снижение уровня тревожности и страха у жертв буллинга.
2. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.
3. Повышение самооценки и уверенности в себе.
4. Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.
5. Обучение стратегиям защиты от буллинга.
6. Создание поддерживающей среды для ребенка (работа с родителями и педагогами).

Целевая группа: Дети школьного возраста (7–17 лет), подвергшиеся буллингу.

Продолжительность программы: 8–12 недель (в зависимости от индивидуальных потребностей ребенка).

Частота встреч: 1–2 раза в неделю.

Этапы программы.

1. Диагностический этап (1–2 встречи)

Цель: Оценка психологического состояния ребенка, выявление уровня тревожности, самооценки и степени травматизации.

Методы:

- Беседа с ребенком и родителями.
- Диагностические методики:
 - Опросник тревожности Спилбергера-Ханина.
 - Методика «Лесенка» для оценки самооценки.
 - Рисуночные тесты (например, «Несуществующее животное»).
- Наблюдение за поведением ребенка.

2. Этап установления контакта и создания безопасной среды (1–2 встречи)

Цель: Установление доверительных отношений с ребенком, создание ощущения безопасности.

Методы:

- Игры на снятие напряжения (например, «Клубок эмоций»).
- Арт-терапия (рисование, лепка).
- Релаксационные техники (дыхательные упражнения, визуализация).

3. Этап коррекции эмоционального состояния (3–4 встречи)

Цель: Снижение уровня тревожности, страха и агрессии, обучение навыкам эмоциональной саморегуляции.

Методы:

- Техники когнитивно-поведенческой терапии (работа с негативными мыслями).
- Ролевые игры (проигрывание ситуаций буллинга с поиском выхода).
- Техники релаксации (прогрессивная мышечная релаксация, медитация).
- Арт-терапия (выражение эмоций через творчество).

4. Этап повышения самооценки и уверенности в себе (3–4 встречи)

Цель: Формирование позитивного самоотношения, развитие уверенности в своих силах.

Методы:

- Упражнения на выявление сильных сторон ребенка (например, «Мои достижения»).
- Техники позитивного самовнушения (аффирмации).
- Групповые занятия (если возможно) для получения обратной связи от сверстников.
- Работа с метафорическими картами (например, «Ресурсы и достижения»).

5. Этап формирования навыков конструктивного взаимодействия (3–4 встречи)

Цель: Развитие коммуникативных навыков, обучение стратегиям защиты от буллинга.

Методы:

- Ролевые игры (отработка навыков уверенного поведения).
- Обучение техникам отказа и установления границ.
- Упражнения на развитие эмпатии и понимания чувств других.
- Работа с ситуациями конфликта (поиск конструктивных решений).

6. Заключительный этап (1–2 встречи)

Цель: Закрепление полученных навыков, подведение итогов, поддержка ребенка в его дальнейшем развитии.

Методы:

- Рефлексия (обсуждение изменений, достижений).
- Создание плана дальнейших действий (например, как справляться с трудностями).

Тематический план занятий по программе психологической коррекции жертв буллинга среди детей школьного возраста

Общая структура программы:

Количество занятий: 10–12 (в зависимости от потребностей ребенка).

Продолжительность одного занятия: 45–60 минут.

Форма работы: индивидуальная или групповая (в зависимости от ситуации).

Занятие 1. Знакомство и диагностика

Цель: Установление контакта, диагностика эмоционального состояния и самооценки ребенка.

Методы:

Беседа (знакомство, выявление проблем).

Диагностические методики:

Опросник тревожности Спилбергера-Ханина.

Методика «Лесенка» для оценки самооценки.

Рисуночный тест «Несуществующее животное».

Упражнение «Клубок эмоций» (снятие напряжения).

Занятие 2. Создание безопасной среды

Цель: Формирование доверительных отношений, снижение тревожности.

Методы:

Арт-терапия: рисование «Мое безопасное место».

Релаксация: дыхательные упражнения («Дыхание цветка»).

Упражнение «Я и мои чувства» (обучение распознаванию эмоций).

Занятие 3. Работа с тревогой и страхом

Цель: Снижение уровня тревожности, обучение навыкам саморегуляции.

Методы:

Техника «Стоп-кадр» (остановка негативных мыслей).

Ролевая игра «Ситуация буллинга» (поиск выхода).

Релаксация: прогрессивная мышечная релаксация.

Занятие 4. Развитие эмоциональной устойчивости

Цель: Обучение управлению эмоциями, снижение агрессии.

Методы:

Упражнение «Эмоциональный термометр» (оценка интенсивности эмоций).

Арт-терапия: лепка «Моя злость» (выражение эмоций через творчество).

Техника «Якорение позитивных состояний».

Занятие 5. Повышение самооценки

Цель: Формирование позитивного самоотношения, развитие уверенности.

Методы:

Упражнение «Мои достижения» (выявление сильных сторон).

Техника позитивного самовнушения (аффирмации).

Упражнение «Письмо себе» (поддержка и мотивация).

Занятие 6. Развитие коммуникативных навыков

Цель: Обучение конструктивному взаимодействию, развитие эмпатии.

Методы:

Ролевая игра «Диалог с обидчиком» (отработка уверенного поведения).

Упражнение «Мир глазами другого» (развитие эмпатии).

Техника «Я-высказывания» (обучение выражению чувств).

Занятие 7. Стратегии защиты от буллинга

Цель: Обучение навыкам противостояния буллингу.

Методы:

Ролевая игра «Как сказать "нет"».

Упражнение «Границы моей безопасности» (установление личных границ).

Техника «План действий в сложной ситуации».

Занятие 8. Работа с конфликтами

Цель: Обучение конструктивному разрешению конфликтов.

Методы:

Упражнение «Конфликтная ситуация» (поиск решений).

Техника «Медиация» (обучение посредничеству).

Арт-терапия: рисование «Мир после конфликта».

Занятие 9: Развитие уверенности в себе

Цель: Помочь ребенку поверить в свои силы, развить навыки уверенного поведения.

Методы:

Упражнение «Мои сильные стороны».

Ролевая игра «Уверенный ответ».

Релаксация «Я сильный».

Занятие 10: Работа с эмоциями и стрессом

Цель: Научить ребенка распознавать и управлять своими эмоциями, справляться со стрессом.

Методы:

Упражнение «Эмоциональный словарь».

Техника «Дыхание для спокойствия».

Упражнение «Копилка радости».

Занятие 11: Построение здоровых отношений

Цель: Помочь ребенку научиться выстраивать здоровые и безопасные отношения со сверстниками.

Методы:

Упражнение «Границы в отношениях».

Ролевая игра «Дружеская поддержка».

Релаксация «Мой круг поддержки».

Занятие 12: Подведение итогов и закрепление навыков

Цель: Закрепить полученные навыки, подвести итоги работы, поддержать ребенка в его дальнейшем развитии.

Методы:

Упражнение «Мои достижения».

Ролевая игра «Я справляюсь».

Релаксация «Мой путь вперед».

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня самооценки и уверенности в себе у детей.
- Улучшение навыков общения и разрешения конфликтов.
- Снижение уровня тревожности и депрессии среди участников.

Заключение

Рабочая программа психологической коррекции жертв буллинга направлена на создание безопасной и поддерживающей среды для детей, пострадавших от травли. Реализация программы позволит не только помочь детям справиться с последствиями буллинга, но и предотвратить его в будущем, формируя более здоровую школьную атмосферу.

Основная литература

1. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 149–159.
2. Кривцова С.В. Буллинг в школе: как остановить травлю. – М.: Национальное образование, 2019. – 128 с.
3. Петрановская Л.В. Травля: как остановить насилие в школе. – М.: АСТ, 2020. – 192 с.
4. Фурманов И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Речь, 2007. – 480 с.

Дополнительная литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2019. – 304 с.
2. Копытин А.И. Арт-терапия в работе с детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2014. – 256 с.
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 368 с.

Методические пособия и практические руководства

1. Безруких М.М. Психологическая помощь детям, пережившим насилие. – М.: Владос, 2010. – 176 с.
2. Колосова С.Л. Тренинги для детей и подростков: профилактика агрессии и буллинга. – М.: Генезис, 2015. – 208 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2010. – 160 с.

Электронные ресурсы

1. Буллинг в школе: как помочь ребенку [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psy.su/feed/> (дата обращения: 10.10.2023).
2. Профилактика буллинга в образовательной среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 10.10.2023).

Конспект занятий по рабочей программе психологической коррекции жертв буллинга среди детей школьного возраста

Занятие 1. Знакомство и диагностика

Цель: Установление контакта, диагностика эмоционального состояния и самооценки ребенка.

Время: 60 минут

Структура занятия:

Введение (10 минут)

Приветствие.

Объяснение целей и формата занятий.

Установление правил конфиденциальности и безопасности.

1. Беседа (20 минут)

Задавать открытые вопросы о том, как ребенок себя чувствует, что его беспокоит.

Выяснить, какие ситуации он считает проблемными.

2. Диагностические методики (20 минут)

Опросник тревожности Спилбергера-Ханина: объяснить, как заполнять, обсудить результаты.

Методика «Лесенка»: попросить ребенка нарисовать лестницу, где каждая ступенька – это уровень его самооценки. Обсудить рисунок.

Рисуночный тест «Несуществующее животное»: попросить нарисовать воображаемое животное и объяснить его характеристики.

3. Упражнение «Клубок эмоций» (10 минут)

Ребенок по очереди называет эмоцию и бросает клубок другому участнику (если групповой формат).

Обсуждение, как эмоции связаны с ситуациями буллинга.

Заключение: Подведение итогов занятия, создание атмосферы доверия.

Занятие 2. Создание безопасной среды

Цель: Формирование доверительных отношений, снижение тревожности.

Время: 60 минут

Структура занятия:

Введение (5 минут)

Краткое обсуждение предыдущего занятия.

1. Арт-терапия: «Мое безопасное место» (25 минут)

Ребенок рисует свое безопасное место (можно использовать цветные карандаши или фломастеры).

Обсуждение рисунков: что делает это место безопасным, какие чувства вызывает.

2. Релаксация: дыхательные упражнения (15 минут)

Дыхание цветка: вдох через нос, выдох через рот, представляя, что нюхаем цветок.

Обсуждение ощущений после выполнения упражнения.

3. Упражнение «Я и мои чувства» (15 минут)

Ребенок называет свои чувства и ситуации, в которых они возникают.

Обсуждение, как справляться с негативными чувствами.

Заключение: Подведение итогов, закрепление доверительных отношений.

Занятие 3. Работа с тревогой и страхом

Цель: Снижение уровня тревожности, обучение навыкам саморегуляции.

Время: 60 минут

Структура занятия:

Введение (5 минут)

Обсуждение, что нового произошло с момента последней встречи.

1. Техника «Стоп-кадр» (15 минут)

Объяснить технику остановки негативных мыслей.

Применение на практике: представить тревожную ситуацию и «остановить» ее.

2. Ролевая игра «Ситуация буллинга» (25 минут)

Придумать сценарий, в котором ребенок сталкивается с буллингом.

Проговаривать возможные варианты реакции и выбирать наиболее подходящий.

3. Релаксация: прогрессивная мышечная релаксация (15 минут)

Объяснить методику, провести с ребенком.

Подготовка:

Найдите тихое и спокойное место, где вас никто не будет отвлекать.

Удобно устроитесь, можно лежа или сидя. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться.

Этапы выполнения:

Начало с дыхания:

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдохните через рот. Повторите 3-5 раз.

Напряжение и расслабление мышц:

Начните с ног и постепенно поднимайтесь вверх по телу. Для каждой группы мышц выполните следующие шаги:

Напрягите мышечную группу (например, стопы) на 5-10 секунд, ощущая напряжение.

Затем резко расслабьте эту группу мышц и сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

Оставайтесь в этом состоянии 15-30 секунд.

Перейдите к следующей группе мышц (например, икры) и повторите процесс.

Группы мышц для работы:

Стопы: Напрягите и расслабьте.

Икры: Напрягите и расслабьте.

Бедра: Напрягите и расслабьте.

Ягодицы: Напрягите и расслабьте.

Живот: Напрягите и расслабьте.

Спина: Напрягите и расслабьте.

Руки (предплечья): Напрягите и расслабьте.

Плечи: Напрягите и расслабьте.

Шея: Напрягите и расслабьте.

Лицо: Напрягите и расслабьте (например, сожмите челюсти и расслабьте).

Завершение:

После того как вы расслабили все группы мышц, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно откройте глаза и вернитесь к обычному состоянию.

Заключение: Подведение итогов, обсуждение полученных навыков.

Занятие 4. Развитие эмоциональной устойчивости

Занятие 4. Развитие эмоциональной устойчивости

Цель: Обучение управлению эмоциями, снижение агрессии.

Время: 60 минут

Структура занятия:

1. Введение (5 минут):

Приветствие и создание комфортной атмосферы.

Обсуждение: «Как ты применял навыки из предыдущих занятий? Что получилось, а что было сложно?»

Поддержка и похвала за усилия.

2. Упражнение «Эмоциональный термометр» (20 минут):

Цель: Осознание и визуализация интенсивности эмоций.

Инструкция:

Ребенку предлагается нарисовать термометр с делениями от 0 до 10.

Объясните, что 0 — это полное спокойствие, а 10 — максимальная интенсивность эмоции (например, злость, тревога).

Попросите ребенка вспомнить разные ситуации и отметить на термометре, насколько сильными были его эмоции в эти моменты.

Обсудите:

Какие ситуации вызывают самые сильные эмоции?

Что помогает снизить уровень эмоций?

3. Арт-терапия: лепка «Моя злость» (20 минут):

Цель: Выражение и осознание эмоций через творчество.

Инструкция:

Предложите ребенку слепить из пластилина или глины образ своей злости.

Пусть он создаст фигуру, которая символизирует его эмоцию (например, монстр, огонь, сжатый кулак).

После завершения обсудите:

Как выглядит твоя злость?

Что она чувствует?

Что может помочь ей успокоиться?

По желанию можно «трансформировать» злость, изменив фигуру (например, сделать ее мягче, добавить улыбку).

4. Техника «Якорение позитивных состояний»

Что это такое?

«Якорение позитивных состояний» — это психологическая техника, основанная на принципах нейролингвистического программирования (НЛП). Она позволяет закрепить (или «заякорить») положительные эмоции, воспоминания или состояния, чтобы в дальнейшем быстро возвращаться к ним в стрессовых или сложных ситуациях.

Как это работает?

Якорь — это стимул (зрительный, слуховой, тактильный), который ассоциируется с определенным эмоциональным состоянием. Например, прикосновение к запястью может стать якорем для чувства уверенности, если оно было связано с этим состоянием в прошлом.

Как выполнять технику «Якорение позитивных состояний»:

Шаг 1. Выберите позитивное состояние

Определите, какое состояние вы хотите заякорить (например, спокойствие, уверенность, радость, мотивация).

Вспомните ситуацию, в которой вы испытывали это состояние. Постарайтесь максимально погрузиться в воспоминание, ощутить его всеми органами чувств.

Шаг 2. Создайте якорь

Выберите стимул, который будет служить якорем. Это может быть:

Тактильный якорь: прикосновение к запястью, сжатие кулака, легкое нажатие на ладонь.

Слуховой якорь: произнесение определенного слова или фразы (например, «Я спокоен»).

Зрительный якорь: представление определенного образа (например, солнца или улыбающегося лица).

Убедитесь, что выбранный якорь удобен и может быть использован в любой ситуации.

Шаг 3. Закрепите якорь

В момент, когда вы максимально погружены в позитивное состояние (например, чувствуете уверенность), активируйте якорь (например, прикоснитесь к запястью).

Удерживайте якорь в течение 5-10 секунд, пока состояние не станет ярким и устойчивым.

Повторите процесс несколько раз, чтобы закрепить связь между якорем и состоянием.

Шаг 4. Проверьте якорь

Выйдите из состояния и подождите несколько минут.

Активируйте якорь (например, снова прикоснитесь к запястью) и проверьте, возвращается ли желаемое состояние.

Если состояние не возникает, повторите шаг 3 для усиления связи.

Шаг 5. Используйте якорь в нужный момент

В стрессовой или сложной ситуации активируйте якорь, чтобы быстро вернуться к позитивному состоянию.

Пример использования техники:

Цель: Заякорить состояние спокойствия.

Воспоминание: Представьте момент, когда вы чувствовали себя абсолютно спокойным (например, на отдыхе у моря).

Якорь: Легкое прикосновение к запястью.

Закрепление: В момент максимального погружения в состояние спокойствия прикоснитесь к запястью и удерживайте 5-10 секунд.

Проверка: Через несколько минут прикоснитесь к запястью и проверьте, возвращается ли чувство спокойствия.

Использование: В стрессовой ситуации прикоснитесь к запястью, чтобы быстро успокоиться.

Инструкция:

Объясните, что глубокое дыхание помогает успокоиться.

Попросите ребенка сесть удобно, закрыть глаза и положить руку на живот.

Вдохните через нос на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните через рот на 6 счетов.

Повторите 5-7 раз.

Обсудите: «Как ты себя чувствуешь после упражнения?»

5. Заключение (5 минут):

Подведение итогов: «Что нового ты узнал сегодня? Какие техники тебе понравились?»

Поощрение: «Ты молодец, что учишься управлять своими эмоциями!»

Домашнее задание:

В течение недели отмечать на «эмоциональном термометре» свои эмоции.
Попробовать технику глубокого дыхания, когда чувствуешь злость или тревогу.

Занятие 5. Повышение самооценки

Цель: Формирование позитивного самоотношения, развитие уверенности.

Методы:

1. Упражнение «Мои достижения»

Задача: Выявить сильные стороны через анализ прошлых успехов.

Как выполнять:

Запишите 5-10 своих достижений.

Опишите качества, которые помогли их достичь.

Проанализируйте, как эти качества могут быть полезны в будущем.

Результат: Осознание своих сильных сторон и укрепление уверенности.

2. Техника позитивного самовнушения (аффирмации)

Задача: Сформировать позитивное мышление.

Как выполнять:

Составьте аффирмации, например:

«Я достоин любви и уважения».

«Я уверен в своих силах».

Произносите их ежедневно с уверенностью.

Результат: Укрепление позитивного самоотношения.

3. Упражнение «Письмо себе»

Задача: Оказать себе поддержку и мотивацию.

Как выполнять:

Напишите письмо самому себе, где:

Похвалите себя за достижения.

Поддержите себя в сложных ситуациях.

Перечитывайте письмо в моменты сомнений.

Результат: Укрепление внутренней поддержки и уверенности.

Занятие 6. Развитие коммуникативных навыков

Цель: Обучение конструктивному взаимодействию, развитие эмпатии.

Методы:

1. Ролевая игра «Диалог с обидчиком»

Задача: Отработать уверенное поведение в конфликтах.

Как выполнять:

В паре один участник играет обидчика, другой — себя.

Обидчик произносит критику, второй участник отвечает уверенно.

Обсудите результаты после игры.

Результат: Развитие навыков уверенного поведения.

2. Упражнение «Мир глазами другого»

Задача: Развить эмпатию и понять точку зрения другого.

Как выполнять:

Выберите конфликтную ситуацию.

Представьте, что чувствовал и думал другой человек.

Запишите свои выводы.

Результат: Улучшение понимания других людей.

3. Техника «Я-высказывания»

Задача: Научиться выражать чувства без обвинений.

Как выполнять:

Используйте формулу:

«Я чувствую...»

«Когда ты...»

«Потому что...»

«Я хотел бы...»

Пример: «Я чувствую обиду, когда ты перебиваешь меня, потому что мне кажется, что мои слова не важны. Я хотел бы, чтобы ты давал мне закончить мысль».

Результат: Развитие навыков конструктивного общения.

Занятие 7. Стратегии защиты от буллинга

Цель: Обучение навыкам противостояния буллингу.

Методы:

1. Ролевая игра «Как сказать "нет"»

Задача: Научиться уверенно отказывать и противостоять агрессивному поведению.

Как выполнять:

Участники разбиваются на пары. Один играет роль агрессора, другой — жертвы.

Жертва должна уверенно сказать «нет» и отстоять свои границы.

После каждой попытки обсуждаются успешные стратегии и трудности.

Результат: Развитие уверенности в отстаивании своих интересов и прав.

2. Упражнение «Границы моей безопасности»

Задача: Помочь участникам определить и установить личные границы.

Как выполнять:

Участники рисуют круг, который символизирует их личное пространство.

Внутри круга они записывают, что для них приемлемо, а за его пределами — что неприемлемо.

Обсуждение результатов в группах.

Результат: Осознание личных границ и важности их соблюдения.

3. Техника «План действий в сложной ситуации»

Задача: Сформировать стратегии реагирования на буллинг.

Как выполнять:

Участники составляют план действий на случай буллинга, включая:

К кому обратиться за помощью.

Как вести себя в ситуации.

Какие фразы использовать.

Обсуждение и корректировка планов в группах.

Результат: Подготовленность к действиям в сложных ситуациях.

Занятие 8. Работа с конфликтами

Цель: Обучение конструктивному разрешению конфликтов.

Методы:

1. Упражнение «Конфликтная ситуация»

Задача: Научиться искать решения в конфликтных ситуациях.

Как выполнять:

Участники делятся на группы и получают различные сценарии конфликтов.

Каждая группа обсуждает ситуацию и предлагает несколько решений.

Презентация решений другим участникам.

Результат: Развитие навыков анализа конфликтов и поиска компромиссов.

2. Техника «Медиация»

Задача: Обучение посредничеству в конфликтах.

Как выполнять:

Участники разбиваются на группы, где один выступает в роли медиатора, а двое — конфликтующих сторон.

Медиатор помогает сторонам выразить свои чувства и найти общее решение.

Обсуждение результатов и трудностей медиатора.

Результат: Развитие навыков посредничества и конструктивного общения.

3. Арт-терапия: рисование «Мир после конфликта»

Задача: Визуализировать положительные изменения после конфликта.

Как выполнять:

Участники рисуют, как они представляют себе мир после разрешения конфликта.

Обсуждение работ в группе, акцент на позитивных аспектах.

Результат: Укрепление позитивного мышления и визуализация конструктивных решений.

Занятие 9: Развитие уверенности в себе

Цель: Помочь ребенку поверить в свои силы, развить навыки уверенного поведения.

Структура занятия:

1. Введение (5 минут)

Обсуждение: «Что такое уверенность?»

Ведущий начинает с вопроса: «Что вы понимаете под словом «уверенность»?»

Участники могут делиться своими мыслями, например, уверенность — это вера в себя, спокойствие в сложных ситуациях, умение выражать свое мнение.

Ведущий фиксирует ключевые идеи на доске или флипчарте.

Примеры уверенного поведения.

Ведущий предлагает участникам привести примеры уверенного поведения, которые они видели в жизни или на экране (например, герои фильмов, спортсмены, известные личности).

Обсуждаются такие характеристики, как: прямой взгляд, спокойный голос, умение отстаивать свои интересы.

2. Упражнение «Мои сильные стороны» (15 минут)

Запись сильных качеств и достижений.

Каждый участник получает лист бумаги и ручку. Ведущий предлагает записать свои сильные стороны и достижения.

Примеры вопросов для размышления:

«Что я хорошо умею делать?»

«В чем я успешен?»

«Что мне нравится в себе?»

Ведущий подчеркивает, что это может быть как личные качества (например, доброта, настойчивость), так и достижения (например, хорошие оценки, участие в соревнованиях).

Обсуждение: «Как эти качества помогают в жизни?»

После завершения записи участники делятся своими мыслями о том, как их сильные стороны помогают им в повседневной жизни.

Ведущий задает вопросы:

«Как ваши качества помогают вам в общении с другими?»

«Как они помогают вам справляться с трудностями?»

Обсуждение может проходить в формате группы или в парах.

3. Ролевая игра «Уверенный ответ» (20 минут)

Проигрывание ситуаций.

Ведущий вводит тему уверенных ответов на провокации и трудные ситуации.

Участникам предлагается несколько сценариев, например:

Кто-то говорит: «Ты не сможешь это сделать!»

Или: «Почему ты так думаешь?»

Участники разбиваются на пары и проигрывают эти ситуации, где один — провокатор, а другой — тот, кто отвечает уверенно.

Пример: «Как сказать "нет" или "остановись" уверенным голосом?»

Ведущий демонстрирует, как можно уверенно сказать «нет» или «остановись», используя прямой взгляд и спокойный, но твердый голос.

Участники могут попробовать разные варианты ответов, а затем обсуждают, что получилось лучше всего и почему.

Ведущий подчеркивает важность уверенного тона и языка тела.

4. Релаксация «Я сильный» (5 минут)

Упражнение на визуализацию.

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и расслабиться.

Он начинает вести визуализацию: «Представьте, что вы стоите на сцене, и вокруг вас множество людей. Вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Вы знаете, что можете справиться с любой ситуацией. Ваш голос звучит уверенно, и вы чувствуете, что сильны и способны на многое».

Ведущий предлагает участникам представить, как они используют свои сильные стороны в жизни.

После визуализации участники могут поделиться своими ощущениями, если захотят.

Итог занятия:

Занятие направлено на развитие уверенности в себе у детей через осознание своих сильных сторон, практику уверенного поведения и техники релаксации. Участники должны выйти с чувством уверенности и пониманием того, как применять свои сильные качества в жизни.

Занятие 10: Работа с эмоциями и стрессом

Цель: Научить ребенка распознавать и управлять своими эмоциями, справляться со стрессом.

Структура занятия:

1. Введение (5 минут)

Обсуждение: «Какие эмоции я испытываю чаще всего?»

Ведущий начинает занятие с вопроса: «Какие эмоции вы испытываете чаще всего?»

Участники делятся своими ответами, например: радость, грусть, злость, страх, волнение.

Ведущий записывает названия эмоций на доске или флипчарте.

Ведущий задает уточняющие вопросы:

«Когда вы чувствуете радость?»

«Что вызывает у вас злость или страх?»

Ведущий подчеркивает, что все эмоции важны, и их нужно уметь распознавать и выражать.

2. Упражнение «Эмоциональный словарь» (15 минут)

Ребенок записывает свои эмоции и ситуации, которые их вызывают.

Каждый участник получает лист бумаги и ручку.

Ведущий предлагает записать 3–5 эмоций, которые участник испытывает чаще всего, и ситуации, которые их вызывают.

Пример:

Эмоция: Злость. Ситуация: Когда меня не слушают.

Эмоция: Радость. Ситуация: Когда я играю с друзьями.

Ведущий может показать пример, чтобы участникам было легче начать.

Обсуждение: «Как я могу справиться с этими эмоциями?»

После завершения записи участники делятся своими эмоциями и ситуациями.

Ведущий задает вопрос: «Как вы справляетесь с этими эмоциями?»

Участники могут предложить свои способы, например:

«Когда я злюсь, я стараюсь глубоко дышать.»

«Когда мне грустно, я слушаю музыку.»

Ведущий дополняет ответы, предлагая дополнительные стратегии:

«Можно поговорить с кем-то, кому вы доверяете.»

«Можно заняться чем-то, что вас успокаивает, например, рисованием или прогулкой.»

3. Техника «Дыхание для спокойствия» (10 минут)

Обучение глубокому дыханию для снятия стресса.

Ведущий объясняет, что глубокое дыхание помогает успокоиться и справиться с сильными эмоциями.

Ведущий демонстрирует технику:

Сядьте удобно, закройте глаза.

Медленно вдохните через нос, считая до 4.

Задержите дыхание на 4 секунды.

Медленно выдохните через рот, считая до 6.

Повторите 3–5 раз.

Участники пробуют выполнить упражнение вместе с ведущим.

Ведущий задает вопросы:

«Как вы себя чувствуете после упражнения?»

«Когда вы можете использовать эту технику?»

Ведущий подчеркивает, что эту технику можно использовать в любой стрессовой ситуации.

4. Упражнение «Копилка радости» (15 минут)

Ребенок записывает или рисует моменты, которые приносят ему радость.

Каждый участник получает лист бумаги и ручку или цветные карандаши.

Ведущий предлагает записать или нарисовать 3–5 моментов, которые приносят радость.

Примеры:

«Когда я играю с собакой.»

«Когда я ем любимое мороженое.»

«Когда я смотрю любимый фильм.»

Ведущий может показать пример, чтобы участникам было легче начать.

Обсуждение: «Как я могу использовать эти моменты, чтобы справиться со стрессом?»

Занятие 11: Построение здоровых отношений

Цель: Помочь ребенку научиться выстраивать здоровые и безопасные отношения со сверстниками.

Структура занятия:

1. Введение (5 минут)

Обсуждение: «Что такое дружба? Какие отношения можно назвать здоровыми?»

Ведущий начинает занятие с вопроса: «Что для вас значит дружба?»

Участники делятся своими ответами, например:

«Дружба — это когда тебя понимают.»

«Дружба — это когда можно доверять друг другу.»

Ведущий записывает ключевые слова на доске или флипчарте.

Ведущий задает следующий вопрос: «Какие отношения можно назвать здоровыми?»

Участники предлагают свои идеи, например:

«Когда люди уважают друг друга.»

«Когда можно говорить о своих чувствах.»

Ведущий подчеркивает, что в здоровых отношениях важно уважение, доверие и умение слушать друг друга.

2. Упражнение «Границы в отношениях» (15 минут)

Ребенок учится определять свои границы и уважать границы других.

Ведущий объясняет, что границы — это личные правила, которые помогают нам чувствовать себя комфортно в отношениях.

Ведущий предлагает участникам подумать и записать:

«Что мне нравится в отношениях с друзьями?»

«Что мне не нравится?»

«Как я могу сказать, если мне что-то не нравится?»

Участники делятся своими ответами.

Ведущий предлагает примеры фраз, которые можно использовать для выражения своих границ:

«Мне не нравится, когда меня дразнят. Пожалуйста, перестань.»

«Я не хочу сейчас играть. Давай позже.»

Ведущий подчеркивает, что важно говорить о своих чувствах спокойно и уважительно.

3. Ролевая игра «Дружеская поддержка» (20 минут)

Проигрывание ситуаций, где ребенок учится поддерживать других и просить о помощи.

Ведущий делит участников на пары или небольшие группы.

Каждая группа получает ситуацию для проигрывания. Примеры ситуаций:

Друг расстроен из-за плохой оценки. Как его поддержать?

Ты чувствуешь себя одиноко. Как попросить друга о помощи?

Друг хочет сделать что-то, что тебе не нравится. Как сказать «нет»?

Участники обсуждают, как они будут действовать, и разыгрывают ситуацию.

После проигрывания каждая группа делится своими впечатлениями:

«Что было сложно?»

«Что получилось хорошо?»

Ведущий подчеркивает важность поддержки, умения слушать и выражать свои чувства.

4. Релаксация «Мой круг поддержки» (5 минут)

Ребенок визуализирует людей, которые его поддерживают, и чувствует их присутствие.

Ведущий предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий проводит визуализацию:

«Представьте, что вы стоите в кругу. Вокруг вас — люди, которые вас любят и поддерживают. Это могут быть друзья, родители, учителя. Почувствуйте их тепло и заботу. Они всегда рядом, чтобы помочь вам.»

Ведущий задает вопросы:

«Кого вы представили в своем кругу поддержки?»

«Как вы себя чувствуете, зная, что они рядом?»

Ведущий подчеркивает, что важно помнить о людях, которые нас поддерживают, и обращаться к ним, если это необходимо.

Занятие 12: Подведение итогов и закрепление навыков

Цель: Закрепить полученные навыки, подвести итоги работы, поддержать ребенка в его дальнейшем развитии.

Структура занятия:

1. Введение (5 минут)

Обсуждение: «Что я узнал за эти занятия?»

Ведущий начинает занятие с вопроса: «Что нового вы узнали за время наших занятий?»

Участники делятся своими ответами, например:

«Я научился говорить о своих чувствах.»

«Я понял, как важно уважать границы других.»

«Я узнал, как справляться с трудностями.»

Ведущий записывает ключевые моменты на доске или флипчарте, подчеркивая важность каждого навыка.

Ведущий задает следующий вопрос: «Как эти знания помогают вам в жизни?»

Участники делятся примерами, например:

«Теперь я могу лучше общаться с друзьями.»

«Я чувствую себя увереннее, когда сталкиваюсь с трудностями.»

Ведущий подчеркивает, что все эти навыки помогут участникам в будущем.

2. Упражнение «Мои достижения» (15 минут)

Ребенок записывает, чему он научился, и как это помогает ему в жизни.

Ведущий раздает участникам листы бумаги и ручки.

Ведущий предлагает участникам подумать и записать:

«Чему я научился за эти занятия?»

«Как я могу использовать эти навыки в жизни?»

«Что я хочу улучшить в будущем?»

Участники работают самостоятельно, а затем делятся своими записями.

Ведущий поддерживает каждого участника, подчеркивая его успехи и достижения.

Ведущий предлагает участникам сохранить свои записи как напоминание о пройденном пути.

3. Ролевая игра «Я справляюсь» (20 минут)

Проигрывание ситуаций, где ребенок применяет все полученные навыки.

Ведущий делит участников на пары или небольшие группы.

Каждая группа получает ситуацию для проигрывания. Примеры ситуаций:

Ты чувствуешь себя одиноко. Как ты можешь справиться с этим?

Друг предлагает сделать что-то, что тебе не нравится. Как ты отреагируешь?

Ты расстроен из-за неудачи. Как ты можешь поддержать себя?

Участники обсуждают, как они будут действовать, и разыгрывают ситуацию.

После проигрывания каждая группа делится своими впечатлениями:

«Что было сложно?»

«Что получилось хорошо?»

Ведущий подчеркивает, что участники теперь обладают всеми необходимыми навыками для решения подобных ситуаций.

4. Релаксация «Мой путь вперед» (5 минут)

Ребенок визуализирует свое будущее, представляя себя уверенным, сильным и счастливым.

Ведущий предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий проводит визуализацию:

«Представьте, что вы идете по дороге. Впереди вас ждет будущее, полное возможностей.

Вы видите себя уверенным, сильным и счастливым. Вы знаете, что можете справляться с трудностями и строить здоровые отношения. Почувствуйте, как вы гордитесь собой и своими достижениями.»

Ведущий задает вопросы:

«Как вы себя чувствуете, представляя свое будущее?»

«Что вы видите на своем пути?»

Ведущий подчеркивает, что участники всегда могут использовать полученные навыки для достижения своих целей.

5. Заключительное обсуждение (10 минут)

Обсуждение: «Как я буду использовать полученные навыки в будущем?»

Итог:

Занятия 9–12 направлены на закрепление навыков уверенного поведения, управления эмоциями, построения здоровых отношений и подведение итогов работы. Ребенок завершает программу с набором инструментов, которые помогут ему справляться с трудностями, чувствовать себя уверенно и строить позитивные отношения с окружающими.