

# ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ: ПРОГРАММЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ<sup>1</sup>

А.В. Микляева, П.В. Румянцева

## Программа для учеников 1-го класса

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

**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 о целях и форме занятий.

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

лающие могут попытаться назвать по именам всех присутствующих.

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

3. *Упражнение «Варежки» для развития сплоченности группы в совместной деятельности.* 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 своё творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактическая помощь ведущего.

4. *Установление правил для регламентирования работы на основе*

1

См. также статьи авторов в ПД. 2005. № 6; 2006. № 1–6.

*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 1), 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. 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 важ-

ное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но настойчиво пресекать попытки их нарушить.

## **Занятие 2. Сплочённость группы, закрепление правил**

**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.

При раздражении, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы эти особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребёнком.

4. *Игра «Дотронься до...» для развития сплочённости 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 групповой работе регулируется на основе правил работы группы.

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

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

**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 некратно 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

1-й класс

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 группе. 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**

**Материалы:** картинка-стимул, талисман.

##### **Ход занятия**

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

2. *Игра «Изобрази предмет» для создания рабочего настроения, 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 2), 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 со 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 ребёнок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

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

#### **Занятие 5. Разрядка школьной тревожности**

**Материалы:** талисман, набор сюжетных картинок.

##### **Ход занятия**

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

2. *Игра «Иностранец в школе», позволяющая участникам вклю-*

читься в работу по теме занятия, эмоционально «размяться». Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно 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 3). 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 автором 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 «надува-

ния», которое партнер сопровождает звуком «е», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «е». Затем участники меняются ролями.

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

### **Занятие 6. Проработка школьных страхов при разыгрывании тревожащих ситуаций**

**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.* По итогам прошлых занятий («копилки трудностей», «рисунков трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, которые

1-й класс

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**

**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.* Ведущий 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 с этим работать.

3. *Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость поведения на уроке?* 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 её 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

**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 ребёнок.

3. *Игра «Школа для людей», направленная 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 своё 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

**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 настроения, установки на рефлекссию.* 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 «Ладوشка» (основная цель — повышение самооценки через самоанализ достоинств).* Каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести её, в центре написать своё имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ребёнок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершении устраивается выставка «ладошек». Если ребёнок 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 само-*

1-й класс

оценки). Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

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

### **Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников**

**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 «Апликация», 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 её можно на лист обоев, предварительно договорившись о том, где

что наклеивается, «чтобы было красиво». Апликация 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 представления о бесконфликтном общении**

**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 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

**Материалы:** рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, бланки «Дипломов достижений», талисман.

### Ход занятия

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

2. *Разминка для создания рабочего настроения — 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 5), в которых расписываются ведущий и все желающие.

Если дети дают Сереже неконструктивные «советы», им можно предложить помощь психолога и группы. Возможно также продолжить работу с таким ребёнком.

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.).

1-й класс

Приложение 1

## 1-й класс, занятие 1

Шапка-невидимка (Панфилова М., 2000)

В лесной школе появился новый ученик. Это Мышонок. Мышонок был очень способным ребёнком. Об этом ему постоянно говорили мама с папой, и дедушка с бабушкой всегда восхищались им. Пропищит Мышонок пронзительно, а дедушка ликует: «Да ты просто соловей у нас!» Перекувырнется Мышонок через хвостик, а бабушка радуется: «Ой, акробат!» Родители говорили, что он точно будет отличником, ведь он уже теперь все знает. И Мышонку на самом деле стало казаться, что он исключительный. Осталось только дожидаться того дня, когда будет возможность доказать это всем жителям леса.

## Приложение 1

В лесной школе его почему-то приняли без восторгов и восхищения. Учитель Ёж на уроках спрашивал всех учеников. Если Мышонок выкрикивал ответ, учитель почему-то расстраивался и все равно дожидался ответа другого ученика. Мышонок, конечно, тоже отвечал, но ему казалось, что недостаточно часто. Если ответ Мышонка оказывался верным, то он гордо вертел головой во все стороны, чтобы насладиться вниманием одноклассников. Но ожидания не оправдывались: учитель и одноклассники не замечали гениальности Мышонка.

Тогда Мышонок решил удивить всех своим соловьиным писком. И это ему удалось! Учитель строго посмотрел на Мышонка, а ученики громко рассмеялись. «Вот наконец-то, — подумал Мышонок, — все заметили меня!» Он, забыв об уроке, начал размышлять, чем бы еще всех поразить. Особенно понравилось Мышонку, когда рассмеялась Белочка над его прыжком через хвостик во время урока. Только учитель не улыбался. Ёж подошел и тихо спросил проказника: «Почему ты нам мешаешь?», но вместо ответа услышал пронзительный писк Мышонка. Ребята-зверята смеялись, и Мышонок был счастлив.

Когда после уроков за Мышонком пришли родители, учитель Ёж увидел в их глазах восхищение своим сыном и призадумался: «Что же делать? Как помочь Мышонку стать настоящим учеником лесной школы? Ведь сейчас он поступает как маленький ребёнок, а не как ученик. Как научить его быть терпеливым и выполнять школьные правила? Как научить его помогать, а не мешать своим товарищам? Как научить его радоваться успехам своих новых друзей?»

На следующий день учитель Ёж начал урок с рассказа о шапке-невидимке, которая хранится в самом секретном месте в кабинете у директора школы. Шапка эта — невидимая, и других она тоже делает невидимыми. Ёж сказал, что готов надеть её на голову любому ученику, который мешает тем, кто учится. Мышонок захотел, чтобы надели ему, в ней он еще больше паразит окружающих.

Учитель с грустью подошел к парте Мышонка и дотронулся до его головы. Казалось, ничего особенного не произошло, только ребята-зверята перестали обращать внимание на кривляния Мышонка. Мышонок старался проказничать изо всех сил, но потом ему надоело (ведь никто не обращал на него внимания). Через некоторое время он стал прислушиваться к заданиям учителя, захотел выйти к доске, но его никто не заметил. Мышонок обиделся: «Ну и пусть, они еще все пожалеют!»

Наконец прозвенел звонок и началась перемена. Когда ученики ушли гулять в коридор, учитель вновь дотронулся до головы Мышонка и «снял» шапку. «Правда, грустно быть одному?» — тихо спросил учитель и добавил: «Порадуй ребят на перемене, поиграй, отдохни вместе с ними, а когда прозвенит звонок, шапка-невидимка вновь вернется к тебе.

Так будет до тех пор, пока ты не научишься помогать друзьям в учебе, а не мешать им».

Мышонок сидел молча и к ребятам играть не пошел. Он думал... так прошла перемена, потом прошел урок, на котором дети узнавали что-то новое и интересное. Перед уроком математики Мышонок вновь остался в классе. Он вдруг заметил Белочку, которая никак не могла решить домашнюю задачу.

— Что, пропрыгала дома, а теперь пытаешься домашнюю задачку решить? — завредничал Мышонок.

— Нет, я вчера весь вечер решала, но ничего не получается, — ответила Белочка.

Мышонок подошёл к Белочке и посмотрел её решение: «Хочешь, я помогу тебе?» Белочка молча кивнула. Они вместе справились с задачей, и Мышонок вновь услышал весёлый смех Белочки и увидел благодарный блеск в её глазах. Никогда Мышонок не чувствовал себя таким нужным! Ему было так приятно!

На уроке математики Зайчонок решал у доски, а помогать ему учитель пригласил Мышонка. И вновь Мышонок почувствовал себя нужным и увидел благодарность в глазах Зайчонка! Ведь он не перебивал товарища, не отвечал за него, а только помогал ему.

После того как учитель поблагодарил Зайчонка и Мышонка за хорошие ответы, Мышонок вдруг вспомнил про шапку-невидимку. «Что же с ней случилось? Куда она исчезла?» — думал Мышонок. А учитель Ёж и ребята добродушно улыбались...



ПРАВИЛО „Я“



РАВНЫЕ ПРАВА



ГОВОРИМ  
ПО ОДНОМУ



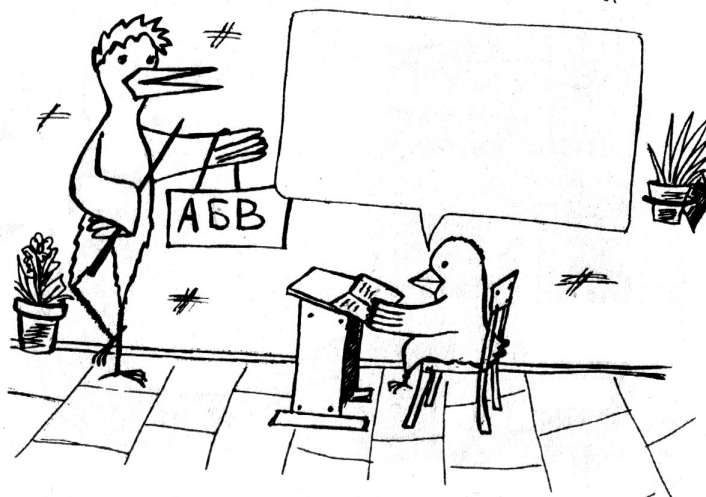
ПРАВИЛО  
ТАЛИСМАНА

## Приложение 1

1-й класс, занятие 4

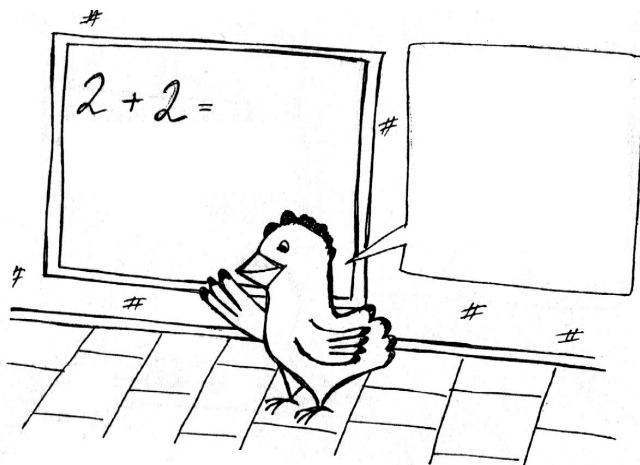
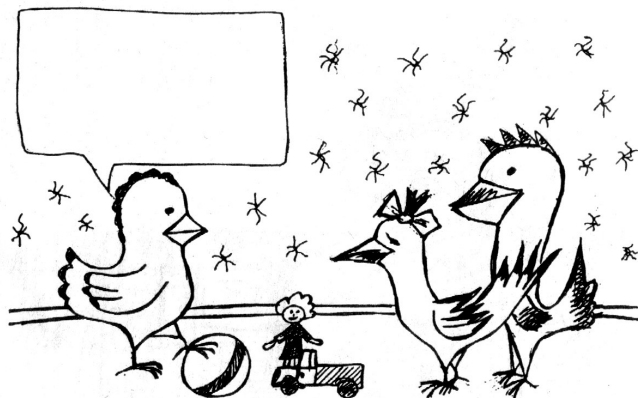


1-й класс, занятие 5





Приложение 3





Приложение 3

1-й класс, занятие 11





**1-й класс, занятие 12**

(диплом достижений)

**ДИПЛОМ**

торжественно вручён \_\_\_\_\_  
 ученики \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ школы \_\_\_\_\_

Диплом подтверждает, что после занятий по психологии

\_\_\_\_\_ (фамилия и имя ребёнка) умеет:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Подписи:

Дата.

## **Программа для учеников 5-го класса (вариант 1)**

### **Занятие 1. Установление правил создания рабочей атмосферы**

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

#### **Ход занятия**

1. *Вводное слово ведущего о цели и форме проведения занятий.*

2. *Знакомство.* Участники разбиваются на пары с помощью приёма «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» (имя, фамилия, класс; как давно учится в нашей школе? Нравится ли ему в нашей школе, почему? Любимые и нелюбимые школьные занятия? Любимые дела помимо школы? Всё, что хочется рассказать о себе помимо перечисленных вопросов) 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 детьми 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 сплочённости группы через физический контакт).* Все участники располагаются в круг. 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 ребёнок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать «со-ведущим» 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. Сплочённость группы, закрепление правил**

**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 за-

кончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдении правил чётко отслеживается.

3. *Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплочённости группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии).* Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо встать 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. После игры обсуждается групповая работа: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.

4. *Игра «Коллективный счёт» для развития способности к эмпатии, 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), тре-

буют дополнительного внимания в ритуале завершения занятия.

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

### **Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, чувства успешности, осознания личных целей**

**Материалы:** магнитофон, касета 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 настроя, закрепления мотивации групповой работы.* Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны сесть 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, можно ввести на время игры правило «Стоп!»

5-й класс  
(вариант 1)

**5-й класс**  
**(вариант 1)**

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. При несоблюдении 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**

**Материалы:** бумага, цветные карандаши, талисман.

**Ход занятия**

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

2. *Игра «Зоопарк» (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроения, 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 хлоп-

нуть по нему рукой и назвать 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, зашёл 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 благополуч-

ное 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**

**Материалы:** магнитофон, касета 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 её дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусали клопы» (этот участник выбывает из игры). Игра продолжается до трех победителей. Важно чётко контролировать соблюдение правил игры.

3. *Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.* Участники разбиваются на пары с помощью

приёма «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 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: ёжатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегчённо вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

**5-й класс  
(вариант 1)**

**5-й класс**  
**(вариант 1)**

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 партнёр сопровождает звуком «е», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «е». Затем участники меняются ролями.

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

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

**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, связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движение. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. *Разыгрывание страшилок (цель — проработка школьной тревожности путем её проигрывания).* Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой страшилки — режиссёры, остальные участ-

ники — актёры. Задача режиссёров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актёрами, 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**

**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 (трясущаяся от страха, ни на что не обращающая 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**

**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 kota 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» должны 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 ребёнок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

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

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

### **Занятие 9. Повышение самооценки участников группы**

**Материалы:** ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

**5-й класс  
(вариант 1)**

**5-й класс  
(вариант 1)**

**Ход занятия**

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

2. *Игра «Встаньте те, кто...» (цель — формирование рабочего настроения 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 проведённая ребёнком 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 занятие. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. *Упражнение «Буря» для 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**

**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

**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

**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 настроения.* По выбору участников.

3. *Упражнение «Чего я достиг», позволяющее осознать личные достижения.* Участники делают рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», 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 для учеников 5-го класса (вариант 2)

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

**Материалы:** ватман, маркеры.

#### Ход занятия

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

- моё имя;
- чего я жду от участия в этой группе?
- что мне в себе нравится?

5-й класс  
(вариант 1)

**5-й класс**  
**(вариант 2)**

Определенные затруднения может вызвать последний вопрос; ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное своё качество и произнёс 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, что происходит в группе, не выносится за её 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:

- какое правило для меня самое важное?
- 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 «Счёт 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, счёт начинается сначала.

Игра может вызывать у участников довольно сильные чувства, в том числе и агрессивные. 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 своё 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 перестав-

вить этих участников на нужное место.

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

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 хороше-

го не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, важно помнить об этом и обращать на такие мелочи 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 интересное, не забудь сообщить об этом всей школе». 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 соблюдается никаких правил. 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 превратиться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, собаку, кошку, лягушку, жирафа). После окончания упражнения участники обмениваются впе-

**5-й класс  
(вариант 2)**

**5-й класс**  
**(вариант 2)**

чатлениями. ( Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безопасности).

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 дальнейшем обсуждении 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 выдыхаемый и выдыхаемый воздух, им предлагается увидеть, что выдыхают 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 своём опыте.

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

### **Занятие 3. Школьные страхи**

**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 её 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.

Часто игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредоточивают своё 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 и 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 — на-

учить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается 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 — обмен впечатлениями. 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. После упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребёнок 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.

5-й класс  
(вариант 2)

**5-й класс**  
**(вариант 2)**

2. *Игра «Прогулка по сказочному лесу» (цель — снять мышечные зажимы, активизировать участников, развить творческое воображение).* Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зелёной мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту. После 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 вопросы: «Как возникают у человека проблемы? Что такое разрядка? Зачем она нужна? Как её 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 представляется такая возможность. Им предлагается стать самым ужасным учителем, которого только можно представить. Остальная группа «пугается».

При выполнении упражнения 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 эмо-

ций — «не страшно». В этом случае очень важна поддержка ведущего и всей группы.

5. *Медитация «Полёт на ковре-самолёте» (цель — обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния).* Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чём говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковёр-самолёт. 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 ковёр-самолёт и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковёр ласково поддерживает вас и несёт 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 ковёр-самолёт 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. По-

сле завершения упражнения участники делятся 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, т.е. 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 её страшным голосом. Задача остальной группы — пугаться. После окончания работы можно попросить детей разделить на малые группы, выбрать одну из сочинённых страшилок и инсценировать её.

Для того чтобы упражнение дало максимальный эффект, необ-

ходимо создать в помещении для занятий подходящую атмосферу: потушить свет, задёрнуть 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

5-й класс  
(вариант 2)

**5-й класс**  
**(вариант 2)**

агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

3. *Обсуждение понятия «агрессивность» для осознания личностного смысла понятия «агрессивность», её 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 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, ни окружающим). Затем участникам предла-

гается 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 всё, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь. После упражнения участники рассказывают о своём опыте.

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



## Занятие 7. Агрессивность

**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 необходимо 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 даётся 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. Принять 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 чувства»* (цель — создать атмосферу сплочённости в группе, повысить чувствительность 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 ребёнок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

4. *Игра «Передача чувства прикосновением»* (цель — создать атмосферу сплочённости в группе, повысить чувствительность к невербальным средствам общения). Во-

5-й класс  
(вариант 2)

**5-й класс  
(вариант 2)**

дящий участник садится спиной к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением 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. Сидящему 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, своём 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. Принять себя

### Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация позитивного опыта участника, 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 ответить.

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 усло-

вия 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 нём 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, надёжные стены. Днём 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. Принять себя, интегрировать полученный опыт

### Ход занятия

1. Упражнение «Новое, хорошее» (цель — актуализация пози-

5-й класс  
(вариант 2)

**5-й класс**  
**(вариант 2)**

тивного опыта участников, сплоченные группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы). См. занятие 2.

2. Игра «Лохвалки» 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 хорошо 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 — принять 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). Уча-

стникам, находящимся в расслабленном состоянии, рассказывает 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 для учеников 8-го класса**

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

**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 её 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 своё 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.

При появлении «отверженных» участников в группе, пассивных участников, необходимо тактичное вмешательство ведущего (ведущий может поддержать такого ребёнка 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. п. В первых построениях можно договаривать, 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;
- 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 нём: «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. Сплочённость группы, закрепление правил

**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 окончании задания правила по желанию ребят могут быть дополнены.

3. *Игра «Стулья» для развития сплочённости группы, мотивации групповой работы, развития эмпатии.* Все участники закрывают глаза. Каждый берёт в руки стул. Необходимо в абсолютной тишине построить посреди помещения заданную фигуру (круг, треугольник, букву «А» и т. д.) из стульев, и также, с закрытыми глазами, отойти к стене. По сигналу ведущего глаза можно открыть и посмотреть на сделанное. 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 соблюдать правила.

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

4. *Упражнение «Скала» (развивает сплочённость группы через физический контакт, закрепляет правила групповой работы).* Выбирается водящий. Его задача — пройти через непролазные скалы, изображённые 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. При неудаче подросток начинает путь сначала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прощедший 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), акцентиру-

ется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым.

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 напоминает цель групповой работы, для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

### **Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, чувства успешности, осознания личных целей**

**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» настроения, «вентилизации» школьной тревожности по принципу «такие сложности есть не только у меня»).* Каждый работает индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями (см. приложение 1). Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы бу-

дут 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 своё 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**

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

8-й класс

### Ход занятия

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

2. *Игра «Перебежки» (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроения, 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—четвертый 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 разминочная, и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются нелicenseприятные 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 2). 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 человека, обосновывается необходимость работать с ней.

4. *Игра «Бурундучки» (снимает напряжение после упражнения «Фантом»). 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

**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 определённого цвета на одежде другого подростка. Задача: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с другом (т.е. 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 ведём себя по-другому. То, как мы себя ведём, — это наша «маска». Участникам предлагается оформить «маски», которые характерны для них в школе (лучше под музыку).

Ученики 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, располагаящий результатами наблюде-

ния за участником, может предложить ему несколько вариантов на выбор («как это бывает у других»).

4. *«Круговой массаж (цель — снять остаточное напряжение.* 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 сплочённости). 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 при разыгрывании ситуаций**

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

#### **Ход занятия**

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

2. *Упражнение «Некоторые люди» (цель — создать рабочую атмосферу, обращение к школьной проблематике).* Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство (см. приложение 3).

8-й класс

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 при её проигрывании «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 моделировании 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**

**Материалы:** бумага, ручки, ватман, маркер, скотч, магнито-

фон, 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

**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 kota 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 приёмам саморегуляции).* Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

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

## Занятие 9. Повышение самооценки участников группы

**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 настроения, 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 достижений.* 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 занятие. Обсуждаются впечатления от упражнения. При затруднениях

8-й класс

участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. *«Лодка в море» (цель — обучение приёмам 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**

**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» (М.Р. Битянова, 2001) для развития навыков эффективного общения.* На полу мелом рисуется поле 6х6 квадратов. Для себя ведущий готовит схему безопасного перехода через болото.

Условия: игра проходит в молчании (после каждого слова игра начинается заново); на болоте может находиться только один участ-

ник, 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 тряси́на, ведущий говорит «буль!» 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**

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

#### **Ход занятия**

1. *Ритуал приветствия (цель — включить 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

**Материалы:** рисунки, созданные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипломов достижений», талисман.

#### Ход занятия

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

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

3. *Упражнение «Чего я достиг», способствующее осознанию личных достижений.* Участники делают рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», 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.

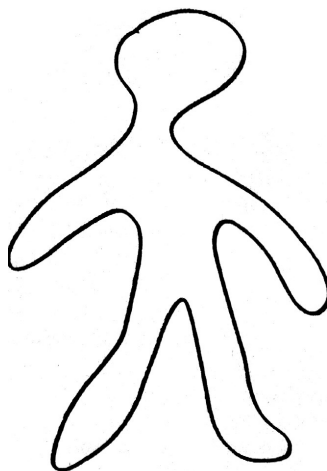
8-й класс

Приложение 1

### 8-й класс, занятие 3

В школе я словно птица, которая...	Мне не нравится в школе то, что...	У меня есть несколько не очень любимых предметов, и я не люблю их потому...
Если бы мне предложили бросить школу...	Домашние задания, которые нам задают...	Если меня спросят, зачем я хожу в школу, я отвечу...
Особенно не хочется идти в школу, когда...	Мои одноклассники...	Если бы наша школа стала зоопарком, я бы в нем оказался... потому что...
Если бы меня превратили в предмет школьной мебели, то я хотел бы стать.. потому что..	Учителя у нас в школе...	Самое неприятное в школьной жизни...

### 8-й класс, занятие 4



### 8-й класс, занятие 6

Вызвали к директору	Раскритиковали сочинение при всех	Ругают за то, чего ты не делал
Случайно разбил окно	На физкультуре надо при всех сделать упражнение, которое не получается	Ждешь результатов контрольной
На перемене попал мячиком в учителя	Перессорился со всеми одноклассниками	Готовишься к ответственной контрольной
Вызвали отвечать на уроке	Вызывают родителей в школу	Многих похвалили, а тебя нет

### Эффективность программ работы со школьной тревожностью

Эффективность предлагаемых программ оценивалась в течение четырех лет их применения в работе психологических служб школ № 153, № 122, № 169 Санкт-Петербурга,

а также школы-лицея № 3 г. Гатчины.

Оценка эффективности проводилась на основании двух показателей:

- психодиагностических данных до и после групповой работы (при этом проективные методы оцениваются с привлечением заинтересованных экспертов);

• отзывов учащихся, их родителей и педагогов.

Эффективность программы групповой работы по проблеме школьной тревожности для учеников 1-го класса (1998—2002 гг.) подтверждается обобщёнными психодиагностическими данными, приведенными ниже, а также отзывами педагогов, родителей и самих первоклассников (рис. 1).

Ниже в качестве иллюстрации приведены два рисунка «Я в школе», нарисованные до и после участия в развивающей группе первоклассником Женей Я. (рис. 2).

Оценка эффективности программ групповой работы по проблеме школьной тревожности для учеников 5-го класса, помимо опроса

детей, их родителей и учителей, проводилась с помощью методики «Школа зверей» (рис. 3).

Данные диаграммы проиллюстрированы рисунками «до» и «после» пятиклассницы Маши А. (рис. 4).

В качестве/дополнительной информации об эффективности программы (5-й класс) приводим результаты, полученные с помощью методики Филлипса (рис. 5).

Оценки эффективности программы групповой работы по проблеме школьной тревожности для учеников 8-го класса (рис. 6) проводилась на материале работы с обычными классами и с классом коррекционно-развивающего обучения, в рамках дипломной

#### Нормальный уровень тревожности (Методика «Я в школе», 1-й класс)

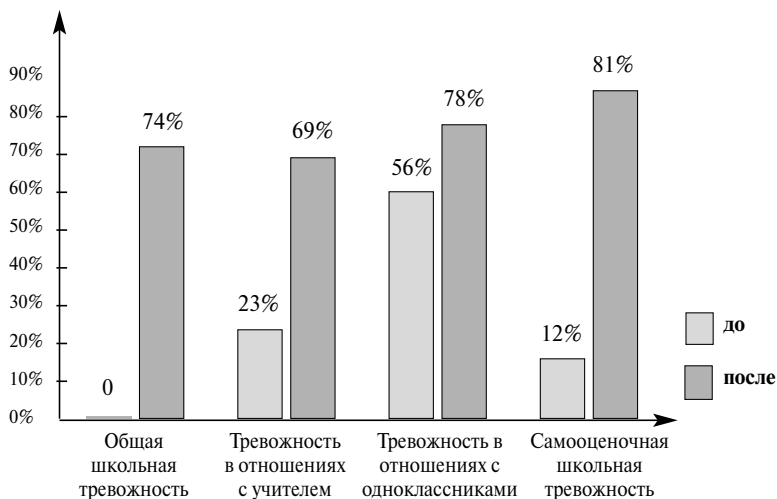
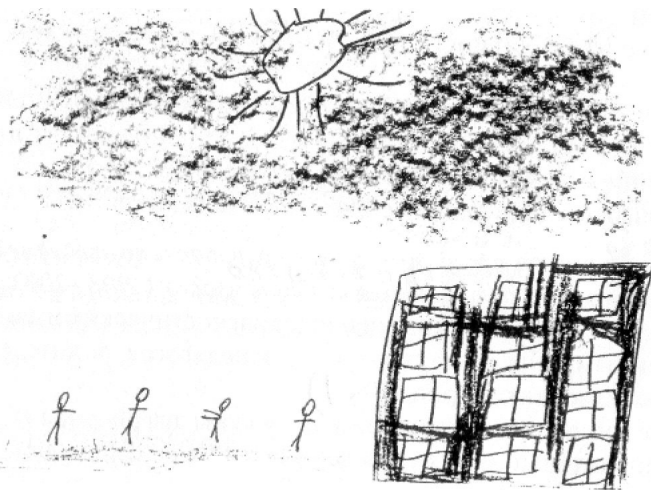


Рис. 1. Динамика показателей тревожности по методике «Я в школе» (1-й класс)



Рис. 2. «Я в школе» (Женя Я.).  
До групповой работы (октябрь).  
Комментарий: «Я пришел... Сижусь»

«Я в школе» (Женя Я.).  
После групповой работы (январь).  
Комментарий: «Это продлёнка. Мы гуляем.  
Скоро будем делать уроки»



**Нормальный уровень тревожности (Методика «Я в школе», 1-й класс)**

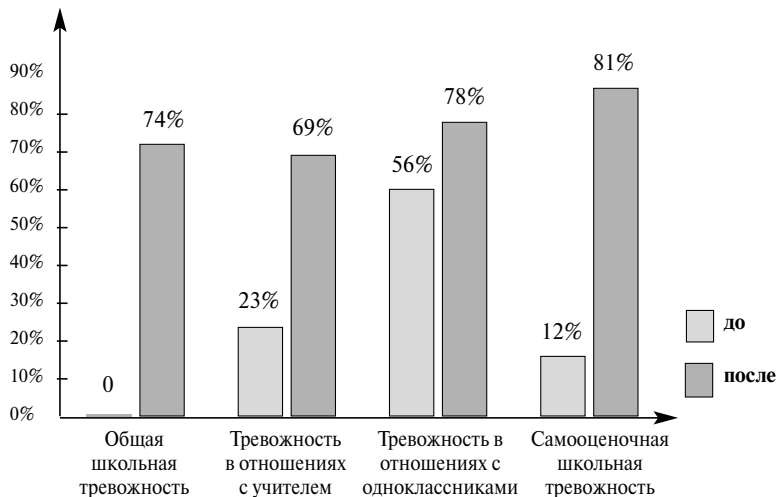


Рис. 3. Динамика показателей тревожности по методике «Школа зверей» (5-й класс)



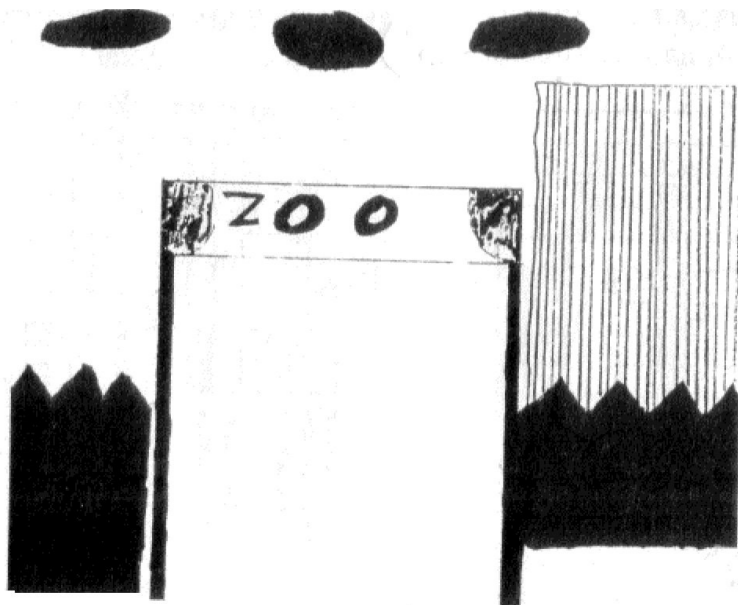
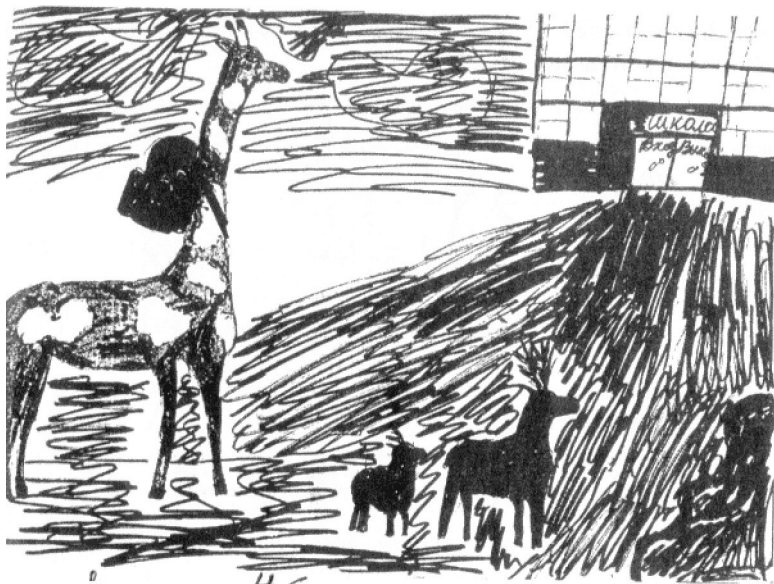


Рис. 4. «Школа зверей» (Маша А.). До групповой работы (октябрь).  
Комментарий: «Зоопарк и все в клетках»



«Школа зверей» (Маша А.). После групповой работы (январь).  
Комментарий: «Звери учатся и играют»

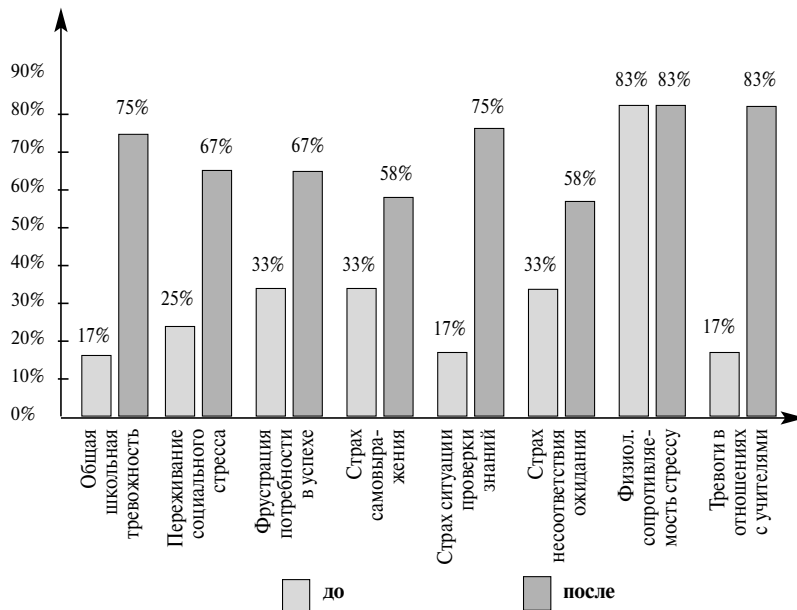


Рис. 5. Динамика показателей тревожности по методике Филлипса (5-й класс)

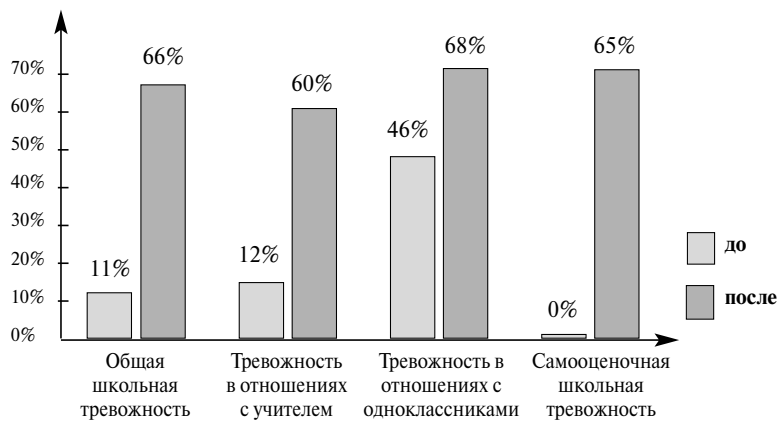


Рис. 6. Динамика показателей тревожности по методике «Школа зверей» (8-й класс)



Рис. 7. Школа зверей» (Оля Б.).  
До групповой работы (декабрь).  
Комментарий: «Это наша училка.  
Она меня бесит»

работы Т. С. Ивановой, осуществлённой под нашим руководством.

Иллюстрации (рисунки восьмиклассницы Оли Б.) до и после работы приведены на рис. 7.

В целом приведенные данные позволяют рассматривать описанные выше программы групповой работы со школьной тревожностью как достаточно эффективный инструмент в работе школьного психолога.

Рис. 7. «Школа зверей» (Оля Б.).  
После групповой работы (март).  
Комментарий: «Обычный учебный день. Урок»

