

## Прогноз моего настроения

**Цель:** Развитие навыков делать выбор и снимать душевное напряжение безопасным способом.

### Проведение занятия:

#### Упражнение «Хи!-Ха!-Хо!»

Данное упражнение включается как ритуал приветствия (см. занятие 1).

#### Упражнение «Стукни газетой»

Выбирается ведущий, у которого в руках свернута в трубочку газета (пустая пластиковая бутылка). Он называет имя одного из участников и бежит, чтобы стукнуть по голове газетой. Участник должен быстро сообразить и сказать чье-нибудь имя. Если он растеряется, то получит газетой по голове и становится ведущим. Если он успеет назвать имя, то ведущий бежит к этому участнику. И так далее...

#### Упражнение «Термометр душевного напряжения»

Это упражнение длится почти 1,5 часа.

Инструкция. Сейчас я вам покажу рисунки по очереди, а вы, ребята, назовите мне, пожалуйста, какое настроение отражает рисунок.

Повесьте рисунки в один горизонтальный ряд в случайном порядке. Затем попросите ребят расположить их снизу вверх по нарастанию эмоции, начиная с самого спокойного. Что отражает этот ряд? Серией вопросов подведите участников к идее душевного напряжения. Если группе такой термин незнаком, просто сообщите, что есть такое понятие — уровень душевного напряжения, и спросите, что, по мнению подростков, этот термин обозначает. Рядом с рисунками повесьте шкалу «Термометр душевного напряжения».

Обсудите с участниками ситуацию, в которой душевное напряжение постепенно нарастает. По мере обсуждения записывайте события, вызывавшие это нарастание. Потом можете предложить участникам придумать историю, отражающую такие изменения.

Пример такой истории.

Представьте себе мальчика, который вышел утром из дома в таком настроении. (Показываете на самую нижнюю отметку шкалы, рядом с которой висит рисунок, отражающий спокойное настроение.) Какой у него уровень душевного напряжения? Около 10. Как он себя чувствует? Почему? (Хорошая погода, впереди ясный день.) Что может произойти, чтобы душевное напряжение повысилось до 30 и у него появилось вот такое настроение? (Подразнили на улице, отругали взрослые.) Итак, напряжение растет. Если больше ничего не произойдет, что будет с уровнем душевного напряжения? (Постепенно забудет обиду, напряжение снизится.) А если ему незаслуженно поставили плохую оценку? (Уровень душевного напряжения может подняться выше — например, до 50.)

После того как история добралась до 50–70 градусов, ведущий подробнее останавливается на чувствах мальчика и спрашивает: Как он может поступить с таким



уровнем душевного напряжения? К чему это может привести? А если напряжение не опускалось ниже 50 градусов в течение долгого времени?

Обсудите возможные ситуации агрессии, вымещения обиды на невиновных, нанесения вреда себе или другим людям, неодушевленным предметам.

Как еще можно снизить душевное напряжение? Что можно сделать, чтобы улучшить свое состояние, не прибегая к опасным поступкам?

Разделите участников на группы по 3–4 человека и распределите между ними «градусы»: 10, 30, 50, 70, 90.

Предложите каждой группе подумать об уровне душевного напряжения, который им досталось обсуждать, а затем нарисовать три рисунка (или написать на листе, разделенном на три части):

- Что могло привести к такому уровню душевного напряжения?
- К каким последствиям это может привести?
- Как можно снизить этот уровень безопасным способом?

После презентации идей обсудите с ребятами, что дает им такое обсуждение.

Иногда в группе возникает вопрос: а как быть с очень хорошим настроением, когда душевное напряжение тоже очень высоко? Ведущий может вернуть вопрос группе и обсудить, как обычно мы даем выход очень хорошему настроению? Любые результаты обсуждения — и то, что хорошее настроение не бывает опасным, и то, что напряжение надо оценивать и снижать в любом случае, — дадут прекрасную возможность для косвенной самооценки и анализа собственного поведения ребят.

Примечание. На всех последующих занятиях вы можете пользоваться результатами обсуждения:

- для оценки настроения группы (Итак, сколько градусов на наших термометрах?);
- для оценки настроения отдельных ребят при индивидуальной работе (Сколько у тебя сегодня, Дима? 50? Ого! Пойдем, посидим, расскажешь, хорошо?);
- и просто для характеристики чувств обсуждаемых людей, героев (Как вы думаете, что показал бы термометр душевного напряжения нашего героя? Как это повлияло на его решение? Что он мог сделать для того, чтобы сначала снизить уровень душевного напряжения, а потом уже решить, как поступать?).

### Упражнение «К чему приведет...»

Упражнение позволяет закрепить материал занятия.

Инструкция. Сейчас я буду задавать вопрос и бросать мяч одному из вас. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вы задаете вопрос: К чему приведет... (называете действие, например: К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?).



### Релаксационное упражнение «Самого себя любить»

Цели: В этой управляемой фантазии мы учим детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь

перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство детей подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись, как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в легкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям добавить блеска в глаза.) Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми...

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: "Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее". Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно — вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!" (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: "Я люблю себя!". В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое "Я люблю себя!". Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твое "Я люблю себя!". Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение "Я люблю себя!". Спросите детей, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Анализ упражнения:

— Почему некоторые люди любят самих себя?

— Почему некоторые люди себя не любят?

— Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

— Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

— Что делает тебя счастливым?

### **Арттерапевтический сеанс «Мое настроение»**

Ребята на бумаге с помощью цветных карандашей или красок отражают свое актуальное эмоциональное состояние.



### **Рефлексия занятия**

### **Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

Данное упражнение можно включить как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).

### Упражнение «Ящики-Хрящики-Спички»

Данное упражнение включается как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).

#### Комментарий к занятию 4:

Занятие было направлено на развитие навыков делать выбор и снимать душевное напряжение безопасным способом. На этом занятии, которое началось веселой разминкой, решались серьезные и необходимые каждому вопросы. Особенно ребятам понравилось релаксационное упражнение «Самого себя любить», после которого они сосредоточенно и увлеченно рисовали. А после было обсуждение, где ребята уверенно высказывали свое мнение.



#### Материалы/оборудование:

1. Листочки бумаги с нарисованными лицами, отражающими разные настроения, — всего 7 листочков (например: печаль, грусть, радость, спокойствие, легкое недовольство, злость, ярость);
2. Нарисованная шкала «термометра душевного напряжения» (обычного термометра),
3. Мяч,
4. Запас вопросов для упражнения «К чему приведет...»,
5. Для каждого ребенка — один лист упаковочной бумаги и восковые мелки,
6. Магнитофон,
7. Аудиокассета со спокойной музыкой,
8. Канцелярский набор: альбомы для рисования, краски, цветные карандаши.

**Продолжительность занятия:** 120 мин.

Предполагаемый психологический результат занятия-тренинга достигнут полностью. На этом занятии уже стало уместным открытое проявление заботы и доброты, что немаловажно для следующих этапов тренинга.

