***На Всеукраїнський конкурс авторських програм***

***практичних психологів і соціальних педагогів***

***«Нові технології у новій школі»***

Номінація

***«****Корекційно – розвиткові програми – програми, спрямовані на попередження та коригування проблем, труднощів, подолання шкідливих звичок, негативних емоційних станів, усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки, адаптацію до умов навчання і життєдіяльності****»***

Корекційно - розвиткова програма

**«РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗНИЖЕННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ АГРЕСІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ»**



Автор: Заєць Олена Олександрівна

Практичний психолог

КЗ «НВК:ЗШ І-ІІІ ступенів-гімназія №23 ВМР»

тел. (097)729-54-00, e-mail: Lenox23@i.ua

**м. Вінниця**

**2019**

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА……………………………………………… 3

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ………………………………………… 6

ЗАНЯТТЯ 1. Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою ……………………………………………………………………..… 8

ЗАНЯТТЯ 2. Керую своїми емоціями………………………………………... 10

ЗАНЯТТЯ 3. Я вчуся керувати злістю……………………………………...… 12

ЗАНЯТТЯ 4. Зниження емоційної напруги та агресивної енергії………...… 16

ЗАНЯТТЯ 5. Зниження емоційної напруги та агресивної енергії………...… 17

ЗАНЯТТЯ 6. Трансформую негативні почуття………………………………. 20

ЗАНЯТТЯ 7. Я – велика цінність………………………………………...……. 21

ЗАНЯТТЯ 8. Заключне заняття.Моє майбутнє…………………………..….. 23

ВКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА ………………………………………………..…… 26

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

***АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ТА ЇЇ МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ***

У підлітковому віці одним із видів поведінки, що відхиляється від норми, є агресивна поведінка, що нерідко має ворожу форму (бійки, цькування). Для деяких підлітків прояви агресії у різних її проявах (фізична, вербальна, негативізм тощо) стає усталеною лінією поведінки. Одним із чинників такої поведінки може бути і низька самооцінка. Ситуація ускладнюється ще й нестабільністю суспільства, міжособистісними та між груповими конфліктами.

Зростання агресивних тенденцій у підлітковому середовищі відбиває одну з найгостріших соціальних проблем – різке зростання молодіжної злочинності. При цьому непокоїть факт збільшення числа злочинів проти особистості, що тягнуть за собою тяжкі тілесні ушкодження. Почастішали випадки групових бійок підлітків, що носять запеклий характер.

Дорослим, які не знають вікової психології, здається, що в умовах життя й діяльності дитини підліткового віку нічого істотного не змінилося, але ж вони чекають від неї розуміння та довіри. Якщо ж дорослі не зважають на те, що підліток вже не маленька дитина, то з його боку виникають образи й різноманітні форми протесту – брутальність, впертість, неслухняність, замкненість в собі, негативізм. Для виховання впевненості в собі, почуття захищеності, здатності сприймати себе членом родини, колективу, суспільства в цілому необхідна достатня інтенсивність спілкування, взаємодії з оточенням. Підліток повинен відчувати, що оточуючі підтримують його, це забезпечує впевненість у собі. Але це можливо лише в тому випадку,якщо дорослі з народження ставляться до дитини з увагою та підтримкою. Якщо це почуття з дитинства не сформувалося, то замість нього виникає невпевненість в собі, тривожність,агресія. Ці риси стають характерними для особистості й впливають на весь лад думок, хід мислення, спосіб сприйняття й оцінювання навколишнього.

Одним із шляхів психологічної допомоги в нашому навчальному закладі ми обрали корекційно-розвиткову програму «Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Зниження високого рівня агресії та підвищення рівня самооцінки».

Корекційно-розвиткова програма є психологічним тренінгом інтегративного типу з елементами різних психотерапевтичних технік, в тому числі і арт-терапії.

***МЕТА ТРЕНІГУ*:**розвивати навички емоційної саморегуляції, навчити дітей активно контролювати свою поведінку та впливати на неї, уникати стресових та конфліктних ситуацій, вміти налагоджувати дружні стосунки з оточуючими; формувати адекватну поведінку в конфліктній ситуації за рахунок зниження рівня агресії у підлітків, підвищити рівень самооцінки.

***ЗАВДАННЯ ТРЕНІГУ*:**

* визначити базові поняття проблем тренінгу;
* розширити знання учасників тренінгу про методи самостійної регуляції власних емоційних станів;
* усвідомлення власних потреб;
* корегування негативних емоцій за допомогою використання прийомів регулювання свого емоційного стану;
* формування адекватної самооцінки;
* навчання способів цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів;
* формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив та планування майбутнього.

***ЦІЛЬОВА ГРУПА***

Програма призначена для роботи з підлітками, для яких характерні прояви імпульсивної поведінки, фізична і вербальна агресія, невміння переживати невдачі, відсутність навичок ефективної комунікації з ровесниками та дорослими, а також з заниженою самооцінкою.

***РОЗМІР ГРУПИ***

Оптимальний розмір групи — 13-15 учасників, максимальна кількість учасників у групі — 18.

***ВІК УЧАСНИКІВ:*** 13-15 років

***ПЕРІОДИЧНІСТЬ ЗУСТРІЧЕЙ***

Рекомендована періодичність занять — один раз на тиждень.

***ВЕДУЧІ***

Позитивно впливає на динаміку групи та розгляд тем програми наявність одного або двох ведучих.

***ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ВЕДУЧОГО***

* Базова психологічна освіта;
* Володіння знаннями, вміннями та навичками роботи з підлітковою аудиторією, зокрема з учнями, які потребують посиленої уваги;
* Дотримання вимог етичного кодексу, зокрема збереження конфіденційності щодо інформації, отриманої від учнів: будь-яка інформація, якою учасники захочуть поділитися з групою чи тренером під час заняття, вважається конфіденційною і не повинна передаватися іншим особам (за умови, якщо вона не містить загрози життю та здоров’ю інших людей або ж відомостей про скоєний злочин чи злочин, що планується).

***ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ***

Участь у програмі має сприяти подоланню і зниженню рівня агресивності, здатності контролювати власну поведінку, розвитку навичок емоційної саморегуляції; формуванню почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

***СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст тренінгу** | **Необхідний час** |
| **1.** | **Заняття 1. Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою.** | **1 година 15 хв** |
|  | Вправа «Знайомство» | 10 хвилин |
|  | Вправа «Очікування» | 10 хвилин |
|  | Вправа «Правила групи» | 10 хвилин |
|  | Вправа «Самовдосконалення». | 25 хвилин |
|  | Вправа-енергізатор «Атака алігаторів» | 10 хвилин |
|  | Рефлексія заняття. | 10 хвилин |
| **2.** | **Заняття 2. Керую своїми емоціями.** | **1 година 15 хв** |
|  | Вітання | 5 хвилин |
|  | Повторення правил роботи групи | 5 хвилин |
|  | Вправа «Намалюй свій настрій». | 15 хвилин |
|  | Вправа «Без маски». | 15 хвилин |
|  | Вправа «Обережні рухи». | 10 хвилин |
|  | Вправа «Дерево». | 15 хвилин |
|  | Рефлексія заняття. | 10 хвилин |
| **3.** | **Заняття 3. Я вчуся керувати злістю.** | **1 година 15 хв** |
|  | Вправа-вітання «Побажання на день». | 10 хвилин |
|  | Вправа «Ану, голосніше!». | 20 хвилин |
|  | Вправа «Кенгуру» | 7 хвилин |
|  | Вправа «Фотовиставка». | 30 хвилин |
|  | Вправа-енергізатор «Мавпа, пальма, слон». | 5 хвилин |
|  | Рефлексія заняття. | 5 хвилин |
| **4.** | **Заняття 4. Зниження емоційної напруги та агресивної енергії.** | **1 година 05 хв** |
|  | Вправа «Сьогодні мій настрій…» | 10 хвилин |
|  | Вправа «Брюс Всемогутній»  (автор: О. Тараріна) | 15-20 хвилин |
|  | Практика «Вогняний дракон»  (автор: О. Тараріна) | 15-20 хвилин |
|  | Рефлексія заняття. | 10-15 хвилин |
| **5.** | **Заняття 5. Зниження емоційної напруги та агресивної енергії.** | **1 година 15 хв** |
|  | Вправа-вітання «Мій настрій». | 10 хвилин |
|  | Вправа «Спокійні та агресивні відповіді». | 20 хвилин |
|  | Вправа «Мишки-хатинки» | 7 хвилин |
|  | Вправа «Опиши емоційний стан». | 15 хвилин |
|  | Вправа «Море» | 12 хвилин |
|  | Рефлексія заняття. | 10 хвилин |
| **6.** | **Заняття 6. Трансформую негативні почуття.** | **1 година** |
|  | Вправа-вітання «Сьогодні гарний день, тому що…» | 10 хвилин |
|  | Техніка «Чарівнасерветка» (автор Л. Стреж) | 40 хвилин |
|  | Рефлексія заняття | 10 хвилин |
| **7.** | **Заняття 7. Я – велика цінність.** | **1 година 15 хв** |
|  | Вправа «Привітання» | 10 хвилин |
|  | Техніка «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа(ий) на мене» (автори: І.Маякова та Н.Шамілова) | 50-60 хвилин |
|  | Рефлексія заняття | 10 хвилин |
| **8.** | **Заняття 8. Заключне заняття. Моє майбутнє.** | **1 година** |
|  | Вправа «Привітання» | 10 хвилин |
|  | Вправа «Моє майбутнє» | 20 хвилин |
|  | Вправа «Ланцюжок, який об’єднує» | 20 хвилин |
|  | Рефлексія тренінгу | 10 хвилин |

**ЗАНЯТТЯ 1**

**«Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою»**

**Обладнання:** бейджі,папір, маркери, фломастери, кольорові стікери.

**Мета:** познайомити учасників тренінгу, згуртувати групу, створити позитивний психологічний клімат.

**Вправа «Знайомство»**

*Час****:* 10 хвилин.**

*Мета:*познайомитись з учасникамигрупи, створитипозитивнийемоційний фон.

Коженучасникгрупипишена беджі теім’я, якимхоче, щобйогосьогодніназивали. Учасники по колу називаютьім’я та 2-3 якості, щонайбільшехарактеризуютьособистість.

**Вправа «Очікування»**

*Час****:* 10 хвилин.**

*Мета:*з’ясуватиочікуванняучасниківгрупивідтренінговогозаняття.

Діти записують свої очікування на стікерах і, проговорюючи, прикріплюють до мішечка очікувань.

**Вправа «Правили групи»**

*Час****:* 10 хвилин.**

*Мета:*налаштувати учасників на тренінгів стиль спілкування.

* ***Конфіденційність.*** Усе, про що говориться щодо конкретних учасників, не повинне ставити надбанням третіх облич.
* ***Принцип добровільної участі у групі.*** Члени групи можуть не брати участь у тих чи інших вправах. Учасник має право вийти з групи, заздалегідь. Оголосивши про своє рішення ведучому і всім учасникам.
* ***Доброзичлива, відкрита атмосфера.*** Неприпустимі агресивні дії і висловлювання учасників стосовно одне одного. Члени групи можуть говорити про свої почутті, але не повинні давати оцінки (насамперед негативні) поведінці і висловлюванням.
* Уміти слухати один одного.
* Говорити по черзі.
* Дотримуватись завдань.
* Обмінюватись думками.
* «Тут і тепер».

**Вправа «Самовдосконалення»**

*Час****:* 25 хвилин.**

*Мета*: формування прагнення до самовдосконалення, навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

Учасникам групи пропонується зробити малюнки на 3 теми:

* 1. «Яким я себе бачу»;
  2. «Яким мене бачать інші»;
  3. «Яким я хочу себе бачити».

Обговорення тааналізмалюнків у групі по колу, психологічна підтримка, рефлексія.

**Вправа-енергізатор «Атака алігаторів»**

*Час****:* 10 хвилин.**

*Мета:* згуртування учасників групи.

1. Учасникирозбиваються на групи.Кожнагрупаодержуєсмужкупаперу, наякійучасникизможутьстояти.
2. Всікомандистаютьукінецькімнати. За командою тренера “Пливіть!” вони йдутьуперед, розходяться по кімнаті. За командою “Атака алігатора!” учасникимаютьшвидко стати на човен, інакшеалігаторїхз’їсть.

Рефлексія (по колу).

**Рефлексія заняття**

*Час****:* 5-10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

**ЗАНЯТТЯ 2**

**«Керую своїми емоціями»**

**Обладнання:** папір, маркери, фломастери, олівці, картки.

**Вправа-привітання**

*Час****: 5* хвилин.**

*Мета:* підготувати учасників до роботи.

Учасники тренінгу мають назвати своє ім’я і, передаючи м’ячик наступному учаснику, продовжити речення «Я хочу тобі побажати…».

*Рефлексія.*

**Повторення правил роботи групи**

*Час****: 5* хвилин.**

Учасники тренінгу пригадують правила, які були окреслені на першому занятті та яким керується група в процесі роботи.

**Вправа «Намалюй свій настрій»**

*Час****: 15* хвилин.**

*Мета:* створення позитивного емоційного фону, розвиток навичок саморефлексії емоційного стану.

Кожному учаснику пропонується намалювати (олівцями, фарбами тощо) власний настрій. Наприкінці – презентація малюнків та розповідь про них кожному із учасників.

*Рефлексія.*

**Вправа «Без маски»**

*Необхідний час****:* 15 хвилин.**

*Мета:* навчання навичок самоаналізу, рефлексії.

**Тренер.** Перед вами в центрі кола стос карток. Ви будете по черзі брати по одній й одразу, без підготовки, продовжувати фразу, початок якої написаний в цій картці. Ваше висловлювання повинно бути гранично щирим і відвертим! Члени групи будуть уважно слухати вас, і якщо вони відчувають, що ви нещирій невідверті, вам доведеться ще раз взяти картку, але вже з іншим текстом, і спробувати відповісти.

**Зміст карток:**

* Особливо мене дратує те, що я…
* Я не можу стримати свої почуття, коли…
* Іноді люди не розуміють мене, тому що я …
* Вірю, що зможу..
* Мій настрій часто…
* Я почуваюся спокійно, коли…

*Рефлексія.*

**Вправа «Обережні рухи»**

*Час****:* 10 хвилин.**

*Мета:* навчити розраховувати силу своїх рухів і торкатися один одного, не завдаючи болю.

А) Учасники сідають у коло. Потрібно замружити очі і злегка постукати по своїй голові з правого і лівого бобку водночас. Це має нагадувати падіння крапель дощу. Потім треба вдарити сильніше, але так, щоб не завдати болю. І так само по голові, по обличчю, по шиї.

Б) Після того, як кожен навчиться розраховувати силу своїх рухів, учасники стають один за одним і рухаючись по колу той, хто стоїть позаду стукає свого попередника руками по плечах, але так, щоб не викликати неприємних відчуттів, не завдати болю. Потім партнери міняються місцями.

*Рефлексія.*

**Вправа «Дерево»**

*Час****:* 15хвилин.**

*Мета:* стабілізувати внутрішній стан, створити баланс нервово-психічних процесів, запобігаючи травматичним ситуаціям.

Вправа виконується індивідуально. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте у свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене до сонячних променів і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчути поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв’язок людини з реальністю. Уявіть, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющте очі.

**Рефлексія заняття**

*Час****:* 5-10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

**ЗАНЯТТЯ 3**

**«Я вчуся керувати злістю»**

**Вправа-вітання «Побажання на день»**

*Час****: 10* хвилин.**

*Мета:* активізація та підтримка групової єдності, створення позитивного емоційного фону.

Учасники сідають в коло. Ведучий пропонує зробити один одному побажання на день (по черзі).

**Вправа «Ану голосніше!»**

*Час****: 20* хвилин.**

*Мета:* виплеснути назовні злість і перетворити образи та гнів у крик і смішну словесну суперечку. Дізнатись, чим не задоволені інші та обговорити і вирішити проблеми.

Учасникам пропонується сісти і зажмурити очі. За сигналом: «Починаємо!», - усі висловлюють незадоволення ситуацією (учителями, батьками, приятелями, коханими та іншими). Це треба робити одночасно і якомога голосніше. Як тільки крики почнуть стихати, звучить команда «Відкрийте очі! А тепер повторіть свої слова, дивлячись один одному в очі.»

*Рефлексія.*

**Вправа «Кенгуру»**

*Час****: 7* хвилин.**

*Мета:* згуртування учасників групи, створити позитивний емоційний фон.

Учасники об’єднуються у пари. Потім парам пропонується стати один до одного спиною й зчепитися, переплівши руки в ліктях. Далі кожна пара має тихо сказати один одному будь-яке число від 1 до 10. Після цього учасники додають числа, які вони назвали. А потім не роз’єднуючись, учасники мають підстрибнути таку кількість разів, яка в них утворилася в результаті додавання.

**Вправа «Фотовиставка»**

*Час****: 30* хвилин.**

*Мета:* навчитися долати свою злість за допомогою керованої фантазії.

Сядьте зручно , глибоко вдихніть 3 – 4 рази і замружте очі.

**А)** Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтеся на них.

* Уважно розгляньте фотографії на виставці.
* Виберіть одну з них і зупиніться біля неї.
* Згадайте конфліктну ситуацію, пов’язану з однією людиною. Уявіть себе в цій ситуації.
* Уявіть, що ви розмовляєте з цією людиною.
* Уявіть, що ви виражаєте їй свої почуття. Не стримуйте емоцій, говоріть їй усе, що вам заманеться.
* Уявіть, що ви робите з тією людиною все, що вам хочеться з нею зробити. Не стримуйте себе.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3 – 4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїми враженнями. Що було легко, а що важко? Що сподобалось, а що ні? Хто опинився у вашій галереї? Біля кого ви зупинилися? Яку ситуацію ви уявили? Як змінювався ваш стан? Чим відрізняються ваші почуття на початку і вкінці вправи?

**Б)** Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтеся на них.

* Уявіть, що ви розмовляєте з людиною, біля якої зупинилися.
* Уявіть, поки ви говорите, вона зменшується у розмірах, її голос стає все слабшим, тихим, невпевненим.
* Зменшуйте її доти, поки не здасться вам маленькою, слабкою і смішною.
* Спостерігайте за вашою розмовою як сторонній спостерігач. Яким ви себе бачите? Як виглядає ситуація?

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3 – 4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом.

**В)** Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтеся на них.

* Спробуйте переглянути цей сюжет від початку до кінця. А тепер поверніться до початку сюжету, тільки переверніть малюнок, щоб усе було догори ногами, і знову перегляньте сюжет від початку до кінця.
* Знову поверніться до початку, але уявіть, що всі герої вашого сюжету, і ви зокрема, розмовляють голосами героїв мультфільму.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3 – 4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїми враженнями.

**Г)** Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтеся на них.

* Подивіться цей сюжет від початку до кінця як чорно-білий фільм. Поміняйте чорний колір на білий і навпаки, як у негативі.
* Коли ви підійдете до найнапруженішого моменту – зупиніть кадр.
* Уявіть його як фотографію на скляній пластинці. Візьміть цей кадр, вийдіть на вулицю, підійдіть до багатоповерхового будинку, сядьте у ліфт і підніміться на останній поверх. Вийдіть з ліфта і підніміться на дах, підійдіть до самого краю, подивіться на фото і киньте його вниз. Простежте, як воно летітиме і як розіб’ється на маленькі частинки.
* Сядьте у ліфт, спустіться вниз і поверніться в кімнату.
* Ще раз передивіться цей сюжет. Зверніть увагу на те, що змінилося в ситуації: як змінилася ваша поведінка та поведінка інших осіб.

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3 – 4 рази і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїми враженнями.

**Вправа-енергізатор «Мавпа, пальма, слон»**

*Час****: 5* хвилин.**

*Мета:* зняття стресового напруження, оптимізація емоційного стану.

Учасники стоять у колі. В центрі – тренер. Тренер пропонує учасникам три слова та відповідні жести до них.

Умова вправи: «Пальма» - підняти руки догори, «мавпа» - закрити руками обличчя, «слон» - скласти руки на животі. Учасникам пропонується всім разом відрепетирувати жести, щоб переконатися, що всі правильно зрозуміли умову.

Завдання: коли тренер вказує рукою на когось у колі й вимовляє «пальма», то ця людина повинна показати пальму, а її сусід справа – мавпу, а зліва – слона.

**Рефлексія заняття**

*Час****:* 5-10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

**ЗАНЯТТЯ 4**

**«Зниження емоційної напруги та агресивної енергії»**

**Обладнання:** маленькі м’ячики різних кольорів, газети або кольоровий папір.

**Вправа «Сьогодні мій настрій…»**

*Час****: 10* хвилин.**

*Мета:* активізація та підтримка групової єдності, створення позитивного емоційного фону.

Учасники сідають в коло. Ведучий пропонує кожному учасникові розпочати привітання з фрази «Сьогодні мій настрій схожий на …» (по черзі).

**Вправа «Брюс Всемогутній»** (автор: О. Тараріна)

*Час****: 15-20* хвилин.**

*Мета:* зняти емоційну та фізичну напругу, відчути своє тіло, знизити рівень роздратованості.

Учням пропонують згадати про якусь неприємну ситуацію, яка відбулася нещодавно, а після цього – вибрати м’ячик, схожий на неї. Дітей просять оцінити рівень роздратованості від даної ситуації за 10-бальною шкалою, де 0 – олімпійський спокій, а 10 – гнів закипає при одній лише згадці про згадану ситуацію. Далі виконуємо такі дії:

1. 10 разів підкинути м’ячик будь-яким оригінальним способом: плечем, коліном, носом, тильною стороною долоні. Ловити можна рукою.
2. М’ячик на тарілочці: потрібно з’єднати долоні та покатати м’ячик по долоням-тарілочці. Тут важливо тримати долоні рівно та намагатися, щоб м’ячик котився по колу не падаючи на підлогу.

Висновки: нестандартне напруження частин тіла дуже часто пов’язане з тим, що ми перенаправляємо наше напруження туди, де зазвичай воно не знаходиться. це викликає дуже потужний релаксаційний ефект.

1. Рефлексія вправи.

**Практика «Вогняний дракон»(автор: О. Тараріна)**

*Час****: 15-20* хвилин.**

*Мета:* зняти м’язове напруження, повернути дитині відчуття контролю над ситуацією.

Потрібно взяти розворот газети і розірвати його на шматки 3-4 см. Нехай діти вкладають в цю роботу весь негатив, який у них ще залишився.

Покладіть все що вийшло в кожного учасника на край парти і запропонуйте дітям передувати свою купку на інший край парти, таким чином, щоб вона перемістилася хоча б на 20 см. Але переміститися має вся купа, тобто дути потрібно, щоб купа рухалася рівномірно.

**Рефлексія заняття**

*Час****:* 5-10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті.

**ЗАНЯТТЯ 5**

**«Зниження емоційної напруги та агресивної енергії»**

**Обладнання:** папір, маркери, фломастери, олівці.

**Вправа-вітання «Мій настрій»**

*Час****: 10* хвилин.**

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному із учасників по черзі закінчити фразу: «Мій настрій зараз схожий на…»

**Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»**

*Час****: 20* хвилин.**

*Мета:* формування адекватних реакцій у різних ситуаціях; вироблення необхідних «рольових» прибудов.

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні типи відповідей. Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти їх у парах. Ситуації можна запропонувати такі:

* Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.
* Люди заважають вам голосно розмовляти.
* Ваш колега відволікає вас від важливої справи, задає дурні, на ваш погляд, запитання.
* Вас хтось дуже образив.

Після закінчення вправи група обговорює відповіді кожного учасника.

**Вправа «Мишки-хатинки»**

*Час****: 7* хвилин.**

*Мета:* створити позитивну атмосферу, гарний настрій.

Учасники об’єднуються у групи по троє. Далі двоє з учасників кожної трійки беруться за руки, та піднімають їх над головою, утворивши маленьку хатинку. Тобто, ці двоє учасників будуть Хатинкою, а третій учасник – Мишкою. Потім учасникам уважно слухають три основні завдання вправи:

* За командою «мишки» - всі Хатинки залишаються стояти на місці, а Мишки мають вийти зі своєї Хатинки та, бігаючи по кімнаті, знайти іншу.
* За командою «хатинки» - всі Мишки залишаються на місці, а Хатинки починають рухатися по кімнаті в пошуках нового мешканця-Мишки.

**Вправа «Опиши емоційний стан»**

*Час****: 15* хвилин.**

*Мета:* покращення соціальної адаптації, розвиток уміння розуміти емоційний стан іншої людини, навчання навичок рефлексії.

Учасники об’єднуються у групи, в якій кожен із учасників починає описувати свій емоційний стан до тренінгу та на даний момент, використовуючи різні асоціації, метафори, художні образи. Потім група узагальнює отримані описи емоційних станів і зображує загальний стан на аркуші паперу. І вже в колі всі учасники тренінгу визначають емоційний стан тренінгової групи до занять та емоційний стан ТГ на даний момент.

**Вправа «Море»**

*Необхідний час****: 12* хвилин.**

*Мета:* ознайомити з методом самостійної релаксації.

Закрийте очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює і заколисує. Ви сидите на березі моря близько біля води.

Ноги торкаються морської води. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води.

З кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив-вдих, відплив-видих… вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищає кожну частинку вашого тіла і ззовні і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися у піску і вас омиває вода… вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частинка природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотньому напрямку, на слово «один» відкрийте очі: (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

**Рефлексія заняття**

*Необхідний час****:* 10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від заняття. Підводимо підсумок заняття.

**ЗАНЯТТЯ 6**

**«Трансформую негативні почуття»**

**Вправа-вітання «Сьогодні гарний день тому, що…»**

*Час****: 10* хвилин.**

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному із учасників по черзі закінчити фразу: «Сьогодні гарний день тому, що …»

**Техніка «Чарівнасерветка» (автор Л. Стреж)**

*Мета:* трансформація негативних почуттів, корекція реагування на негативні переживання, створення позитивного емоційного настрою, підвищення рівня впевненості в собі.

*Обладнання:*вологісерветки, пензлики, акварельніфарби, склянка з водою, суха пастель.

*Необхідний час*: ***40хвилин***

Вступ.

Учасникампропонуєтьсявизначитипочуття, емоцію, стан з якимвінхотівбипопрощатися.

Основначастина.

1 етап.

1. Покладіть перед собою розгорнутувологусерветку, починайте малюватиакварельнимифарбами.

2. Зімнітьвологусерветку з малюнком.

3. Розгорніть і за допомогоюакварельнихфарбдомалюйтеновіобрази.

4. Створітьоб'ємний образ за допомогоюсерветки з малюнком (цеможе бути м'ячик, бантик і т.д.).

5. Залиште образ, створений з вологоїсерветки в полізору.

Після 1 етапу відбувається обговорення почуттів і переживань учасниками.

2 етап.

Вступ.

Здитиноюобговорюєтьсяякийнастрійбуває у дітей і чому.

Основначастина.

1. Дитині пропонується на новій вологій серветці більш щільній, ніж на 1 етапі, сухою пастеллю намалювати настрій – такий, який він є прямо зараз.

2. Навідніпитання: утебе зараз настрійсумнийчи веселий? Чому? А якийнастрійти б хотів?

3. Дитинамалюєнастрій, якийхоче.

Після створення малюнка пропонується відповісти на питання:

- Що ти створив?

- Які почуття переповнювали в процесі роботи?

- Чи є в роботі частини, місця, які хотілося переробити?

- Чи хочеться домалювати щось?

- Що хочеться зробити зі своїм образом і малюнком?

ВАЖЛИВО! Враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей.

**Рефлексія заняття**

*Необхідний час****:* 10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від заняття. Підводимо підсумок заняття.

**ЗАНЯТТЯ 7**

**«Я – велика цінність»**

**Вправа «Привітання»**

*Час****: 10* хвилин.**

*Мета:* підготувати учасників до роботи.

Учасники тренінгу мають назвати своє ім’я і, передаючи м’ячик наступному учаснику, продовжити речення «Я хочу тобі побажати…».

*Рефлексія.*

**Техніка«Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа(ий) на мене» (автори: І.Маякова та Н.Шамілова)**

*Час****: 50-60* хвилин.**

*Мета:*  переосмислення власної самоцінності. Актуалізація та використання особистісного ресурсу; побачити та прийняти свою унікальність.

*Матеріали для роботи*: конопляні або лляні нитки для основи ляльки, кольорові нитки для в’язання різної фактури для прикрашання ляльки, ножиці, білі аркуші паперу (А4), ручки.

Кожному учаснику групи пропонується виготовити з ниток «дівчинку» або «хлопчика» не схожих а себе.

1. Зробіть основу для ляльки (лялька-мотанка з ниток з руками та ногами)
2. Надайте ляльці неповторні риси, прикрасьте її за допомогою кольорових ниток для в’язання (зробіть волосся, зачіску, одягніть одяг)
3. Коли дівчинка (хлопчик) буде готова, дайте їй ім’я, виділіть її риси характеру і дайте відповідь на запитання: «Чим вона не схожа на мене?». Пограйтеся з лялькою, звертаючи увагу на почуття ті відчуття, які у Вас виникають при цьому.
4. Візьміть аркуш паперу і почніть розповідь (7-10 речень). Почніть його з фрази: «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа на мене…». Вкажіть її ім’я, розкажіть яка вона, що любить, що для неї є цінним у житті… завершуйте свою міні-розповідь фразою «І ось одного разу…».
5. Складіть Ваш аркуш вчетверо так, щоб в подальшому ви впізнали його, і віддайте тренеру.

*Примітка*: тренер збирає аркушів учасників, хаотично перемішує їх, а потім їх роздає в довільному порядку. Бажано, щоб «лист» респондента не потрапив до нього ж в руки.

1. Коли Ви отримаєте «лист» розгорніть його так, щоб не було видно попереднього тексту, і на вільному місці продовжуйте писати те, на чому зупинилися. Почніть з фрази: «І от одного разу…». Описавши, що сталося, напишіть, чим закінчилося. Складіть аркуш та передайте тренеру.

*Примітка*: після цього тренер збирає листи і потім віддає власникам, орієнтуючись на помітки, які ті залишали.

1. Прочитайте те, що написано на Вашому аркуші і дайте відповіді на запитання:

* Що Вас здивувало в прочитаному?
* Про що ця розповідь для Вас?
* Що Ви приймаєте та відкидаєте в своїх дівчинці (хлопчикові)?
* Чим цінна для Вас ця НЕСХОЖА НА ВАС ДІВЧИНКА (ХЛОПЧИК)?

**Рефлексія заняття**

*Необхідний час****:* 10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від заняття. Підводимо підсумок заняття.

**ЗАНЯТТЯ 8**

**«Заключне заняття. Моє майбутнє»**

**Вправа «Привітання»**

*Час****: 10* хвилин.**

*Мета:* підготувати учасників до роботи.

Учасники тренінгу мають назвати своє ім’я і, передаючи м’ячик наступному учаснику, продовжити речення «Я хочу тобі побажати…».

*Рефлексія.*

**Вправа «Моє майбутнє»**

*Час:* **20 хвилин**

*Мета*: віднайти позитивні моменти для кожної людини в її житті, показати шляхи збереження оптимізму для кожного.

Хід вправи

Інструкція: всі учасники об’єднуються в 4 групи (за порою року). Кожна група отримує інструкцію від тренера: «Створити колаж або малюнок під назвою: «Моє майбутнє». На роботу відводиться 20 хв. Кожна група обирає представника, який буде представляти плакат. Всі плакати вивішуються на дошці. Далі проводиться обговорення по колу

* Які почуття у Вас виникали, коли Ви створювали колажу?
* Що найбільше принесло задоволення під час роботи?
* Що потрібно зробити, щоб це збулося?
* Що робити, щоб зберегти його?

Рефлексія:

- як ви почуваєтеся після виконання вправи?

- що дала вам ця вправа?

**Вправа «Ланцюжок, який об’єднує»**

**Вправа «Моє майбутнє»**

*Час:* **20 хвилин**

*Мета*: розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, що і добро, і зло передаються від людини до людини.

*Матеріали:* клубок ниток.

Члени групи, сидячи в колі передають один одному клубок ниток, супроводжуючи дію висловлюваннями, що розпочинаються словами: «Я вдячний (а) тобі за те…». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, учасники мають натягнути нитку, заплющити очі, увійти в стан, що допомагає сприйняти себе, інших людей, навколишній світ

**Рефлексія тренінгу**

*Необхідний час****:* 10 хвилин.**

Усі учасники об’єднуються в коло та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від тренінгу. Підводимо підсумок тренінгу.

**Література**

1. Н. Борисова. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.// Психолог. – березень, 2008р. - №10 – с.21-24.
2. Вплив агресивності на самопочуття та налагодження стосунків з оточуючими. Година спілкування.// Шкільному психологу усе для роботи. – липень, 2009р. - №7 – с.8-10.
3. Бреславець Л. Корекційна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки.//Шкільному психологу усе для роботи. – березень, 2012р. - №3 – с. 35-39.
4. Бреславець Л. Корекційна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки.//Шкільному психологу усе для роботи. – травень, 2012р. - №5 – с. 25-28.
5. Е. Тарарина. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. – Киев.- 2017.
6. Е. Тарарина. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. – Киев. – 2019.