**СОГБОУ «Сафоновская общеобразовательная**

**школа-интернат, для детей-сирот и детей, оставшихся**

**без попечения родителей»**

**Программа групповых**

**коррекционно-развивающих занятий**

**для снятия школьной тревожности**

**(для школьников с высоким уровнем школьной тревожности, 1 класс, 5 класс, 8 класс)**

**Разработала:**

**Данилова М.А. – педагог-психолог**

**г. Сафоново**

**2015 год**

**Программы групповой работы по проблеме школьной тревожности для детей разных возрастов**

Целью описываемых программ является создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобили­зующей» тревоги, соответствующего возрастной норме. Для дос­тижения этой цели поэтапно решаются следующие задачи:

□ обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;

□ способствование повышению самооценки у участников группы; О способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

К *ожидаемым результатам* можно отнести снижение тревож­ности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение само­оценки учащихся, развитие культуры общения.

Каждая *программа рассчитана* на 12—20 часов. Ниже описаны сценарии 10—12 занятий по каждой программе. Если специфика группы требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована с помощью дополнитель­ных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжитель­ность каждого занятия — 1-2 академических часа. Группа состоит из 7-10 человек, в средней школе — до 12 человек.

Для повышения эффективности программы необходимо соблю­дение ряда *дополнительных условий.* Проблема школьной тревож­ности требует системности и комплексного подхода, работы с пе­дагогами и воспитателями учащихся.

На подготовительном этапе работы необходимо проведение кон­сультаций с воспитателями и педагогами участников группы с целью Предупреждения возникновения ситуаций, способствующих развитию тревожности. Кроме того, необходимо учитывать, что работа зачастую проводится в условиях школьного класса, то есть дети вза­имодействуют не только в процессе развивающих занятий, но и в течение всего учебного года. Поэтому к основным условиям эффек­тивности программы необходимо отнести создание максимально безопасной атмосферы в группе и соблюдение максимально возмож­ной анонимности. Смешивание учащихся разных классов нежела­тельно, так как это затрудняет работу группы, препятствует созда­нию рабочей атмосферы, сплоченности, провоцирует соперничество.

Программа работы включает в себя несколько *этапов.*

На *подготовительном этапе* выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», и подготавливают­ся условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимся, поддерживались и подкреплялись воспитателями и учителями. Кроме того, создаются условия для формиро­вания у будущих участников группы мотивации самоизменения.

Для проведения углубленной психодиагностики используется метод наблюдения за поведением учащихся во время и вне учебой деятельности, а также психодиагностические средства, соответству­ющие возрасту учащихся (см. таблицу 3). С воспитателями и педаго­гами проводятся предварительные консультации.

На консультации с педагогами обсуждается необходимость ока­зания поддержки ребенку, посещающему группу, в потенциально тревожных ситуациях, поощрения демонстрации им конструктивных форм поведения, снижения психоэмоционального напряже­ния на уроках. В частности, предлагается в этот период не вызы­вать ребенка к доске, спрашивать только в рамках фронтальных опросов.

Аналогичные вопросы обсуждаются и с воспитателями.

Поскольку «поддержка» — понятие абстрактное, и с воспитателями, и с педагогами проговариваются конкретные средства, с помо­щью которых ее можно оказывать (внимание к высказываниям и состояниям учащегося, положительные оценки достижений, но не перехваливание, визуальные и тактильные контакты, оказание по­мощи в учебной деятельности и т. д.).

Важным фактором успешности работы является мотивация са­мих участников группы. Способствовать ее созданию могут инди­видуальные консультации с учащимися, на которых доступным им языком рассказывается о целях работы группы, форме ее проведе­ния («интересные игры», «рисунки», «сочинение сказок» и т. д.), а также о том, каковы ожидаемые результаты. Для этого в ходе кон­сультации создаются условия для того, чтобы учащийся обратил внимание на дезорганизующее влияние, которое тревожность ока­зывает на его учебную деятельность, и таким образом осознал не­обходимость справиться с ней.

*Основной этап* предполагает групповую работу. Каждая програм­ма построена по следующему алгоритму:

□ занятия 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосфе­ры, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;

□занятия 4-8 направлены на разрядку школьной тревожности;

□ занятия 9-11 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;

□ занятие 12 (итоговое занятие) представляет собой подведе­ние результатов работы.

Для построения занятий используется следующая схема.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, созда­ние группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возмож­ность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован.

Следующим этапом занятия является рефлексия состояния уча­стников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражне­ние, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для после­дующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких уп­ражнений, создающих условия для достижения целей каждого кон­кретного занятия. -

И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия со­стояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При этом чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии. В младшем школьном возрасте рефлексия во многом затруднена, что обусловливается особенностями возрастного развития. Начиная с подросткового возраста, возможности рефлексии резко возрастают, что на уровне организации программ проявляется в схожести (а зачастую и дуб­лировании) используемых в них методических приемов. В работе с подростками принципиально важно проговаривать цели каждого упражнения (до его проведения или в итоговом обсуждении, в за­висимости от специфики упражнения), для того, чтобы занятия не воспринимались подростками как простая забава.

При реализации программ используются методы, описанные ниже.

□ Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упраж­нения с игровыми элементами, соответствующие темам за­нятия.

□ Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).

□ Групповое обсуждение как особая форма работы группы:

• направленное обсуждение, целью которого является фор­мулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;

• ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбо­ра ведущим информации о ходе работы группы.

□ Психогимнастические упражнения, направленные на сни­жение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, ко­торые необходимы для эффективности последующей рабо­ты. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий. Для проведения занятий по программам необходимо достаточно просторное помещение, желательно с мяг­ким покрытием пола, достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг — это основная форма организации пространства на занятиях) и свобод­но передвигаться. Кроме того, в помещении для занятий группы необходимо создание «индивидуальных рабочих мест» для участ­ников группы — столов для индивидуальной работы, расположен­ных вдоль стен. Помещение должно быть звукоизолированным и не просматриваемым для посторонних. В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом конкретном занятии. Помимо описан­ных материалов, на каждом занятии желателен магнитофон и кас­сеты с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп, а также колокольчик для обозначения отдельных временных интер­валов работы. На протяжении всех занятий на стене должен висеть лист ватмана с перечнем основных правил работы группы.

В течение занятий группы целесообразно вести «дневник посе­щаемости» занятий. Это позволяет оценивать динамику отноше­ния к школе каждого конкретного ребенка, с учетом того, сколько занятий им посещено. Пропуск одного-двух занятий по програм­ме, как правило, резко снижает ее эффективность, поскольку «про­валивается» реализация одной из микроцелей (этапов) программы. В нашей практике форма регистрации обычно копирует типичный разворот школьного журнала (табл. 14).

Таблица 14

**Форма регистрации участников группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | Даты занятий | | | | | | | | | | | Содержание занятия |
| 1.10 | 3.10 | 8.10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1.П.Г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1.10. Тема 1 | |
| 2. С. Ю. |  | н |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3.10. Тема 2 | |
| 3. Т. Р. |  |  | н |  |  |  |  |  |  |  |  | 8.10. Тема 2 (повторение) | |
| 4.... |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

Кроме того, для анализа работы группы полезно вести прото­кол занятий (в идеале — параллельно с работой, тогда это стано­вится функцией ассистента; в реальности чаще всего — после за­вершения очередного занятия, ретроспективно).

На завершающем этапе групповой работы проводится конт­рольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Желатель­но проводить контрольную диагностику отсроченно, по проше­ствии 3—4 недель с момента окончания работы группы, чтобы при­обретенные в «тепличных» условиях развивающей группы учащи­мися навыки совладения с тревожностью «прошли коррекцию жизнью». Для ее проведения необходимо использовать проектив­ные методы, поскольку, многократно вербализовав различные ас­пекты проблемы школьной тревожности, учащийся может (осо­знанно или неосознанно) «скорректировать» свои ответы на вопро­сы опросников соответственно социально желательному (в данном случае — ожидаемому психологом и самим учащимся) образцу.

Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагога­ми и родителями по результатам работы.

Ниже приводятся сценарии занятий по программам для учащих­ся первого, пятого и восьмого классов. Опыт проведения программ позволил описать возможные трудности реализации каждого эле­мента. Они отражены в тексте программ. Хочется отметить, что при разработке программ использовалась приведенная ниже методи­ческая литература.

**Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся первого класса**

**Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы**

Необходимые материалы: звездочки-основы для визиток, пар­ные «варежки», вырезанные из бумаги, цветные карандаши, фло­мастеры, скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер, текст сказки «Шапка-невидимка».

Ход занятия

1. *Вводное слово ведущего.* Краткое выступление ведущего с це­лью информирования участников группы о целях и форме занятий.

2. *Знакомство, изменение стереотипов, связанных с восприяти­ем работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотноше­ний с ведущим группы и ее членами.* В общем кругу каждый называ­ет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый называет свое имя, следующий — имя предыдуще­го участника и только потом свое («Тебя зовут Аня, а я — Олег») и т. д. Если имя соседа забылось, нужно его вежливо попросить повторить. В завершении задания выясняется, кто «самый памятливый»: желающие могут попытаться назвать по именам всех при­сутствующих.

Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее приготов­ленных ведущим «звездочках». Если ребенок затрудняется напи­сать свое имя, ему помогает ведущий. На визитке нужно отразить что-то, что ее автор любит. По окончании работ визитки представ­ляются группе (с небольшим комментарием), после чего «надева­ются» — приклеиваются скотчем (одежду это не портит). Если ре­бенок испытывает трудности с определением «что я люблю», ведущий может предложить ему несколько альтернативных вариантов «на выбор».

3. *Упражнение «Варежки» для развития сплоченности группы че­рез совместную деятельность.* В случайном порядке раздаются пар­ные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» ва­режек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое тво­рение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная по­мощь ведущего.

4. *Установление правил с целью регламентирования работы на ос­нове добровольно принятых обязательств.* Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

□ говорить по одному (может быть как правило «талисмана»: говорит тот, у кого в руках выбранная в качестве талисмана игрушка);

□ не перебивать того, кто говорит;

□ не применять физическую силу в адрес других;

□ никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Дополнительно вводится правило «Шапки-невидимки» как сан­кции за нарушение остальных правил. Для этого используется сказ­ка М. Панфиловой (см. приложение 4), адаптированная к работе в развивающей группе (в оригинале она предназначена для дости­жения аналогичных целей педагогом на уроке).

Правила в виде пиктограмм записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих за­нятий группы (наш вариант пиктограмм предложен в приложе­нии 4). При наличии идей пиктограммы могут предложить сами участники группы.

5. *Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта.* Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего эле­менты рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, так­тично, но настойчиво пресекать попытки их нарушения.

**Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил**

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, фломас­теры, талисман.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия.* Вырабатывается ритуал приветствия, включающий элементы рефлексии и помогающий настроиться на работу.

2. *Упражнение «Перечисли правила», необходимое для закрепления правил и принятия детьми ответственности за их соблюдение.* Каж­дый участник получает лист бумаги. Задача — пиктографически изобразить правила работы группы, принятые на прошлом заня­тии. По завершении каждый представляет результаты своей рабо­ты. Правила комментируются детьми по принципу объяснения их целесообразности. Некоторым детям может понадобиться помощь ведущего.

3. *Игра «Рука», которая проводится для развития сплоченности группы, формирования мотивации групповой работы, развития эмпатии.* Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего «три-че­тыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количе­ство пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиг­рать», пока группа не работает синхронно, а участники не пытают­ся понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдель­ных ребят в адрес других в контексте работы группы данные осо­бенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

4. *Игра «Дотронься до...» для развития сплоченности через физи­ческий контакт, для внимания к окружающим.* Водящий (им стано­вятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя при­касаться к первому (следовательно, он должен включить в игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).* Во время рефлексии напоминается цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

**Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Броуновское движение» для формирования рабочего на­строя, закрепления мотивации групповой работы, развития группо­вой сплоченности.* Участники свободно перемещаются по помеще­нию. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши. Если число участников не кратно количеству хлопков, группа должна решить, как сделать так, чтобы каждый раз условие игры выполнялось (например, того, кто не успел включиться в основную группу, можно спрятать в середи­не одной из групп).

У некоторых детей могут возникнуть трудности со счетом хлоп­ков на слух. В этом случае ведущий может параллельно с хлопками называть цифру вслух.

3. *Рисунок «Мои школьные трудности», направленный на вербали­зацию личных целей участия в группе.* Ведущий предлагает собрать ' «копилку трудностей первоклассника»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый полу­чает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четы­рем выбранным трудностям.

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждо­му выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуа­цию. По завершении рисунки остаются в пространстве группы. До­вольно типична ситуация, когда дети начинают нарушать принятые правила работы группы. Ведущий должен настаивать на их соблю­дении. Возможно введение игровых санкций за нарушения правил.

**4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 4. Вербализация содержания школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** картинка-стимул, талисман.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Изобрази предмет» для создания рабочего настроя, обра­щения*** *к школьным заботам.* Детям нужно придумать и без слов изоб­разить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участни­ки группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

**3.** ***Упражнение «Сказка» для вербализации участниками собствен­ных причин школьной тревожности в безопасной (проективной) фор­ме.*** Ребятам предлагается картинка (см. приложение 4), по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу—каждый говорит по одному предложению. В начале работы ведущий поясня­ет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается.

Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа мо­жет быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал на­шей сказки?»

Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выпол­нении этого упражнения нуждаются в помощи ведущего; ведущий может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

**4.** ***Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 5. Разрядка школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** талисман, набор сюжетных картинок.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Иностранец в школе», позволяющая участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».*** Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

**3.** ***Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тре­вожности в безопасной (проективной) форме.* Участники разбива­ются** на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок (см. приложение 4). Необ­ходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закон­читься хорошо. По завершении работы сказка представляется ос­тальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий мо­жет попросить группу о помощи авторам сказки.

**4.** ***Упражнение «Насос и мяч», необходимое для снятия остаточ­ного*** *напряжения.* В парах один из участников «насос», другой — «мяч». Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», которое партнер сопровожда­ет звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

**5.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожащих ситуаций**

**Необходимые материалы:** талисман.

Ход **занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Школа Кенгуру» для создания рабочей атмосферы, двига­тельного*** *раскрепощения.* На время игры все превращаются в кенгу­ру. Водящий — кенгуру-учитель, остальные — ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача—догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования. В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребо­ваться поддержка со стороны ведущего (от подбадривания до вы­полнения задания параллельно с ребенком).

3. *Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожно­сти.* При итогам прошлых занятий («копилки трудностей», «рисун­ков трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, кото­рые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает малень­кие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

4. *Упражнение «Поймай комара» с целью разрядки остаточного напряжения.* По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаля­ется (показывается силой голоса).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 7. Тренировка гибкости поведения**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломас­теры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музы­кой, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

*2. Игра «Что лежит в портфеле?» для создания рабочей атмосфе­ры, раскрепощения участников.* Водящий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно.

Некоторые дети, бросая мяч, проявляют при этом очевидные признаки агрессивного поведения. Как и на предыдущих заняти­ях, в рамках групповой работы агрессия регулируется на основе принятых правил, но в том случае, если это уже не первые агрес­сивные проявления ребенка, они, очевидно, указывают на необхо­димость в дальнейшем обратиться к работе с данной трудностью.

3. *Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость поведения в ситуации урока.* Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участ­ников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в со­ответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обра­щают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно пе­рераспределяются, учитель сменяется (по жребию), каждый демонстрирует доставшееся ему поведение.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим. Если ребенок Испытывает трудности в моделировании поведения, ведущий мо­жет помочь или попросить о помощи того ребенка, от которого Испытывающий затруднения участник будет готов ее принять.

4. *Упражнение «Волны» для обучения саморегуляции.* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 8. Закрепление позитивного отношения к школе**

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломас­теры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

*2. Упражнение «Урок и перемена» для создания рабочей атмосфе­ры, развития эмоционального самоконтроля.* Ведущий называет ка­кое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, от­вечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, — отвечает этот ребенок.

3. *Игра «Школа для людей», нацеленная на закрепление позитив­ного отношения к школе.* Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под му­зыку).

Устраивается выставка рисунков, они комментируются автора­ми и зрителями. Кому нравится то же самое, может с согласия ав­тора написать на рисунке свое имя.

4. *Упражнение «Полянка» (обучение приемам саморегуляции).* Ре­лаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 9. Повышение самооценки участников группы**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломас­теры, талисман, скотч, магнитофон, кассета с музыкой.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

*2. Игра «Встаньте те, кто...» для формирования рабочего настроя, установки на рефлексию.* Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хо­рошего настроения».

3. *Упражнение «Ладошка» (основная цель — повышение самооцен­ки через самоанализ достоинств).* Каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладошку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ре­бенок может в себе найти. Нарисованная ладошка раскрашивает­ся. Законченные рисунки представляются группе, комментируют­ся авторами. В завершении устраивается выставка «ладошек». В слу­чае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попро­сить помощи у других ребят.

4. *«Маяк» (обучение приемам саморегуляции, повышение самооцен­ки).* Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников**

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, заготовки из цвет­ной бумаги, клей, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

2. *Игра «Вставалки» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.* Все сидят в кругу. Ведущий громко называет какую-то цифру (например, «три»). Тут же одновременно должны встать столько детей, сколько названо. Договариваться друг с дру­гом нельзя. Если у кого-то из детей отсутствуют навыки счета, ведущий может дублировать слова показом соответствующего коли­чества пальцев.

3. *Задание «Аппликация», направленное на развитие навыков эф­фективного общения.* Ребятам предлагается набор геометрических фигур, вырезанных из цветной бумаги. Коробка с ними ставится посреди круга. Каждому нужно выбрать несколько заготовок и со­ставить из них какую-то картинку (домик, кораблик и т. д.). Фи­гурка выкладывается на парте. Наклеить ее можно на лист обоев, предварительно договорившись о том, где что наклеивается, «что­бы было красиво». Аппликация остается в помещении группы. В случае возникновения конфликтов необходимо обсуждение пра­вил совместной работы.

4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении**

Необходимые материалы: набор картинок для деления на под­группы с помощью приема «Половинки» (картинки произвольные, желательно в разной цветовой гамме), два одинаковых набора сюжетных картинок, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

*2. Игра «За что меня любит учитель» (основная цель — создание рабочей атмосферы, повышение самооценки).* Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или психо­лог (предлагает варианты).

3. *Задание «Мультфильм» для развития навыков эффективного общения.* С помощью приема «Половинки» (вытаскиваются разре­занные на части картинки, собираются; картинок всего две) груп­па делится на две подгруппы. Каждая подгруппа получает набор сюжетных картинок (см. приложение 4). Из них надо составить смешной «мультфильм», договорившись о последовательности кар­тинок и сценарии. Готовые рассказы представляются группе. Не­которые группы испытывают трудности в создании связного рас­сказа. Им требуется помощь ведущего.

**4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 12. Подведение итогов**

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, бланки «Дипломов достижений», талисман.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Разминка для создания рабочего настоя — по выбору участни­ков.***

**3.** ***Упражнение «Помоги Сереже» (основная задача — интеграция опыта, полученного на занятиях).* Каждый получает свой рисунок с** изображением четырех школьных трудностей (см. занятие 3). Не­обходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести. Затем уча­стники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

Если отдельные дети дают Сереже неконструктивные «советы», им можно предложить помощь психолога и группы. Возможно так­же продолжение работы с таким ребенком по окончанию группы.

**4.** ***Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из за­нятий).*** В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы (их можно поделить на части поровну, пода­рить психологу и т. д.).

**Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся пятого класса (вариант 1)**

**Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы**

Необходимые материалы: планы для упражнения «Представле­ние», бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

Ход занятия

**1.** ***Вводное слово ведущего с целью информирования участников груп­пы о целях и форме проведения занятий.***

*2. Знакомство.* Участники разбиваются на пары с помощью при­ема «Глаза в глаза»: необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникнет одна тройка). Каждая пара получает план «интервью» (см. приложение 4), и через 6-7 минут работы каждый представляет своего напарника.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить «визитку», вырезав из бумаги ос­нову нужной формы и используя фломастеры и цветные карандаши. Во время упражнения, помимо основной цели — знакомства участников друг с другом, — необходимо параллельно работать над изменением стереотипов, связанных с восприятием ребятами ра­боты группы как урока. Должен быть точно продемонстрирован стиль взаимоотношений, предлагаемый ведущим группы.

Если в группе появляются «отверженные» участники, необхо­димо тактичное вмешательство ведущего, перераспределение пар.

**3. *Игра «Путаница» (развитие сплоченности группы через физический*** *контакт).* Все участники располагаются в кругу. По коман­де они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участ­ника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за , руки двух разных ребят.

Когда «путаница запуталась», нужно распутаться — не разни­мая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказать­ся лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ни в коем случае не расцеплять рук.

Если появляется ребенок, у которого очевидные трудности, свя­занные с необходимостью телесного контакта, он может стать «соведущим» упражнения.

**4. *Установление правил работы группы (регламентирование рабо­ты на основе добровольно принятых правил).* Обсуждаются трудно­сти,** возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабаты­ваются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

□ говорить по одному (может быть как правило «талисмана»);

□ не перебивать того, кто говорит;

□ не применять физическую силу в адрес других;

□ никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»).

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

5. *Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта).* Обсуж­дение итогов: круг «Новое и важное для меня». Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

**Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил**

Необходимые материалы: талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия.* Выработка ритуала приветствия, вклю­чающего элементы рефлексии.

*2. Упражнение «Перечисли правила» (позволяет закрепить прави­ла и принять ответственность за их соблюдение).* Это, по сути, ва­риант игры «Снежный ком», направленный на вспоминание пра­вил. Первый участник называет одно правило, следующий повто­ряет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

3. *Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности груп­пы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии).* Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроит­ся в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отво­дится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркиваю­щее важность групповой работы: если круг не получился, это зна­чит, что никто из участников не выполнил задание.

При проявлении раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других, в контексте работы группы эти действия ре­гулируются на основе правил, а в дальнейшем служат материалом для анализа причин.

4. *Игра «Коллективный счет» для развития эмпатических способ­ностей, внимания к окружающим.* Задача: с закрытыми глазами груп­па должна досчитать до 10. Важное условие: каждое число должен произносить только один голос. Договариваться, кто какое число называет, нельзя. В случае ошибки (если число названо несколь­кими участниками одновременно) игра начинается заново.

Дети, не участвующие в игре (пассивно присутствующие), тре­буют дополнительного внимания в ритуале завершения занятия.

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).* Во время рефлексии напоминается цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «страте­гическими» целями работы.

**Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей**

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной . инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломас­теры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (включение в работу).*

*2. Игра «Один стул» для формирования рабочего настоя, закрепле­ния мотивации групповой работы.* Участники свободно перемеща­ются. По сигналу ведущего они должны рассесться на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее, все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей.

Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно можно введение на время игры правила «Стоп!»

3. *Рисунок «Мои достижения» (цель* — *вербализация личных целей участия в группе).* Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий» (желательно под музыку; перед этим зада­нием можно попросить участников самостоятельно вспомнить цели занятий и озвучить их). После завершения работы устраивается

выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал. В случае несоблюдения правил работы группы ведущий вводит игровые сан­кции за их нарушения.

**4. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 4. Вербализация содержания школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, талисман.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Зоопарк» (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроя, обращения к школьным заботам.* В круг ставятся** стулья по числу участников, один из которых — ведущий (стул пу­стой). Каждый участник называет себя любимым школьным пред­метом, «имена» повторяются по кругу для лучшего запоминания.

Участник, справа от которого пустой стул, должен успеть хлопнуть по нему рукой и называть чье-нибудь «имя», пока ведущий не за­нял свободное место. Тот, кто не успел хлопнуть по освободивше­муся стулу, становится ведущим.

**3.** ***Упражнение «Страшилки» (цель* — *вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме).*** Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшил­ку про школу (например, из книги Э. Успенского «Ужасный фоль­клор советских детей»).

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: "Иди домой, а то тут ходят красные зубы". Мальчик сказал: "Я по­смотрю школу и пойду". Он походил по школе, зашел в один каби­нет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появи­лись красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Ут­ром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы — ни у кого таких зубов нет. Напосле­док решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам стра­шилки, либо прочитанной, либо «авторской», и рассказать о нем.

Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим окончанием. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх са­мовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в со­здании или озвучивании страшилки.

***4. Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 5. Разрядка школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, памятки, талисман.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Клопы» для включения участников в работу, эмоциональ­ного разогрева, облегчения выражения чувств.* Участники по кругу** передают две ручки — «клопов». Ручку можно отдать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусали клопы» (этот участник выбывает из игры). Игра продол­жается до трех победителей. Важно четко контролировать соблю­дение правил игры.

**3.** ***Написание страшилки для вербализации и проработки школь­ной тревожности в безопасной (проективной) форме.* Участники** разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и наощупь находят себе парт­нера).

Ведущий на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один маль­чик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряже­ние; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смеш­ное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение 4) в парах сочиняются страшилки на темы школь­ной жизни (лучше под музыку).

При нежелании / невозможности придумать позитивное окон­чание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи ав­торам страшилки.

**4.** ***Чтение страшилок (цель —разрядка школьной тревожности). Авторы зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) страш­ными*** *голосами\*.* Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный мо­мент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

**5.** ***Упражнение «Насос и мяч» для снятия остаточного напряже­ния.*** В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «сс», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «сс». Затем участники меняются ролями.

**6.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки**

Необходимые материалы: тексты страшилок, сочиненных деть­ми в прошлый раз, талисман.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Передай предмет» для создания рабочей атмосферы, дви­гательного*** *раскрепощения.* Участники по кругу передают вообража­емый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один по­казывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они пе­редавали.

**3.** ***Разыгрывание страшилок (цель — проработка школьной тре­вожности*** *путем ее проигрывания).* Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой стра­шилки — режиссеры, остальные участники — актеры. Задача ре­жиссеров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не при­глашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ве­дущего.

**4.** ***Упражнение «Поймай комара» с целью снятия остаточного на­пряжения.*** По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаля­ется (показывается силой голоса).

**5.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 7. Тренировка гибкости поведения**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломас­теры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музы­кой, талисман.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскре­пощения.*** Участники по очереди показывают пантомимы, изобра­жая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках ус­тановленных правил.

**3.** ***Игра «Школа для животных» (цель —развитие гибкости пове­дения*** *в ситуации урока).* Каждый участник рисует себя в образе ка­кого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из уча­стников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно пе­рераспределяются, учитель сменяется (по жребию), каждый демон­стрирует доставшееся ему поведение. Детям, испытывающим труд­ности в моделировании поведения, ведущий может оказать под­держку и помощь.

**4.** ***Упражнение «Море» для обучения навыкам саморегуляции.* Ре­лаксация** с визуализацией (желательно под музыку).

**5.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 8. Закрепление позитивного отношения к школе**

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломас­теры, скотч, талисман.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Замороженные» для создания рабочей атмосферы, пози­тивного настроения, для развития навыков эмоционального самокон­троля.*** Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагиро­вать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну мину­ту, затем группы меняются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться. Проявления агрессии в адрес «заморожен­ных» должно пресекаться согласно правилам.

**3.** ***Игра «Школа для людей» для формирования позитивной уста­новки*** *на школу.* Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учи­тель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они ком­ментируются авторами.

**4.** ***Упражнение «В лесу» (обучение приемам саморегуляции).* Релак­сация** с визуализацией (желательно под музыку).

**5.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 9. Повышение самооценки участников группы**

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнито­фон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Встаньте те, кто...» (цель — формирование рабочего настроя, установки на рефлексию).* Ведущий произносит фразу** «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Же­лаем всем хорошего настроения».

**3.** ***Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки че­рез*** *самоанализ достоинств.* Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хоро­шую черточку. По завершении рисунок остается на стене в поме­щении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попро­сить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

**4.** ***Упражнение «Буря» с целью обучения приемам саморегуляции,*** *повышения самооценки.* Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

**5.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников**

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, цветные каран­даши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки*** *на групповую работу.* Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

**3.** ***Упражнение «Герб группы» для развития навыков эффективного*** *общения.* Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсужде­нии проговариваются и записываются на ватмане правила бескон­фликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

**4.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении**

**Необходимые материалы:** рулон обоев, цветные карандаши, фло­мастеры, скотч, талисман.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Игра «Рука» для создания рабочей атмосферы, установки на груп­повую*** *работу.* Участники группы по сигналу ведущего должны «вы­бросить» одинаковое количество пальцев.

**3.** ***Упражнение «Портрет группы», способствующее развитию на­выков*** *эффективного общения.* На большом листе бумаги участники рисуют автопортреты с учетом выработанных правил (он остается в помещении группы, висит на стене).

**4.** ***Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).***

**Занятие 12. Подведение итогов**

**Необходимые материалы:** рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипло­мов достижений», талисман.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (включение в работу).***

***2.******Разминка для создания рабочего настоя.* По выбору участни­ков.**

**3.** ***Упражнение «Чего я достиг», позволяющее осознать личные до­стижения.*** Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при об­суждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники за­полняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

**4.** ***Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*** В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы (их можно поделить на части поровну, пода­рить психологу и т. д.).

**Программа занятий по проблеме школьной тревожности для учащихся пятого класса {вариант 2)**

**Занятие 1. Выработка правил работы в группе, сплочение участников**

**Необходимые материалы:** ватман, маркеры.

**Ход занятия**

**1.** ***Знакомство участников группы друг с другом и ведущим, фор­мирование у участников конкретных целей и ожиданий от посещения*** *тренинга.* Участники группы по кругу отвечают на три вопроса:

□ мое имя;

□чего я жду от участия в этой группе?

□ что мне в себе нравится?

Определенные затруднения может вызвать последний вопрос; ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник на­звал какое-то конкретное свое качество и произнес эти слова с гор­достью, даже, возможно, преувеличивая.

**2.** ***Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.* Ведущий задает вопрос:** «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чув­ствовать себя здесь свободно и безопасно?» Участники группы об­суждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предла­гает следующие правила:

□ не перебивать друг друга;

□ не осуждать и не оценивать себя и других участников группы;

□ говорить только о себе, от своего имени;

□ соблюдать конфиденциальность (то, происходит в группе, не выносится за ее пределы);

□ не пропускать занятия и не опаздывать\* на них.

Правила фиксируются ведущим на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса: О какое правило для меня самое важное? П какое правило мне будет легче всего соблюдать?

□какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

Для начала обсуждения можно попросить участников предста­вить, с какими людьми им легко и приятно общаться, а с какими — нет.

3. *Игра «Встаньте в круг» (цель — сплочение группы).* Участники свободно передвигаются по комнате с закрытыми глазами. Затем, по сигналу ведущего, они должны встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая. Обычно результата удается добиться только после того, как упражнение выполняется несколько раз.

4. *Игра «Счет до десяти» (цель* — *сплочение группы).* Все участ­ники встают в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу ведущего участники закрывают глаза. Задача группы — сосчитать до 10. Если несколько голосов произносят одну цифру, счет начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. В конце выполнения упражнения мож­но предложить ребятам громко крикнуть, «выбрасывая» накопив­шийся гнев.

5. *Игра «Путаница» (цель — сплочение группы, снижение психо­логической дистанции между участниками).* Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные участники встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, повора­чиваясь под разными углами. Задача водящего — распутать всех так, чтобы ребята вновь образовали круг. Если выполнение зада­ния слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить какую-то одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

6. *Релаксация (цель — обучение навыкам расслабления, снятие те­лесных зажимов).* Используется метод последовательного напряже­ния и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Нередко на первых занятиях релаксационные упражнения мо­гут вызывать недоумение у участников группы, иногда ребята на­чинают смеяться. Помочь настроиться на работу может негромкая медитативная музыка.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 2. Осознание проблем, Связанных со школьной тревожностью**

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цели* — *актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* Веду­щий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хороше­го произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хоро­шего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жиз­ни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции мо­жет доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и об­ращать на такие мелочи свое внимание.

2. *Повторение правил работы в группе (помимо очевидной цели повторения правил, упражнение преследует цель поддержания атмо­сферы психологической безопасности).* Повторение правил, сформулированных на прошлом занятии, можно провести в форме сочи­нения «вредных советов». Например: «Если кто-то из членов груп­пы рассказал на занятии что-то интересненькое, не забудь сообщить об этом всей школе, напиши об этом на всех стенах и расклей объяв­ления на всех заборах». Работу удобнее проводить в малых груп­пах. Также можно предложить участникам подготовить в малых группах и разыграть небольшие сценки, изображающие работу тренинговой группы, в которой не соблюдаются никакие правила. После демонстрации сценки обсуждается, какие именно правила нарушались.

3. *Упражнение «Прогулка по сказочному лесу» для снятия мышеч­ных зажимов, активизации участников, развития творческого вооб­ражения.* Ведущий предлагает детям представить, что они находят­ся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зай­ца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа и т. д.). После окончания упражнения участники обмениваются чув­ствами. Во время выполнения упражнения особенно важно под­держивать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

4. *Обсуждение понятия «тревожность» (цель — осознание ребя­тами личностного смысла понятия «тревожность»).* Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсужде­ния необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность — это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

5. *Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?», позволяющий осознать собственный опыт, получить эмо­циональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»).* Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в назва­ние упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описыва­ли конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

6. *Медитация для обучения навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.* Участникам группы предлагается рассла­биться и понаблюдать за своим дыханием. Участники представляют вдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что вдыхают они чистый, прозрачный воздух, а выдыхают — мутный и коричневый. Это происходит оттого, что все накопившиеся за день неприятности, проблемы, негативные чувства выходят из тела вме­сте с выдыхаемым воздухом. Постепенно выдыхаемый воздух ста­новится все чище и чище. Участники наблюдают за этим процес­сом и затем рассказывают о своем опыте.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 3. Школьные страхи**

**Необходимые материалы:** бумага для рисования, цветные каран­даши, фломастеры, краски.

**Ход занятия**

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель* — *актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для работы).* См. занятие 2.

*2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...», необходимая для спло­чения группы, получения более глубоких знаний друг о друге.* Выбира­ется водящий. Он становится в круг. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в шко­лу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным ка­чеством, меняются местами. Задача водящего — успеть сесть на одно из освобождающихся мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иног­да ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на вне­шних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упомина­нием более личностно ориентированных качеств.

3. *Обсуждение понятия «страх» (цель* — *осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов).* Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоци­ации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

4. *Информирование (помимо прочего, способствует повышению у участников мотивации на работу с собственными чувствами).* Веду­щий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан меха­низм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка пре­рывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты уже большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают пси­хологические проблемы. Задача психологической работы — научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окру­жающих способом. Страх разражается смехом, потоотделением, дрожью.

5. *Рассказ о школьном страхе (цель — разрядка страха).* По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном слу­чае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. Иногда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

6. *Рисование школьных страхов (цель* — *разрядка страхов).* На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлага­ется сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении уп­ражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участ­ником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чув­ства.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 4. Школьные страхи**

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

*2. Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель* — *снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображе­ния).* Ребятам предлагается представить, что они находятся в ска­зочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осен­ним листьям, по болоту и так далее. После окончания упражнения дети отвечают на вопрос: «Что понравилось в этом упражнении, что было трудно?»

3. *Повторение теории (помимо актуализации теоретического материала, повышает мотивацию на работу с чувствами).* Ведущий обсуждает с участниками следующие вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как ее прерывают? Какие мы знаем способы разрядки страха?»

4. *Ролевая игра «Кошмарный учитель», способствующая разрядке страха.* Ведущий рассказывает о том, что один из способов разря­дить свой страх — побыть в роли того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается».

При выполнении упражнения ведущий задача ведущего — сле­дить за временем: побывать в роли «кошмарного учителя» должен каждый участник группы. Иногда дети отказываются исполнять эту роль или делают это формально, без эмоций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка ведущего и всей группы.

5. *Медитация «Полет на ковре-самолете» (цель* — *обучение на­выкам расслабления и саморегуляции психического состояния).* Участ­никам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и пред­ставлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький ков­рик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ко­вер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безо­пасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хо­чется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопас­но. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, что­бы у участников было достаточно времени для разворачивания соб­ственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

6. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 5. Школьные страхи**

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Превращение в камень», позволяющая развить навыки са­морегуляции.* Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигать­ся. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень.

3. *Сочинение страшилок о школе (цель —разрядка страха).* Вна­чале ведущий разговаривает с участниками о том, что такое стра­шилка И чем она отличается от волшебной сказки. Затем каждому участнику предлагается сочинить страшилку на тему своего школь­ного страха и рассказать ее страшным голосом. Задача остальной группы — пугаться. После окончания работы можно попросить детей разделиться на малые группы, выбрать одну из сочиненных страшилок и инсценировать ее.

Для того чтобы упражнение дало максимальный эффект, необ­ходимо создать в помещении для занятий подходящую атмосферу: потушить свет, задернуть занавески. Ведущий должен помогать рассказывающему говорить страшным голосом, а остальной группе — пугаться. Иногда участникам трудно начать рассказывать страшил­ки, в этом случае роль первого рассказчика может взять на себя ве­дущий.

**4.** ***Игра «Волшебный магазинчик страхов» (позволяет изменить отношение к собственным страхам).* Ведущий рассказывает сказку** Д. Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается пред­ставить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновав их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца.

5. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 6. Агрессивность**

Ход занятия

**1.** ***Упражнение «Новое, хорошее» (цель* — *актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См.** занятие 2.

***2.******Игра «Прогулка по сказочному лесу» (способствует разрядке агрессивных чувств лаем, рычанием и т. д.).* На этот раз участникам** предлагается перевоплощаться в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

**3.** ***Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личност­ного смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных*** *сторон.* Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна чело­веку? А чем она может помешать?»

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

**4.** ***Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?» для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружа­ющих*** *(«не один я такой»).* Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен ста­раться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говори­ли «общими словами».

**5.** ***Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева (ре­бята получают знания о способах безопасной разрядки гнева).* Веду­щий** беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдержи­ваемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанеся вреда ни себе, не окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие спо­собы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановиться и прояснить разницу.

**6.** ***Упражнение «Спустим пары» (позволяет разрядить агрессив­ные*** *эмоции).* Каждый участник группы выбирает оптимальные для себя способы разрядки гнева и использует их в группе. При выполнении упражнения нужно следить за соблюдением правил безопас­ности.

**7.** ***Медитация (цель — разрядка агрессивных эмоций).* Ребята рас­слабляются,** закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматри­вают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представ­ляют этого человека. Им предлагается представить, что они гово­рят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После окончания упражнения участники расска­зывают о своем опыте.

8. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 7. Агрессивность**

Необходимые материалы: подушки.

Ход занятия

**1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель* — *актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См.** занятие 2.

***2.******Игра для развития навыков саморегуляции.* Дети бегают, кри­чат.** По сигналу ведущего замирают в позах, в которых их застал сигнал.

3. *Повторение теории.* Обсуждается ряд вопросов: «Что такое аг­рессия? Всем ли она свойственна? Чем агрессивность нам помога­ет, зачем она нам нужна? Как агрессивность может нам помешать? Что такое безопасные способы разрядки гнева? Какие из них вы знаете?»

**4.** ***Выполнение техники «И-а» (цель — разрядка агрессии).* Для** выполнения упражнения необходим стол с уложенными на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» — очень резко, на выдохе.

Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упраж­нение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и всей группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

**5.** ***Упражнение «Спустим пары».* См. занятие 6.**

6. *Медитация.* См. занятие 6.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 8. Принятие себя**

Ход занятия

**1.** ***Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См.** занятие 2.

**2.** ***Игра «Растение» (игра помогает учиться произвольно чередо­вать состояния мышечного напряжения и расслабления).* Дети посте­пенно** «вырастают» из семечек, затем «ломаются».

**3.** ***Игра «Изобрази чувство» (цель* — *развитие атмосферы спло­ченности в группе, повышение чувствительности к невербальным сред­ствам*** *общения).* Один участник выходит из комнаты. Ведущий на­зывает ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника — пока­зать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

**4. *Игра «Передача чувства прикосновением» (цель — развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения).* Водящий участник садится спи­ной** к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопыт­ство или грусть. Водящий должен сказать, какое чувство ему пе­редали.

**5.** ***Игра «Пип» для развития атмосферы сплоченности в группе, повышения чувствительности к невербальным средствам общения.*** Участники сидят в кругу. Водящий с завязанными глазами нахо­дится в центре круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориен­тацию, и одновременно все меняются местами. Задача ведущего — подойти к какому-нибудь месту в кругу, своими коленями нащу­пать колени сидящего, не прикасаясь руками, сесть на эти колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать: «Пип!» А водя­щий должен определить, у кого на коленях он сидит.

**6.** ***Информирование (помимо получения теоретических знаний, спо­собствует повышению мотивации на работу с проблемой «Я недоста­точно*** *хорош(а)»).* Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенно­стью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроничес­кая психологическая проблема.

**7.** ***Круг для определения источников проблемы «Я недостаточно хорош(а)» (цель* — *осознание источников проблемы, получение эмоцио­нальной*** *поддержки).* Участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоми­нать конкретные случаи и высказывания окружающих.

**8.** ***Медитация (цель — осознание собственного тела, принятие его).*** Участники расслабляются, закрывают глаза. Следуя словам веду­щего, они «путешествуют» по своему телу, стараясь осознать, что происходит в разных его частях. В конце участникам предлагается произнести про себя фразу: «Это я. Я —... (называется имя). Я здесь живу». После окончания упражнения участники отвечают на во­прос о том, что нового им удалось узнать о собственном теле.

**9.** ***Упражнение «Что мне нравится в себе?» (цель* — *принятие сво­его*** *физического «Я»).* Участники письменно отвечают на вопрос:

«Что мне нравится в своей внешности, своем физическом облике?«, затем зачитывают эти списки вслух.

Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявить здесь мягкую настойчивость.

10. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 9. Принятие себя**

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

*2. Игра «Открытые вопросы» для получения поддержки от окру­жающих, повышения самооценки.* Ведущий говорит: «Встаньте те, кто хотя бы один раз в жизни ездил в транспорте без билета. Как нас много! А теперь встаньте те, кто хотя бы раз в жизни грубил роди­телям». Вопросы могут задавать все участники группы, сохраняя неизменной формулировку «Встаньте те, кто хотя бы раз в жизни.."

Иногда задающий вопрос может пытаться «проверить» осталь­ных участников группы, называя поступок, который сам он не совершал. Важно подчеркнуть, что задавать можно только такой во­прос, на который ты сам должен встать.

3. *Повторение теории с целью актуализации теоретических зна­ний, повышения мотивации на работу.* Обсуждаются следующие во­просы:

□Что такое самооценка?

□ Какая самооценка обычно у тревожных людей?

□ Что такое принятие себя? Зачем оно нужно?

4. *Упражнение «Похвальное слово самому себе», создающее усло­вия для повышения самооценки.* В течение 5 минут с закрытыми гла­зами участники вспоминают все свои достижения, заслуги, все дела, которыми они могут гордиться. Затем делятся этими воспомина­ниями по кругу.

5. *Упражнение «Комплименты», которое позволяет расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.* Каждому уча­стнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплименты говорят­ся искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь про­тиворечить или благодарить.

6. *Медитация «Маяк» (способствует осознанию внутренних ре­сурсов, повышению уверенности в себе).* Участники представляют себя маяками, стоящими на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориенти­ром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот внутрен­ний источник света.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что было инте­ресно, важно, понравилось на занятии?»

**Занятие 10. Принятие себя, интеграция полученного опыта**

Ход занятия

1. *Упражнение «Новое, хорошее» (цель* — *актуализация позитив­ного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия сво­бодного внимания, необходимого для психологической работы).* См. занятие 2.

2. *Игра «Похвалилки» для повышения самооценки.* Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков. Например, быстро сделать уроки, помочь товарищу в беде. Участ­никам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделали именно то, что написано на карточке.

3. *Круг «Что у меня хорошо получается делать?" (цель* — *приня­тие себя).* Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

4. *Круг « Что я люблю делать ?« (цель* — *принятие себя).* Участни­ки по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упраж­нения.

5. *Круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?» (цель — принятие себя).* Участники по очереди отвечают на вопрос, выне­сенный в название упражнения. Важно следить за тем, чтобы участ­ники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бы­ваю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

6. *Медитация «Золотой шар» (способствует поиску решения ак­туальных жизненных проблем).* Участникам, находящимся в рас­слабленном состоянии, рассказывается сказка о принце, который уехал из родного дома посмотреть белый свет. В дорогу родители дали ему Золотой Шар, в котором хранилась вся их любовь к прин­цу. Во время путешествия принц видит волшебный замок, он чув­ствует, что в этом замке он найдет для себя что-то очень важное. Детям предлагается тоже походить по этому волшебному замку. Затем участники делятся своим опытом, рассказывают о том, что они видели.

7. *Получение обратной связи.* Ответ на вопрос: «Что важно было на этих занятиях? Что для меня изменилось?»

**Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся восьмого класса**

**Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы**

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломас­теры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

Ход занятия

1. *Вводное слово (цель — информирование участников группы о це­лях и форме занятий).* Краткое выступление ведущего.

*2. Представление (помимо знакомства, способствует изменению стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, позволяет продемонстрировать стиль взаимоотношений с ведущим группы и ее членами).* Подростков приглашают встать в круг в соот­ветствии с алфавитным порядком их полных имен. Затем ведущий называет разные признаки (любимые дела, личностные особенно­сти). Тот, кто считает, что эта особенность у него есть, выходит в центр круга, пожимает всем руку и произносит свое имя.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить «визитку», вырезав из бумаги основу нужной формы и используя фломастеры и цветные каранда­ши. Визитка приклеивается с помощью скотча.

В случае появления «отверженных» участников в группе, пас­сивности участников необходимо тактичное вмешательство ведущего (ведущий может поддержать такого ребенка взглядом, словом, или предложить короткую ролевую игру на тему происходящего в группе).

*3. Игра «Постройтесь по...» (цель—развитие сплоченности груп­пы через минимальный физический контакт).* Необходимо постро­иться в шеренгу по какому-то признаку: по цвету волос (от самого светлого до самого темного), цвету глаз, дате рождения и т. д. В первых построениях можно разговаривать, потом накладывается за­прет на произнесение слов. При этом важно соблюдать условие: психолог идет «проверять» правильность выполнения задания тог­да, когда в шеренге все взяли соседей под руки.

4. *Установление правил (регламентирование работы на основе доб­ровольно принятых правил).* Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила ра­боты группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситу­аций, например:

□ говорить по одному (может быть, как правило «талисмана» — говорит только тот, у кого в руках в этот момент находится игрушка);

□ не перебивать того, кто говорит;

□ не применять физическую силу в адрес других;

□ не сплетничать о том, кто что сказал на занятии; П никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет использоваться правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»).

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы. Все расписываются на нем: «Согласен соблюдать!».

5. *Рефлексия (цель* — *ассимиляция опыта).* Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала за­вершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение.

**Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил**

**Необходимые материалы:** талисман, мел, доска.

**Ход занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (цель — включение в работу).* Выработка** ритуала приветствия, включающего элементы рефлексии.

**2.** ***Упражнение «Зачем нужны правила» (закрепление правил и при­нятие ответственности за их соблюдение).* Группа делится на пары** (подгруппы) по числу правил, выработанных на прошлом занятии. Каждая подгруппа получает задание обыграть доставшееся ей пра­вило по принципу «Что будет, если его не соблюдать». Готовые сцен­ки представляются остальным. Можно устроить просмотр с угадыванием изображаемого правила. Просмотр заканчивается обсуж­дением. По окончанию задания правила, по желанию ребят, могут быть дополнены.

**3.** ***Игра «Стулья» для развития сплоченности группы, формирова­ния мотивации групповой работы, развития эмпатии.* Все участни­ки** закрывают глаза. Каждый берет в руки стул. Необходимо в аб­солютной тишине построить посреди помещения заданную фигу­ру (круг, треугольник, букву «А» и т. д.) из стульев, и так же, с закрытыми глазами, отойти к стене. По сигналу ведущего глаза можно открыть и посмотреть на содеянное. По ходу упражнения проводятся мини-обсуждения, в которых выясняется, что «вино­ватых» в том, что «ничего не получается», нет — «не получается» у группы, ничей стул не стоит в идеально правильной фигуре.

Игра заканчивается тогда, когда подросткам удается достигнуть сколько-нибудь положительного эффекта (для удобства отслежи­вания динамики получившиеся фигуры зарисовываются на доске). В итоговом обсуждении акцент делается на необходимости правил и важности их соблюдения.

Проявления раздражения и агрессии со стороны отдельных ре­бят в адрес других регулируются на основе правил.

**4.** ***Упражнение «Скала» (развивает сплоченность группы через физический контакт, содействует закреплению правил групповой*** *работы).* Выбирается водящий. Его задача — пройти через непро­лазные скалы, изображенные другими участниками группы. Они встают вдоль нарисованной на полу мелом черты в различных по­зах. Черта символизирует обрыв. Задача водящего — пройти вдоль

шеренги ребят («скалы») и не свалиться при этом в «пропасть». «Скала» не должна двигаться, толкаться или помогать. В случае неудачи подросток начинает путь сначала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прошедший маршрут становится «скалой» в конце шеренги, после чего выбирается новый водящий. В роли водящего должен побывать каждый. Обсуждается самочувствие во время выполнения упражнения (в обеих ролях), акцентируется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым конкрет­ным человеком.

Агрессивные проявления пресекаются согласно правилам, об­суждаются на итоговом кругу; такие участники требуют особого внимания со стороны психолога. Работает правило «Стоп!»

**5. *Ритуал завершения занятия (цель* — *ассимиляция опыта, выход*** *из занятия).* Во время рефлексии напоминается цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

**Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бланки заданий для упражнения «В школе я словно птица...», ручки, бумага, цветные карандаши, фломастеры, талисман.

Ход **занятия**

**1.** ***Ритуал приветствия (цель* — *включение в работу).***

***2.******Упражнение «В школе я словно птица...» (способствует созда­нию «рефлексивного» настроя, «вентиляции» школьной тревожности по принципу «такие сложности есть не только у меня»).* Каждый ра­ботает** индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями (см. приложение 4). Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы будут зачитываться анонимно: никто не узнает, чей конкретно ответ сей­час читается. По окончании работы ведущий зачитывает ответы.

Результаты обсуждаются, выделяются наиболее типичные школьные трудности подростков. В итоговом обсуждении подрост­кам предоставляется возможность проанализировать свое состоя­ние во время выполнения упражнения.

3. *Рисунок «Мои достижения» (необходим для вербализации лич­ных целей участия в группе).* Участники получают задание: «Пред­ставьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий» (желательно, чтобы процесс рисования происходил под музыку). После завершения работы ус­траивается просмотр рисунков. Их авторство не оглашается. Зада­ча группы —догадаться, к чему стремится изображенный здесь пер­сонаж. Результаты обсуждаются. Каждый, не называя своего ри­сунка, может поделиться тем, как ему рисовалось. Ведущий жестко придерживается соблюдения правил групповой работы.

4. *Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 4. Вербализация переживания школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** бланки для упражнения «Фантом», цветные карандаши, талисман.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

*2. Игра «Перебежки» (с названиями учебных предметов) для со­здания рабочего настроя, обращения к школьным заботам.* В «шапку» складываются бумажки, на которых написаны названия «нелюби­мых предметов». Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплины. Участники превращаются в соот­ветствующих учителей методом «на первый-второй-третий-четвер-тый рассчитайсь!»

Из круга убирается один стул. Водящий стоит в центре круга. Его задача — сесть в круг. Для этого он говорит: «Пересядьте ...» и называет «физиков», «математиков» и т. д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно.

Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются нелицеприятные реплики. Негативные высказывания в адрес от­дельных учителей обсуждаются на общем кругу, находятся поло­жительные стороны их уроков по принципу «перевертышей»: «это хорошо... и это плохо...».

3. *Упражнение «Фантом» (цель* — *осознание влияния тревожно­сти на деятельность, формирование мотивации на работу с ней).* Каждый получает бланк для упражнения «Фантом» (см. приложение 4). Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность («Как вы чувствуете, что вам беспокойно»). Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на чело- века, обосновывается необходимость работать с ней.

4. *Игра «Бурундучки» (способствует снятию напряжения после упражнения «Фантом», эмоциональной разрядке).* Ведущий каждому «на ушко» говорит о том, каким зверем тот будет. После этого все, стоя в кругу, крепко берутся за руки (руки согнуты в локтях).

Ведущий называет какого-то зверя. Его задача — присесть, остальных — крепко держать его. Шутка в том, что ведущий присваивает разные названия всего двум участникам, а всех остальных называет «бурундучками».

Сначала называются единичные звери, а на третий раз — «бу­рундучки», почти все резко приседают и, в итоге, падают. Игра ни­когда не вызывает раздражения, напротив, она сопровождается смехом (служит для эмоциональной разрядки).

5. *Ритуал завершения занятий (цель* — *ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 5. Разрядка школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, ножницы, талисман.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (цель* — *включение в работу).*

*2. Игра «Дотронься до...» для включения участников в работу, эмо­ционального разогрева, создания условий для обращения подростков к своему внутреннему миру.* По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого подростка. Зада­ча: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с дру­гом (то есть после очередного названного ведущим цвета каждый участник группы дотрагивается обеими руками до соответствую­щей одежды двух других игроков). Игра проходит весело, сопро­вождается визгом. В итоге обсуждается актуальное состояние каж­дого участника.

3. *Упражнение «Маска» (способствует вербализации вариантов «тревожного поведения», «вентиляции» школьной тревожности).*

Очень часто бывает так, что мы чувствуем что-то одно, а ведем себя по-другому. То, как мы себя ведем, — это наша «маска». Участни­кам предлагается оформить «маски», которые характерны для них в школе (лучше под музыку).

Учащиеся работают индивидуально. Готовые маски анонимно представляются ведущим группе. Группа обсуждает, что демонст­рирует окружающим такой человек и что он чувствует на самом деле.

Если кто-то испытывает трудности в осознании защитных форм поведения, ведущий, располагающий результатами наблюдения за участником, может предложить ему несколько вариантов на выбор («как это бывает у других»).

4. *«Круговой массаж» (цель — снятие остаточного напряжения).* Все встают в круг «лицом к спине», и мягкими движениями разми­нают плечевой пояс впереди стоящего. Кто-нибудь может начать дурачиться (проходит само собой, поскольку упражнение расслаб­ляет и способствует групповой сплоченности). В обсуждении вер­бализуются чувства участников. Обсуждение может закончиться выражением благодарности своему «массажисту».

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за­нятия).*

**Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания ситуаций**

**Необходимые материалы:** карточки для упражнения «Некоторые люди», маски, выполненные на прошлом занятии, цветные каран­даши, фломастеры, талисман, магнитофон, кассета с релаксаци­онной музыкой.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

*2. Упражнение «Некоторые люди» (цель* — *создание рабочей ат­мосферы, способствование обращению к школьной проблематике).* Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описа­ны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство (см. приложение 4).

Водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чув­ствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказал­ся, остальные могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. В роли водящего желательно побывать всем. Результаты об­суждаются.

3. *Упражнение «Театр» (проработка школьной тревожности пу­тем ее проигрывания «в чужой роли»).* Каждый получает маску, ко­торую сделал на прошлом занятии. Группа произвольным образом делится на подгруппы; внутри подгрупп обсуждается, что нарисо­вано на маске. Затем в рамках подгрупп происходит обмен маска­ми. Разыгрывается сценка, в которой каждый играет такое поведе­ние, которое нарисовано на его маске.

Обсуждается самочувствие участников «в чужой маске». Труд­ности в формулировании сценария и моделирования поведения требуют помощи ведущего, знающего специфику школьной тре­вожности участников.

4. *«Подснежник» (для снятия остаточного напряжения).* Релак­сация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (цель* — *ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 7. Тренировка гибкости поведения**

**Необходимые материалы:** бумага, ручки, ватман, маркер, скотч, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

**Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

*2. Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскре­пощения.* Участники по очереди показывают пантомимы, изобра­жая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение демонстрируется.

3. *Упражнение «Секреты успеха» для развития гибкости поведе­ния.* Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им по­могают справиться с состоянием тревоги. Трудности в моделиро­вании поведения требуют помощи со стороны ведущего.

По итогам происходит групповое обсуждение, составляется групповая памятка (ватман висит на стене в течение оставшихся занятий). Обсуждаются возможные личные «открытия». Участни­ки получают задание выбрать три-четыре способа совладания с тре­вогой и опробовать их «по жизни».

4. *«Солнечный лучик» для обучения саморегуляции.* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (цель* — *ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 8. Закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля**

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломас­теры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель* — *включение в работу).*

*2. Игра «Замороженные» для создания рабочей атмосферы, пози­тивного настроения, развития навыков эмоционального самоконтро­ля.* Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» (см. Программу для первоклассников, занятие 5) делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замо­роженные» должны продержаться одну минуту, затем группы ме­няются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться.

Обсуждается актуальное состояние участников, способы, кото­рыми они справлялись со своими эмоциями. Проявления агрес­сии в адрес «замороженных» должны пресекаться согласно пра­вилам.

3. *Обсуждение (цель* — *ассимиляция опыта эмоционального само­контроля).* Обсуждается «домашнее задание», предложенное на за­нятии 7.

4. *«В лесу» (цель* — *обучение приемам саморегуляции).* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (цель* — *ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 9. Повышение самооценки участников группы**

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнито­фон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель* — *включение в работу).*

*2. Игра «Встаньте те, кто. ..» для формирования рабочего настроя, установки на рефлексию.* Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хо­рошего настроения».

3. *Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки участников через самоанализ достоинств.* Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная участником линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хоро­шую черточку. По завершении рисунок остается на стене в поме­щении, где проводится группа. Обсуждаются впечатления от упражнения. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у пози­тивно настроенных к нему членов группы.

4. *«Лодка в море» (цель — обучение приемам саморегуляции, повы­шение самооценки).* Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. *Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников**

Необходимые материалы: талисман, схема безопасного пути че­рез болото, мел.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

*2. Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.* Участники выстраиваются в шеренгу. По сиг­налу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из четы­рех сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

3. *Игра «Болото» (Битянова М. Р., 2001) для развития навыков эффективного общения.* На полу мелом рисуется поле 6x6 квадра­тов. Для себя ведущий готовит схему безопасного перехода через болото.

Условия: игра проходит в молчании (за каждое слово игра начина­ется заново); на болоте может находиться только один участник, ос­тальные — на берегу. Группе надо перебраться через болото по кочкам (клеткам). Их не видно, но о них можно узнать от ведущего. Если клет­ка — не кочка, а трясина, ведущий говорит «будь!» и участник возвра­щается на берег. Обсуждаются наиболее эффективные стратегии вза­имодействия (акцентируется важность внимательного отношения к действиям и поступкам другого человека), чувства участников.

4. *Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении**

Необходимые материалы: тарелка с водой (или крупой), талисман, ватман, клей, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, скотч.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель* — *включение в работу).*

*2. Упражнение «Тарелка» для создания установки на групповую работу.* Все сидят в кругу с закрытыми глазами. Необходимо пере­давать друг другу тарелку, наполненную водой (крупой), так, что­бы не облить (не обсыпать) соседей. Упражнение заканчивается обсуждением.

3. *Упражнение «Символ группы» для развития навыков эффектив­ного общения.* Работа строится в два этапа. На первом (индивиду­альном) этапе каждый рисует на отдельном листе нечто, выражаю­щее для него сущность группы. На втором этапе все индивидуаль­ные символы необходимо расположить на листе ватмана таким образом, чтобы никому не было обидно, чтобы все были согласны с таким расположением. Обсуждаются результаты. «Символ груп­пы» остается в помещении, где проходят занятия.

4. *Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).*

**Занятие 12. Подведение итогов**

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипло­мов достижений», талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

*2. Разминка для создания рабочего настоя.* По выбору участников.

3. *Упражнение «Чего я достиг», способствующее осознанию лич­ных достижений.* Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

4. *Ритуал завершения занятий (цель* — *ассимиляция опыта, выход из занятия).* В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми «произведениями», которые нахо­дятся в помещении группы.