



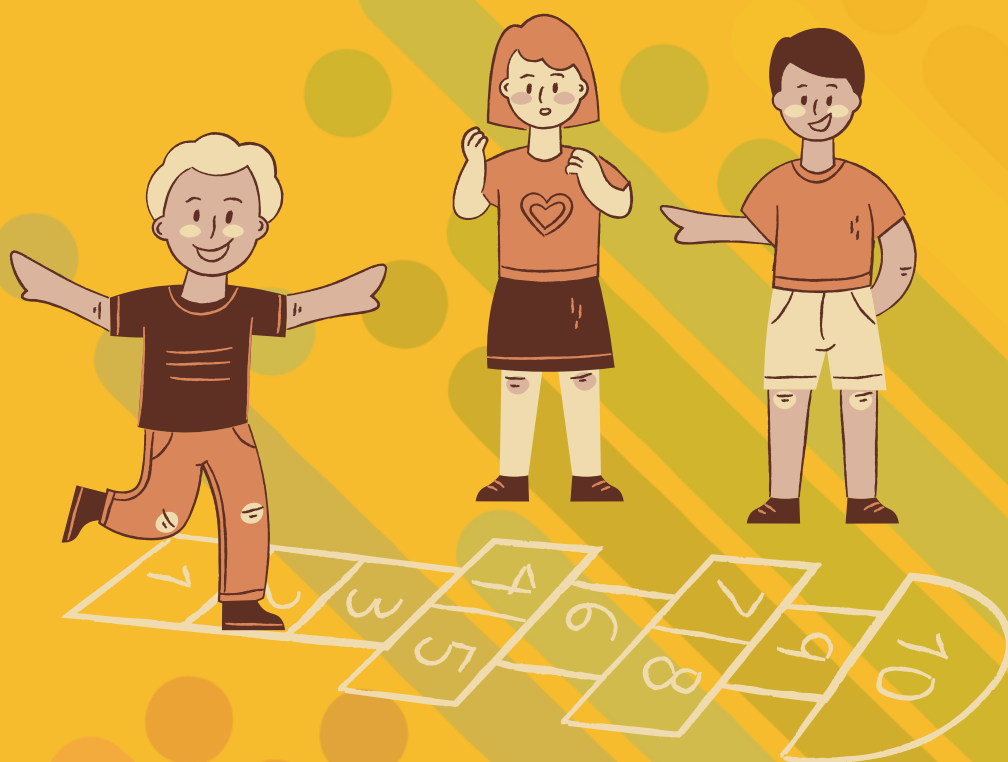
Министерство
социальной защиты
Алтайского края

Фонд
Тумченко

«Краски моего мира»

Рабочая тетрадь

для детей от 6 до 10 лет



Авторский коллектив:

Скорлупина Е.А., заведующий отделения консультативной помощи и реабилитации КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Страхова А.С., заведующий организационно-методического отделения КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Кудинова Т.Н., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Свидерских М.И., специалист по социальной работе КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Ткаленко У.А., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Визуальное оформление:

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Уважаемые специалисты!

Данная тетрадь разработана для занятий с детьми, пострадавшими от жестокого обращения и насилия.

Главная задача реабилитационной работы - создать для ребёнка благоприятную и безопасную среду, помочь восстановить психоэмоциональное состояние, научить выстраивать и защищать свои личные границы.

Работа с тетрадью проводится во время консультации ребёнка. Вы можете дополнять задания, указанные в тетради, своими упражнениями.

Тетрадь хранится у вас в кабинете, домой подростку ее давать не нужно.

В тетради есть место для ваших заметок и выполнения заданий ребенком.

Желаем вам продуктивной работы!

Содержание встречи:

1. Знакомство с ребенком.
2. Экскурсия по кабинету.
3. Подпись рабочей тетради.
4. Проективная методика «Несуществующее животное».
5. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 1

Знакомство

Знакомство

Экскурсия по кабинету

Подпись рабочей тетради

Проективная методика «Несуществующее животное»

Инструкция: "Придумай и нарисуй несуществующее животное и назови его несуществующим именем".

Имя животного _____

Возраст животного _____

Размер животного _____

Среда обитания животного _____

Чем питается животное _____

Для чего животному шипы, крылья (при их наличии)?

Хотел бы ты с ним дружить? _____

Что бы ты еще хотел рассказать о животном _____

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Упражнение «Безопасные места».
3. Практика «Безопасное место».
4. Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности».
5. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 2

Безопасность

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Упражнение «Безопасные места»

- Как ты думаешь, что такое безопасность?

Безопасность – это состояние защищенности, отсутствие угроз.

- Предлагаю тебе поиграть в игру «Безопасные места». Я буду называть место, а твоя задача - определить, насколько защищенным или незащищенным ты себя чувствуешь в этом месте.

По шкале от 1 до 3-х оцени каждое из списка мест ниже.

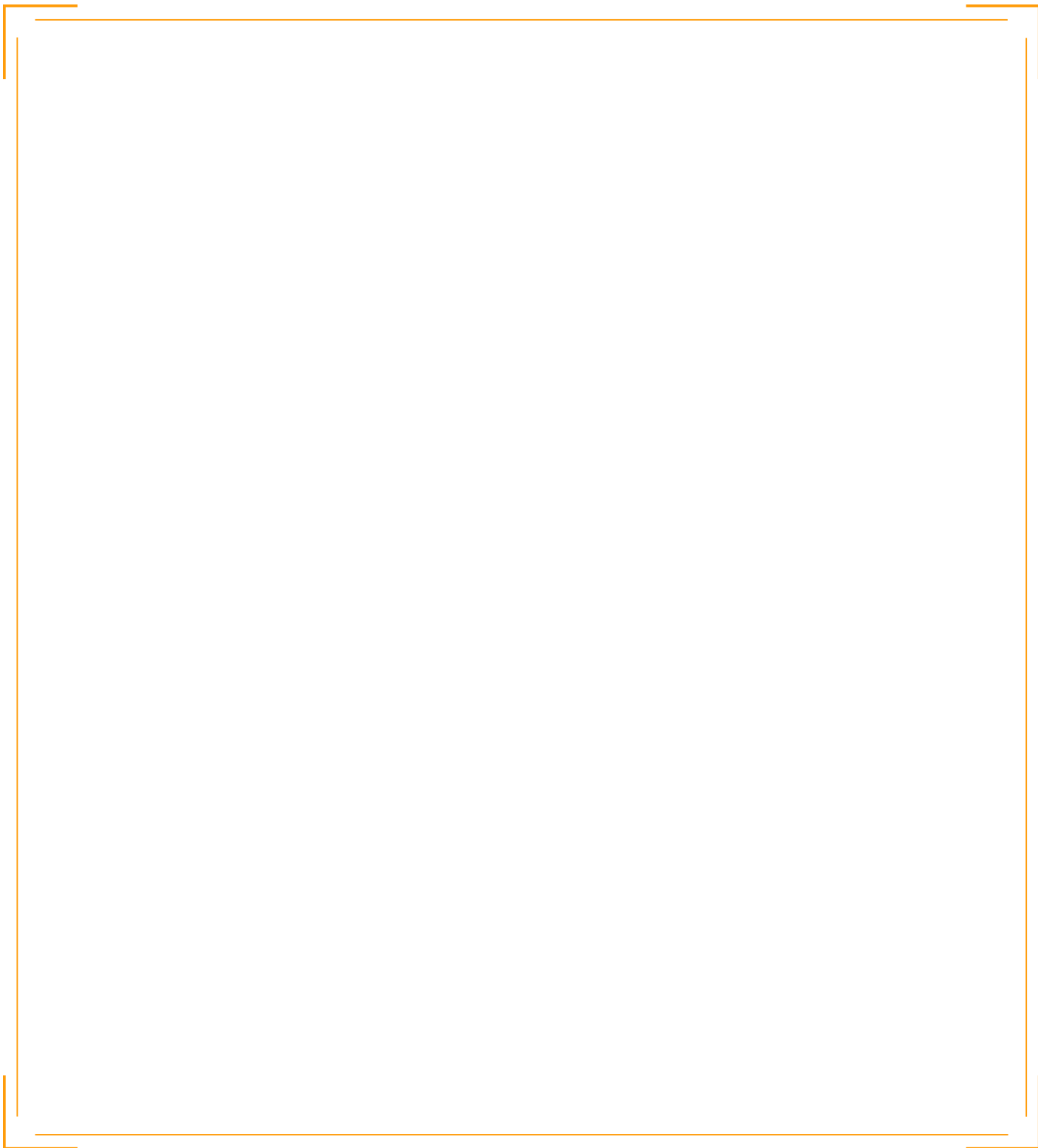
Где 1 - безопасное место, а 3 - чувствую себя в опасности

- | | |
|---|--|
| ___ 1. Моя спальня | ___ 11. Столовая |
| ___ 2. Мой дом | ___ 12. Дорога из школы домой |
| ___ 3. Мой район | ___ 13. В школьных кабинетах |
| ___ 4. Ближайший парк | ___ 14. Катаясь на велосипеде |
| ___ 5. Моя школа (в целом) | ___ 15. В торговом центре или магазине |
| ___ 6. Коридоры в школе | ___ 16. С папой |
| ___ 7. Спортивный зал | ___ 17. С мамой |
| ___ 8. Автобусная остановка | ___ 18. С братом/сестрой |
| ___ 9. Туалеты в школе | ___ 19. С другими родственниками |
| ___ 10. Автобус, на котором я еду в школу | ___ 20. С друзьями |

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Подумай о том месте, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел(-а) и счастлив(-а). Нарисуй это место в своем воображении. Обрати внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным..."

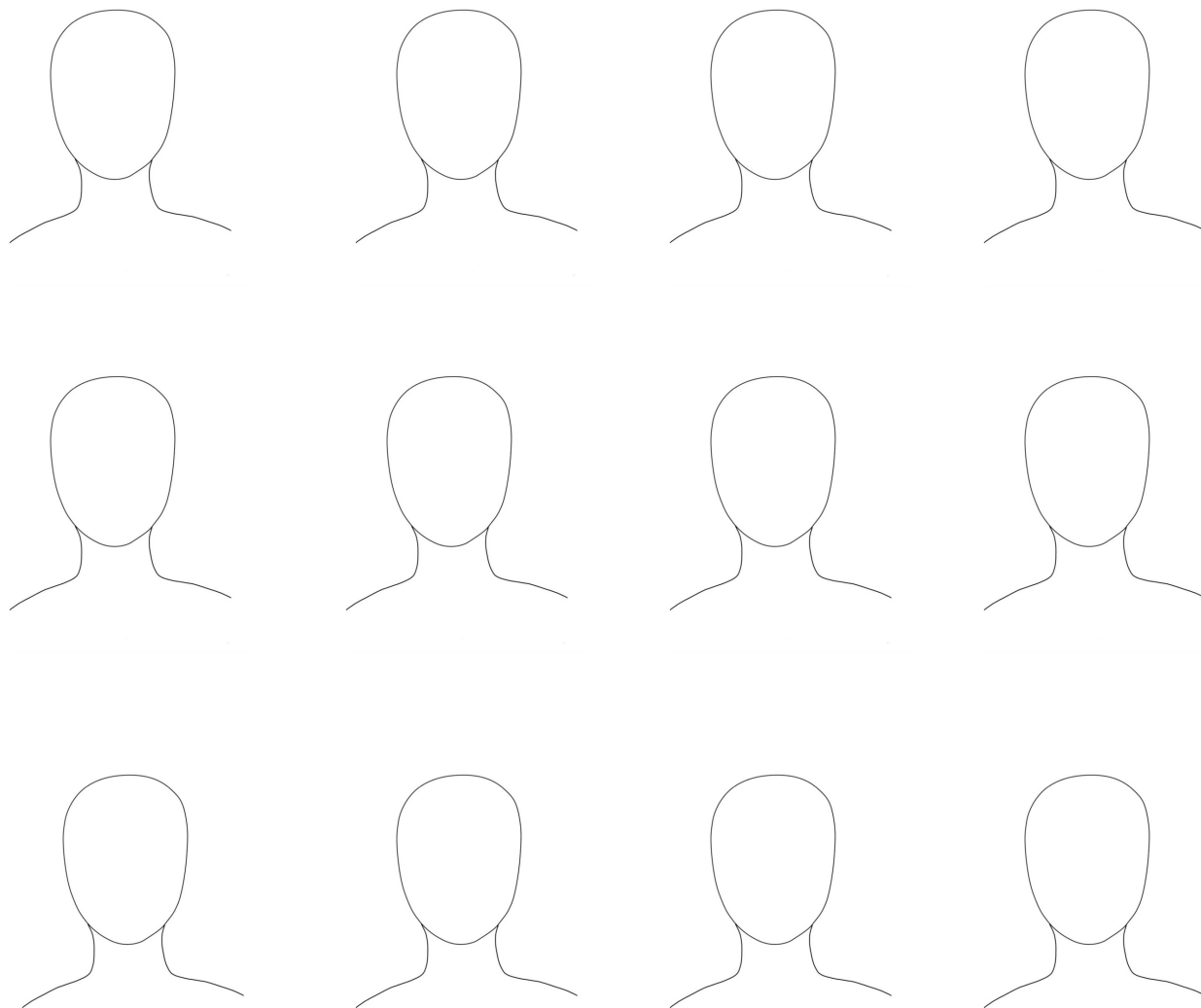
Теперь продолжая думать об этом месте, возьми карандаши и нарисуй свое безопасное место".



Упражнение «Люди, с которыми я чувствую себя в безопасности»

Сегодня мы уже познакомились с твоим безопасным местом, но важно еще знать людей, которые тебя поддержат и защитят.

Инструкция: "Назови имена людей с которыми ты чувствуешь себя в безопасности. Напиши их имена под картинками и дорисуй лица".



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Беседа об эмоциях.
3. Тест «Волшебная страна чувств».
4. Игра «Изобрази эмоцию».
5. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 3

Эмоции

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

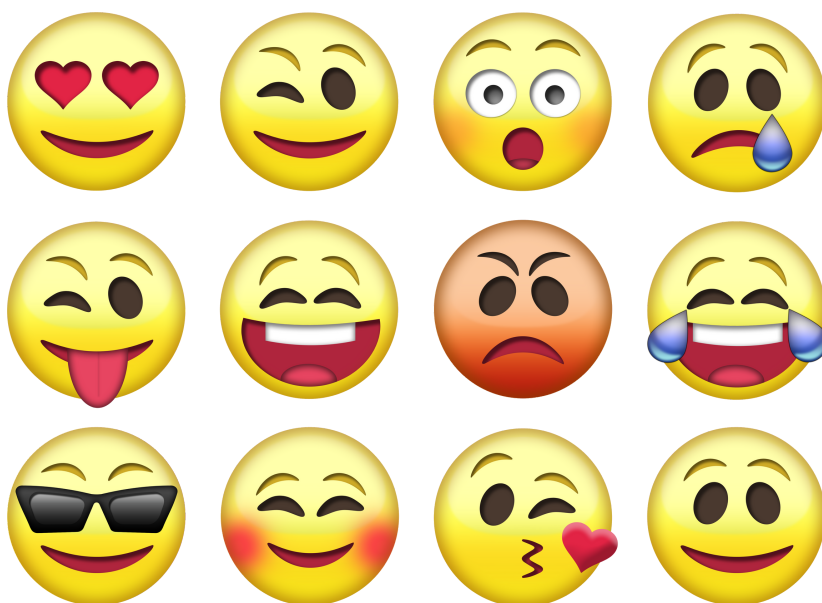
- Как прошла прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа о чувствах

- Расскажи, пожалуйста, что такое эмоции?

Эмоции – это реакция на то, что происходит. Выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас или внутри нас.

- Какие эмоции ты знаешь?



Тест «Волшебная страна чувств» (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.)

Материалы: карандаши красного, желтого, синего, зеленого, фиолетового, коричневого, серого и черного цвета.

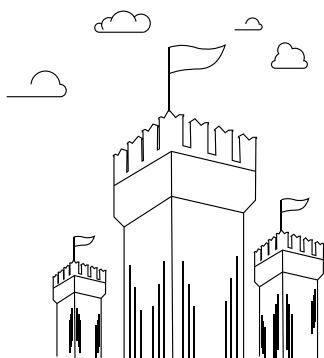
Инструкция: «Далеко-далеко, а может быть и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое чувство живет в домике определенного цвета. Какое - то чувство живет в красном домике, какое - то в синем, какое -то в черном, какое -то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Пожалуйста, помоги жителям. Нарисуй и раскрась их домики".

«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

"Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри — вот карта страны чувств (покажите силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту."



Домики

Жители

Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



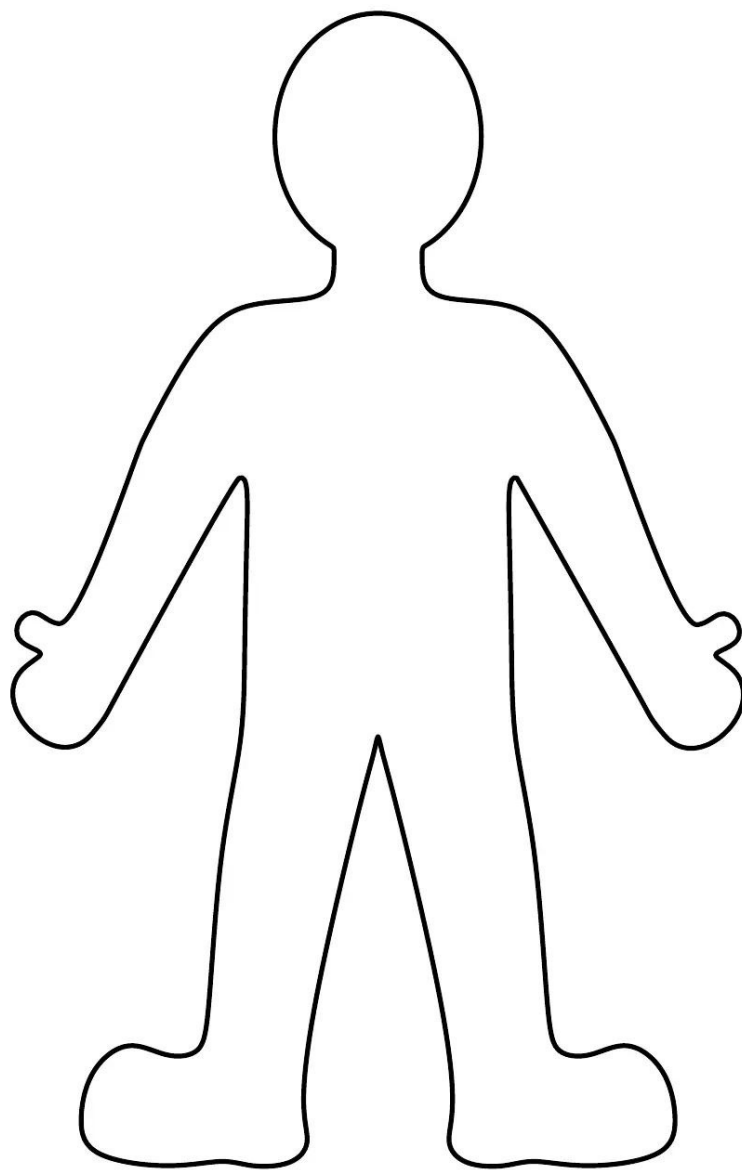
Грусть



Разочарование



Интерес



Игра «Изобрази эмоцию»

Ребенок вместе с вами показывает всем телом различные эмоции: страх, радость, грусть, брезгливость, гнев.

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Практика «Безопасное место».
3. Беседа о беспокойстве.
4. Упражнение «Бусы беспокойства».
5. Упражнение «Мое беспокойство такое же».
6. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 4 Беспокойство

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Вспомни место, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел и счастлив. Нарисуй это место в своем воображении. Побудь несколько минут в этом месте и потом возвращайся обратно в этот кабинет."

Если в ходе нашего с тобой общения ты почувствуешь сильные эмоции, с которыми тебе будет трудно справиться, ты можешь сказать мне об этом, и мы вернемся в твое безопасное место".



Беседа о беспокойстве

- Что такое беспокойство?
- В каких ситуациях ты чувствуешь беспокойство?

Упражнение «Бусы беспокойства»

Инструкция: "Впиши в бусинки по одной вещи, которая тебя беспокоит."

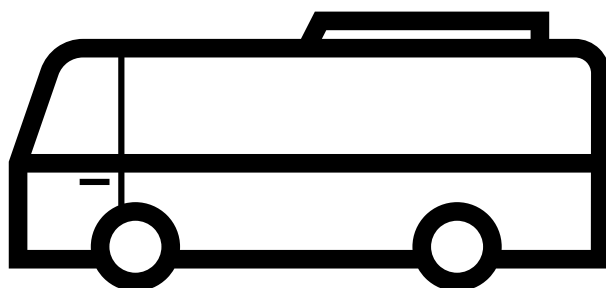
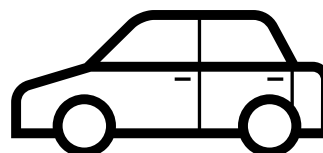
Раскрась те бусинки, в которых написаны вещи, которые беспокоят тебя больше всего".



Упражнение «Мое беспокойство такое же»

Инструкция: "Любая наша эмоция, может быть большой как автобус, или маленькой как ключик. Каждый раз, испытывая какую-либо эмоцию, спрашивай себя: моя эмоция сейчас как ключик или как автобус? Это поможет тебе лучше понимать и управлять своими эмоциями.

Попробуй определить размер (интенсивность) беспокойства, написанного на бусинках".



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Практика «Безопасное место»
3. Беседа о страхе.
4. Упражнение «Когда мне очень страшно, мне помогает».
5. Упражнение «Мой страх».
6. Изготовление маски.
7. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 5

Страх

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Вспомни место, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел и счастлив. Нарисуй это место в своем воображении. Побудь несколько минут в этом месте и потом возвращайся обратно в этот кабинет. Если в ходе нашего с тобой общения ты почувствуешь сильные эмоции, с которыми тебе будет трудно справиться, ты можешь сказать мне об этом, и мы вернемся в твое безопасное место".

Беседа о страхе

- Что такое страх?
- Для чего нужен страх?
- В каких ситуациях ты чувствуешь страх?

Упражнение «Когда мне очень страшно, мне помогает»

Инструкция: "Напиши те вещи, которых ты боишься. Рядом напиши, что помогает тебе почувствовать себя лучше, когда ты напуган".

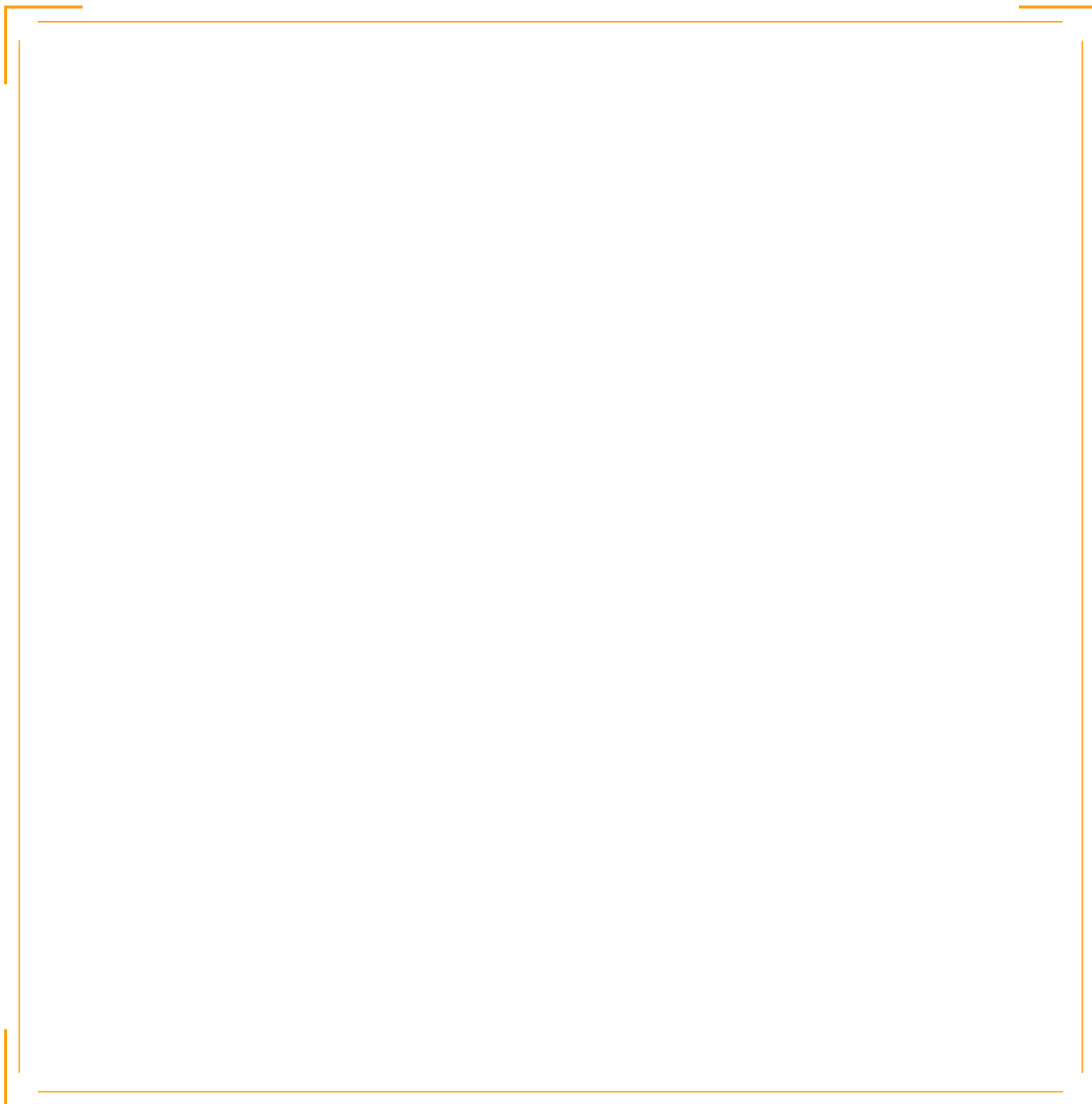
Я боюсь

Мне помогает

Упражнение «Мой страх»

Инструкция: "Нарисуй как выглядит твой самый большой страх".

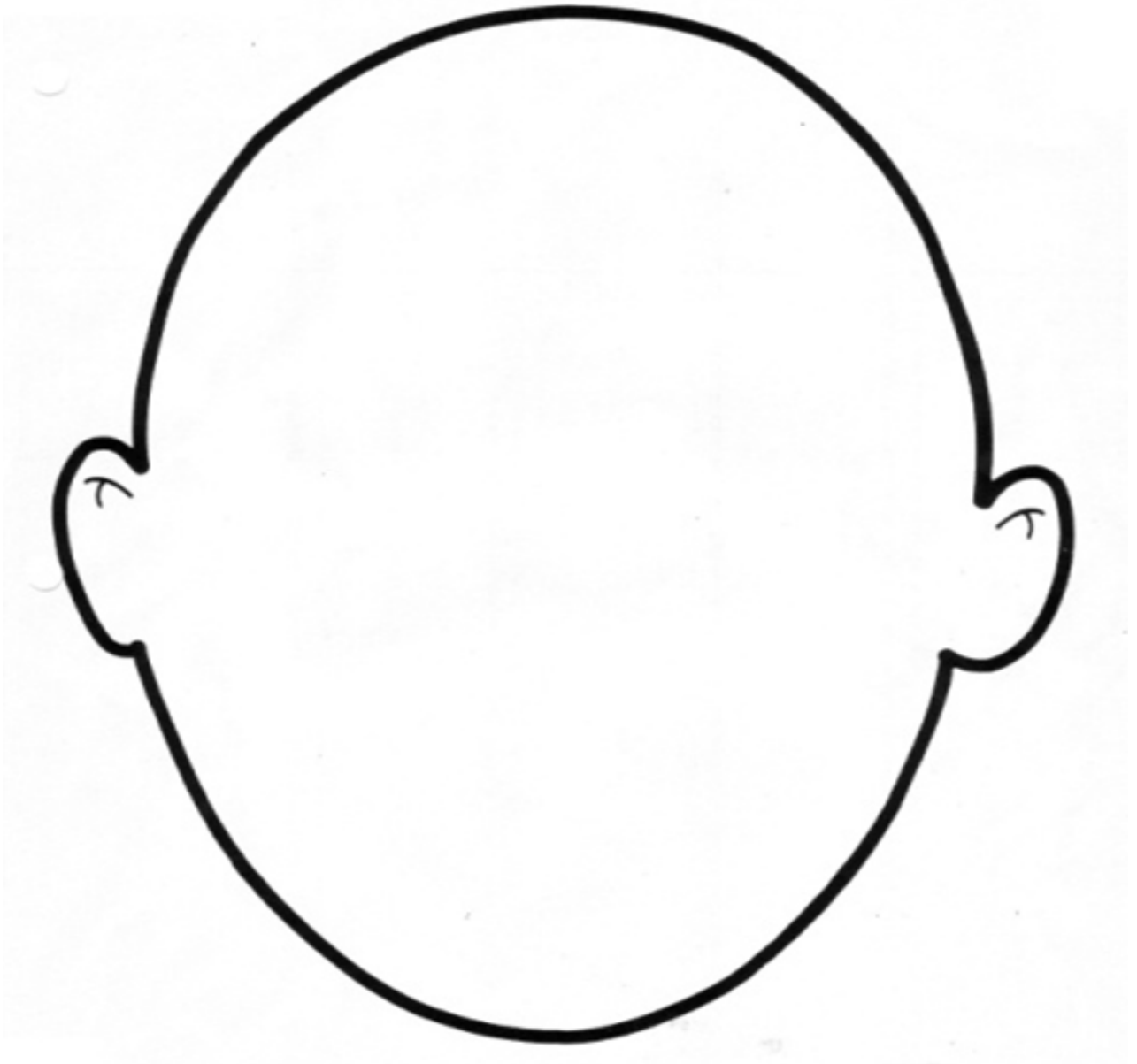
- Опиши свой страх.
- На что он, по-твоему, похож?
- Если бы твой страх мог говорить, что бы он сказал?
- Если бы страх слышал, что бы ты ему сказал?
- Если бы страху можно было дать имя, как бы ты его назвал?
- Когда тебе страшно, есть ли что-нибудь, что заставляет твой страх уйти?



Изготовление маски

Когда страшно многим детям хочется спрятаться за маской, чтобы никто не смог их видеть! Им просто хочется спрятаться от своих страхов.

Инструкция: "Раскрась эту маску, что бы ты мог(-ла) ее носить, если тебе захочется спрятаться от своих страхов".



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Беседа о радости.
3. Упражнение «Моя радость».
4. Изготовление «Коробочки радости».
5. Подведение итогов.

ВСТРЕЧА 6

Радость

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа о радости

- Что такое радость?
- В каких ситуациях ты чувствуешь радость?

Упражнение «Моя радость»

Инструкция: "Нарисуй все, что приносит тебе радость"

Изготовление «Коробочки радости»

Материалы: маленькая коробка, цветная бумага, ножницы, клей.

Инструкция: "Давай сделаем твою "Коробочку радости", в которую ты сможешь положить вещи, вызывающие у тебя приятные эмоции и воспоминания".

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Практика «Безопасное место».
3. Беседа о боли.
4. Упражнение «Вот так выглядит моя боль...».
5. Упражнение «Выпускаем пар».
6. Упражнение «Замедленное движение».
7. Подведение итогов встречи.



ВСТРЕЧА 7
Боль

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Вспомни место, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел и счастлив. Нарисуй это место в своем воображении. Побудь несколько минут в этом месте и потом возвращайся обратно в этот кабинет.

Если в ходе нашего с тобой общения ты почувствуешь сильные эмоции, с которыми тебе будет трудно справиться, ты можешь сказать мне об этом, и мы вернемся в твое безопасное место".

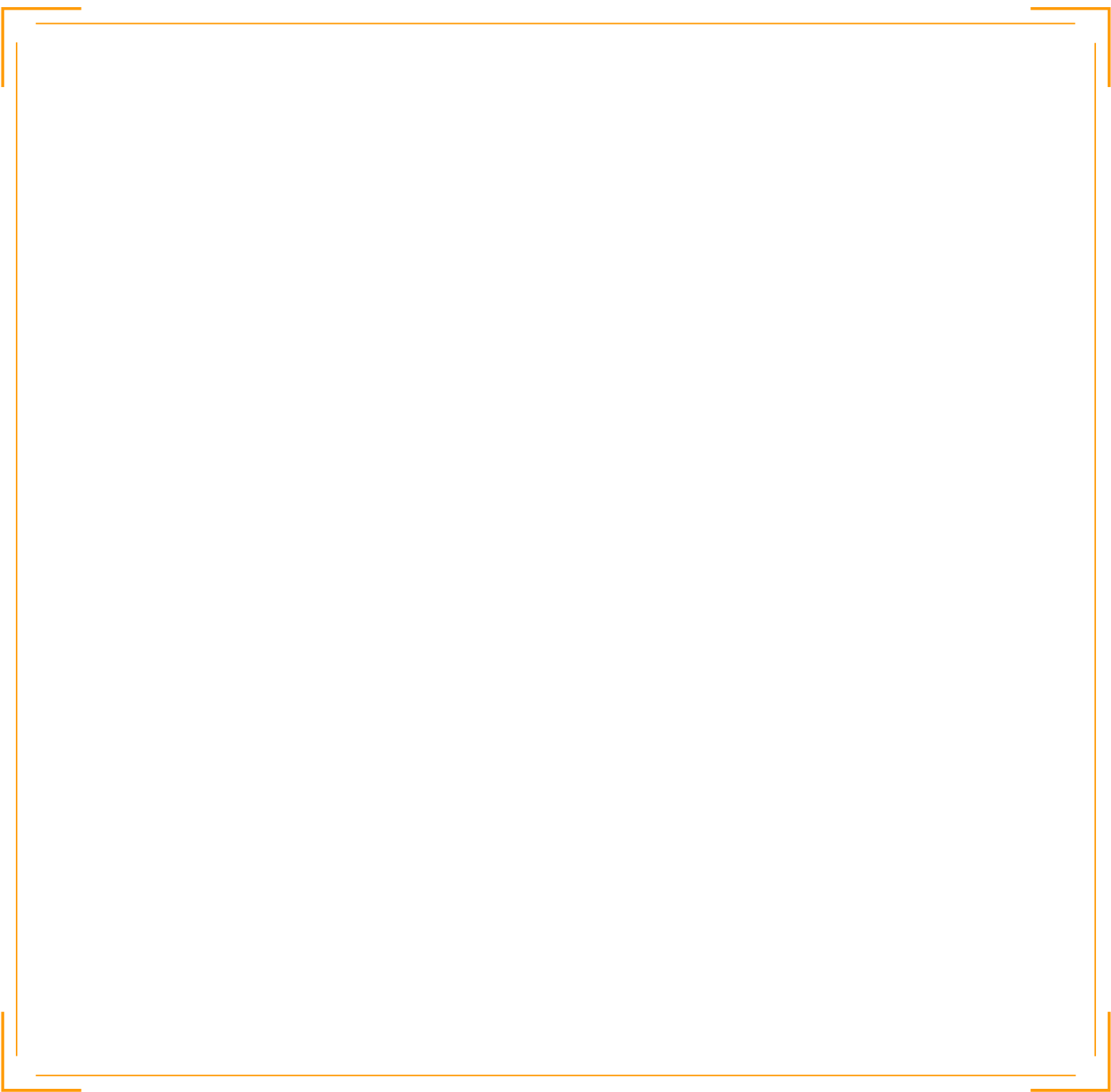
Беседа о боли

- К сожалению люди иногда чувствуют боль. Ты когда-нибудь испытывал(-а) боль?
- В каких ситуациях это происходило?

Упражнение «Вот так выглядит моя боль...»

Инструкция: "Нарисуй как выглядит твоя боль"

- Ты все еще чувствуешь боль?
- Где ты ее чувствуешь?
- Что в настоящий момент причинят тебе боль?
- Что ты делаешь, когда чувствуешь боль?
- Тебя это пугает?
- Из-за чего боль уходит?
- Бывает ли так, что боль возвращается, когда ты о ней думаешь?



Упражнение «Выпускаем пар»

Материалы: листы бумаги, краски, большие кисти, губки, салфетки.

Инструкция: "Вспомни ситуацию, в которой ты чувствовал (-а) боль. Это может быть ситуация, о которой ты уже рассказывал или о которой знаешь только ты. Вспомни все свои чувства. У тебя есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Ты можешь рисовать пальцами, губками, кистью, можешь даже мять бумагу".

- Можешь ли ты рассказать о ситуациях, которые ты вспомнил?
- Что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?
- Что почувствовал, когда закончил его?

Упражнение «Замедленное движение»

Инструкция: "Сядь поближе к краю стула, обопрись о спинку, руки свободно положи на колени, ноги слегка расставь, закрой глаза и спокойно посиди некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Практика «Безопасное место».
3. Беседа о гневе.
4. Упражнение «Эти вещи раздражают меня больше всего».
5. Упражнение «Когда я злюсь, животное на которое я больше всего похож(-а), это...».
6. Упражнение «Злюка успокоилась».
7. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 8

Гнев

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Практика «Безопасное место»

Инструкция: "Вспомни место, где ты чувствуешь себя в безопасности, где ты весел и счастлив. Нарисуй это место в своем воображении. Побудь несколько минут в этом месте и потом возвращайся обратно в этот кабинет."

Если в ходе нашего с тобой общения ты почувствуешь сильные эмоции, с которыми тебе будет трудно справиться, ты можешь сказать мне об этом, и мы вернемся в твое безопасное место".

Беседа о гневе

- Что такое злость, гнев?
- Ты когда-нибудь чувствовал(-а) злость?
- Что ты делал(-а) когда злился(-ась)?

Упражнение «Эти вещи раздражают меня больше всего»

Очень важно понять, что из того, что произошло в твоей жизни, тебя злит. Сейчас мы попытаемся вместе с тобой в этом разобраться, ведь если не освободиться от гнева, то рано или поздно это приведет к тому, что ты будешь злиться без причины, станешь раздражительным(-ой), с тобой даже будет сложно общаться. В конце концов, это может привести к серьезным проблемам.

Инструкция: "Составь список вещей, которые тебя очень сильно раздражают".

Упражнение «Когда я злюсь, животное на которое я больше всего похож(-а), это...»

Инструкция: "Нарисуй животное, на которое ты больше всего похож(-а), когда злишься. Опиши это животное, дай ему имя, перечисли его характеристики.

Что он(она) хочет? В чем или в ком нуждается? Что хочет рассказать? Нужна ли ему(ей) помощь? Что ты можешь сейчас сделать для него(неё)?"



Упражнение «Злюка успокоилась»

Инструкция: "Напряги челюсть, растяни губы и обнажи зубы. Пoryчи, что есть силы. Затем сделай несколько глубоких вдохов, потянись, улыбнись и, широко открыв рот, зевни:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Проективная методика «Рисунок семьи».
3. Беседа о любви, доверии.
4. Упражнение «Дерево любви».
5. Подведение итогов встречи.

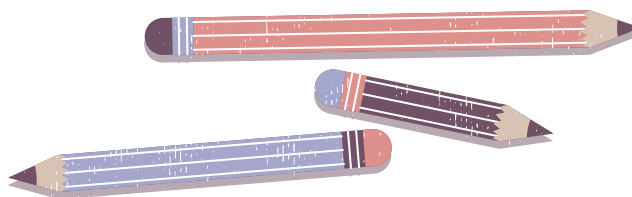
ВСТРЕЧА 9
Любовь

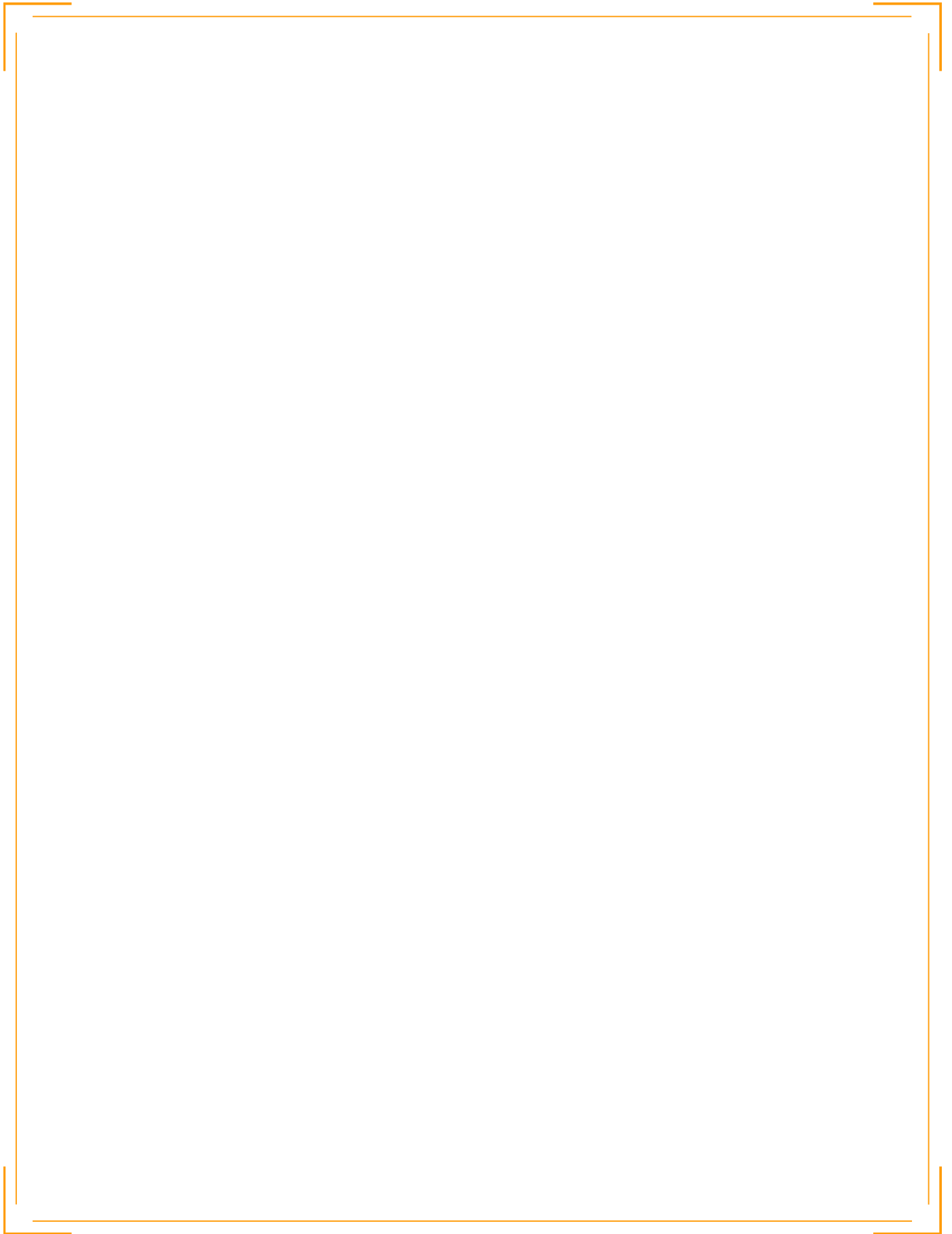
Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Диагностика «Рисунок семьи» (Л. Корман)

Инструкция: "Нарисуй свою семью"



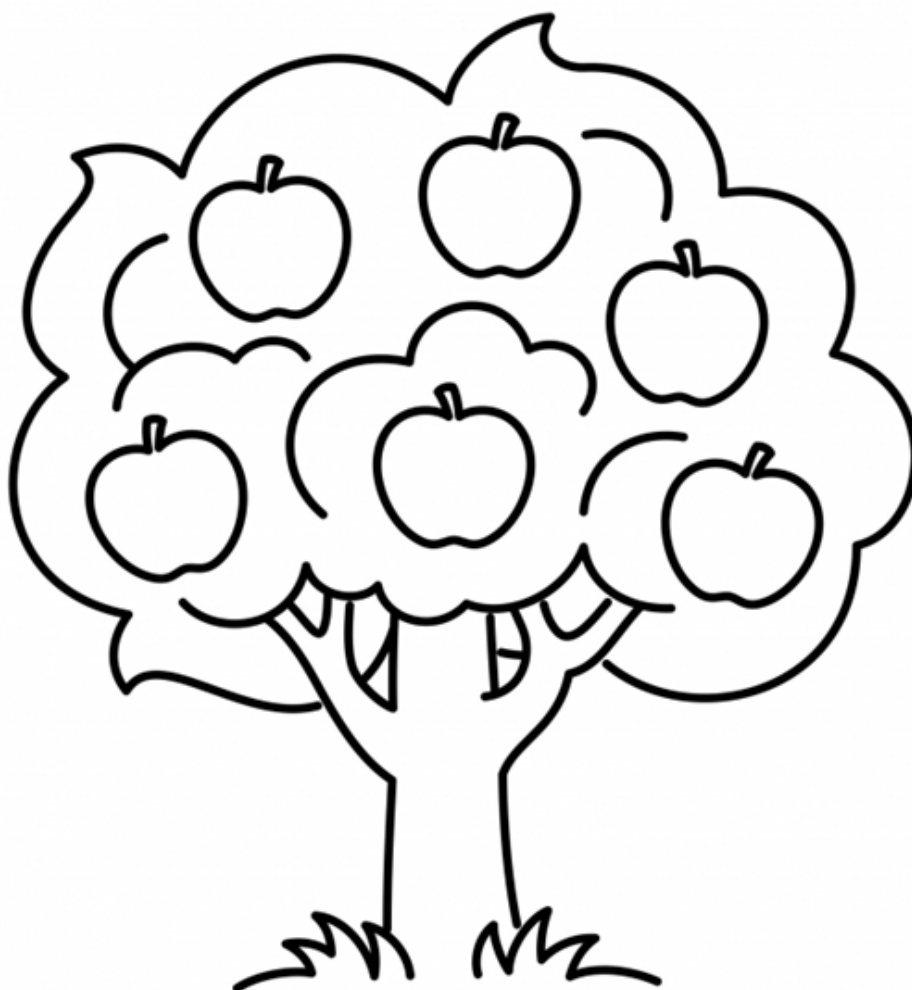


Беседа о любви и доверии

- Что такое любовь?
- Что такое доверие?
- К каким людям, вещам, занятиям ты чувствуешь любовь?
- В каких ситуациях ты чувствуешь доверие?

Упражнение «Дерево любви»

Инструкция: "Раскрась дерево и напиши на каждом яблоке то, что ты любишь".



Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Беседа о границах.
3. Диагностика «Границы».
4. Упражнение «Мои границы».
5. Упражнение «Обозначение границ».
6. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 10

Границы

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа о границах

- Что такое личные границы?
- Какие личные границы есть у тебя?
- Может ли человек влиять на границы других людей?

Диагностика «Границы»

Инструкция: "Раскрась прямоугольники, на которых написано то, что бывает в твоей жизни".

Мои вещи берут без спроса

Мне делают больно, бьют

Мне покупают одежду, которая мне не нравится

В ситуации выбора, не спрашивают моего мнения

Меня обнимают без моего разрешения

Мне не разрешают делать то, что мне нравится

Упражнение «Мои границы»

Материалы: лист обоев размером с ребенка, карандаши, краски, кисти, салфетки.

Инструкция: "Предлагаю создать карту твоих границ. Ты можешь лечь на лист обоев, а я обведу контуры твоего тела. Это и будет картой твоих границ."

Если ребенок не захочет лечь на обои, то можно взять обычный лист бумаги и попросить его нарисовать силуэт самого себя.

Теперь давай заполним твой силуэт тем, что тебе нравится, тем как тебе хочется, чтобы с тобой общались и обращались. Напиши внутри силуэта, то, что тебе приятно, что можно делать с тобой. Например, меня можно нежно обнимать, когда я этого хочу. Мне приятно, когда меня называют ласковым именем.

А теперь давай украсим границу твоего силуэта и напишем вокруг то, что тебе неприятно, что ты запрещаешь делать в отношении тебя. Например, меня нельзя называть грубыми словами. Нельзя брать мои вещи без спроса."

Упражнение «Обозначение границ»

Схема защиты личных границ

1. Обозначить факт нарушения границ
2. Обозначить свои эмоции и чувства
3. Попросить перестать так делать или остановить действие самостоятельно.

Если кто-то грубо нарушает твои границы, причиняет тебе вред, обязательно сообщи об этом взрослым, которым ты доверяешь (учителям, родителям, родственникам, соседям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о твоей безопасности, помощь взрослых необходима.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

Если незнакомый взрослый хватает тебя за руки, подталкивает в подъезд или какое-либо строение, надо громко кричать, звать на помощь, привлекая внимание окружающих.

Говори «нет» старшим ребятам, которые хотят втянуть тебя в опасную ситуацию (например, зовут пойти посмотреть, что на стройке, забраться на чердак, крышу дома, спуститься в подвал, залезть в чужой сад, пойти в лес или на железную дорогу).

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти.

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Беседа об уверенности.
3. Упражнение «Моя лесенка уверенности».
4. Упражнение «Декларация самооценности» (В. Сатир).
5. Подведение итогов встречи.

ВСТРЕЧА 11

Уверенность

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

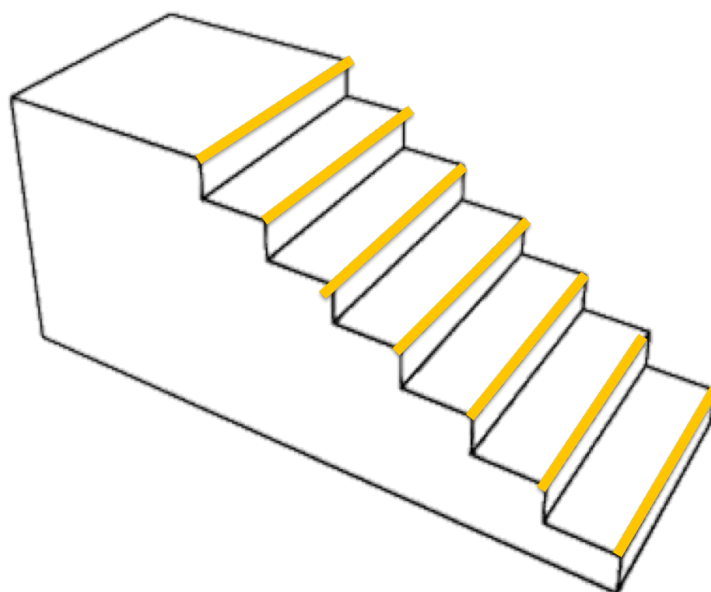
- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Беседа об уверенности

- Что такое уверенность?
- Для чего нужна уверенность?
- Как выглядит уверенный человек?
- Что можно делать, чтобы развить уверенность?
- Может ли человек влиять на границы других людей?

Упражнение «Моя лесенка уверенности»

Инструкция: "Нарисуй себя на любой ступеньке лестницы. Напиши на каждой ступеньке достижение, которым ты гордишься".



Упражнение «Декларация самооценности» (В. Сатир)

"Есть небольшой стих, который ты можешь выучить и говорить себе, в минуты, когда тебе будет казаться, что ты какой-то не такой(-ая)"

"Я — это Я!
И нет никого в этом мире такого, как Я!
Много всего есть у меня:
Победы, ошибки, успехи!
Я – это Я!
Я – это здорово! Я – это клево!
«Я» - для меня очень важное слово!"

Подведение итогов встречи

- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Что тебе запомнилось больше всего из сегодняшней встречи?
- Что бы тебе хотелось успеть сделать/сказать, перед тем как уйти?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю.
2. Упражнение «Безопасные места».
3. Диагностика «Несуществующее животное».
4. Завершение. Итоги.

ВСТРЕЧА 12
Завершение

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое сейчас у тебя настроение и самочувствие?

Упражнение «Безопасные места»

Предлагаю тебе вновь поиграть в игру «Безопасные места». Я буду называть место, а твоя задача, определить, насколько защищенным/незащищенным ты будешь себя чувствовать в этом месте

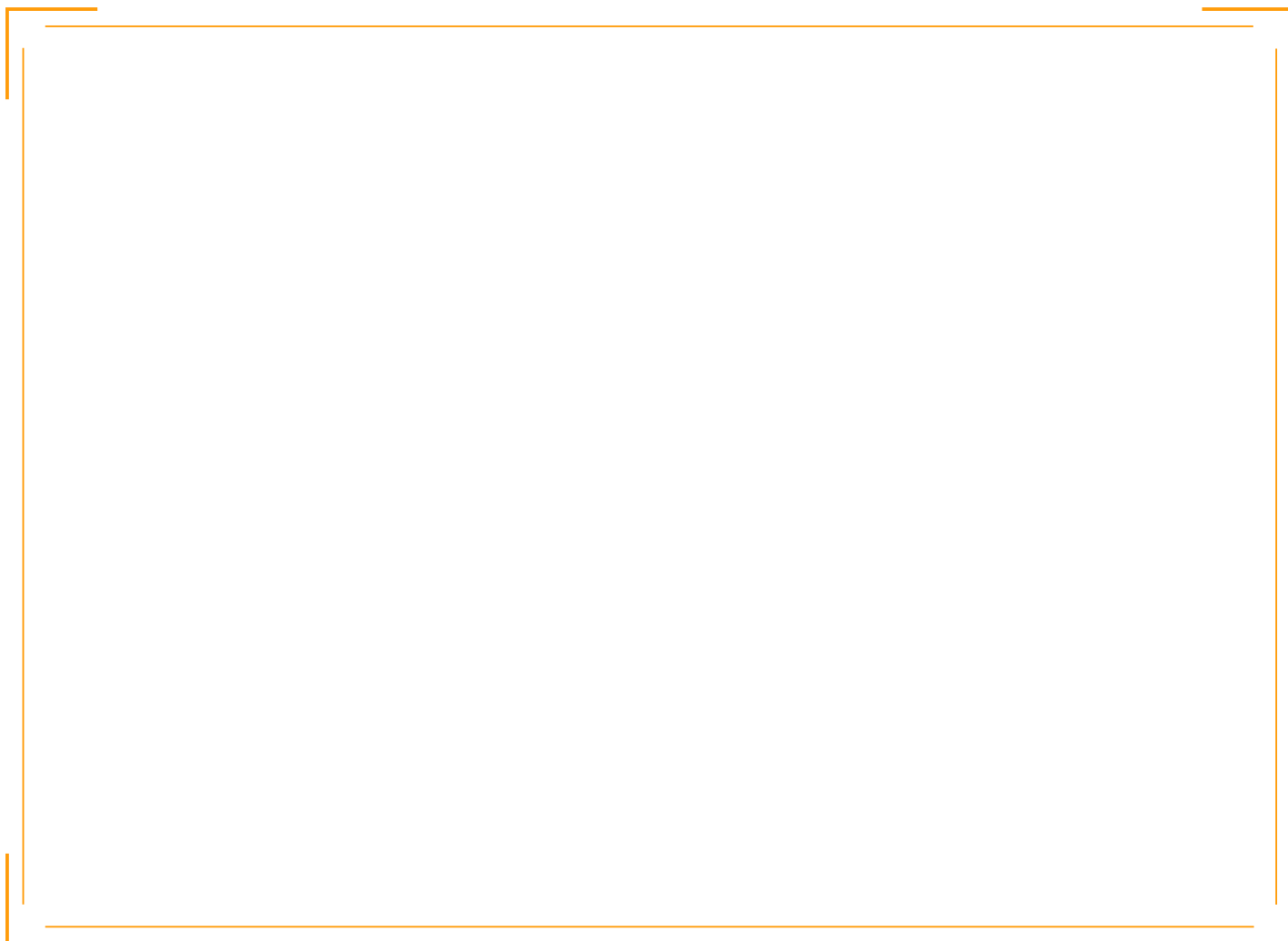
По шкале от 1 до 3-х оцени каждое из списка мест ниже.
Где 1 - безопасное место, а 3 - чувствую себя в опасности

- | | |
|---|--|
| ___ 1. Моя спальня | ___ 11. Столовая |
| ___ 2. Мой дом | ___ 12. Дорога из школы домой |
| ___ 3. Мой район | ___ 13. В школьных кабинетах |
| ___ 4. Ближайший парк | ___ 14. Катаясь на велосипеде |
| ___ 5. Моя школа (в целом) | ___ 15. В торговом центре или магазине |
| ___ 6. Коридоры в школе | ___ 16. С папой |
| ___ 7. Спортивный зал | ___ 17. С мамой |
| ___ 8. Автобусная остановка | ___ 18. С братом/сестрой |
| ___ 9. Туалеты в школе | ___ 19. С другими родственниками |
| ___ 10. Автобус, на котором я еду в школу | ___ 20. С друзьями |

Проективная методика «Несуществующее животное»

Помнишь, на первой нашей встрече мы с тобой рисовали несуществующее животное?

Инструкция: "Нарисуй, пожалуйста, еще одно несуществующее животное".



Имя животного _____

Возраст животного _____

Размер животного _____

Среда обитания животного _____

Чем питается животное _____

Для чего животному шипы, крылья (при их наличии)?

Хотел бы ты с ним дружить? _____

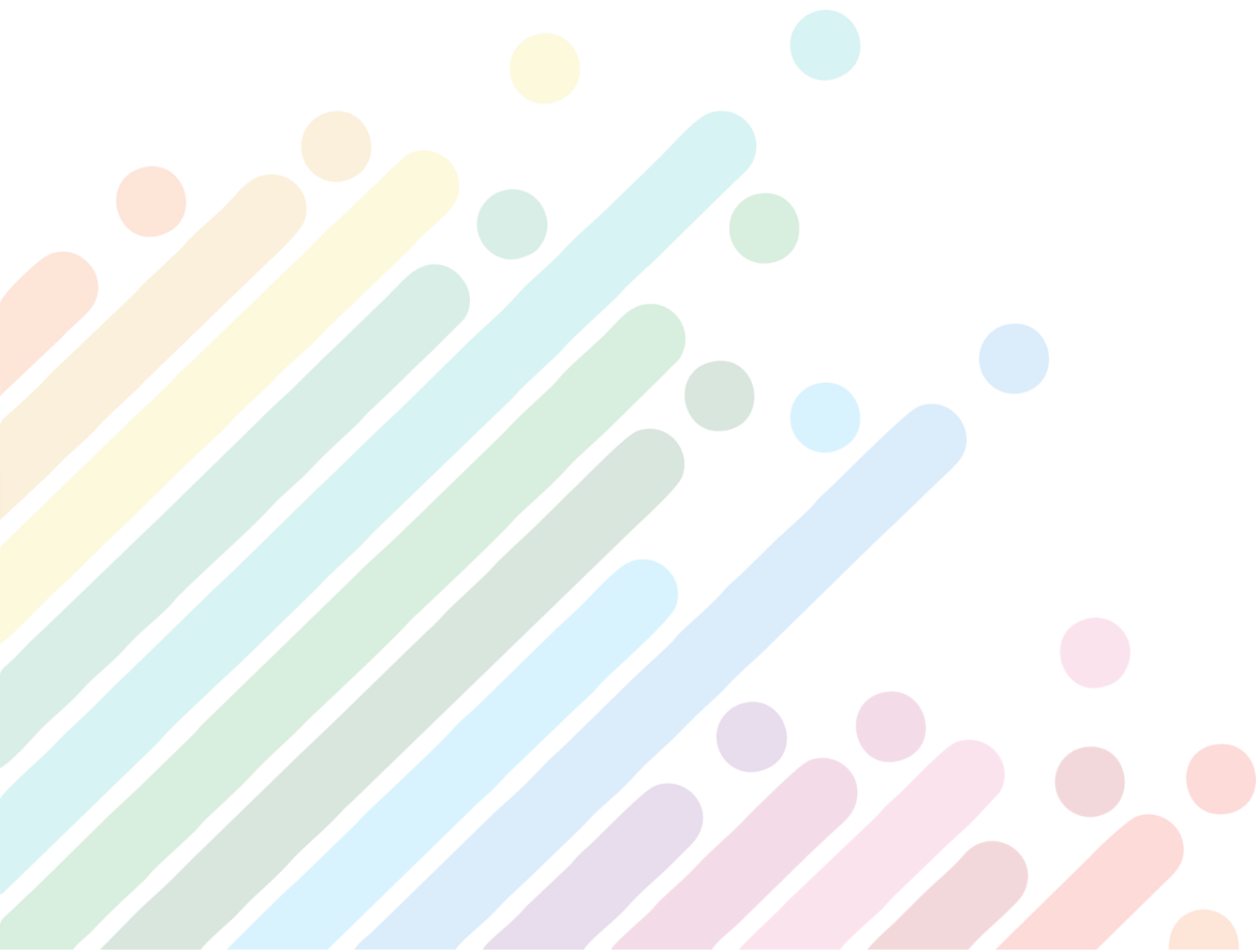
Что бы ты еще хотел рассказать о животном _____

Завершение. Итоги

Какие чувства ты сейчас испытываешь?

Что в тебе изменилось?

Семейные встречи



Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение целей встреч и правил
2. Упражнение "Продолжи фразу"
3. Упражнение "Остров"
4. Рисунок «Семейный дом»
5. Упражнение "Семейные традиции"
6. Завершение. Итоги

ВСТРЕЧА 1

Семейные традиции

Приветствие. Обсуждение целей встреч и правил

Упражнение "Продолжите фразу"

Инструкция: По очереди продолжите фразу:

- "Мне нравится..."
- "Я люблю, когда..."
- "Мне радостно, когда..."
- "Мне грустно, когда..."
- "Я сержусь, когда..."
- "Я горжусь собой, когда..."
- "Моя семья..."
- "Я мечтаю о том, что..."

Упражнение "Остров"

Материалы: разворот газеты

Инструкция: "Сейчас вы будете жителями чудесного острова. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: "Акула!" - вы сразу запрыгиваете на остров, чтоб спастись.

Мы стоим рука в руке,
Вместе мы большая сила!

Как только я скажу: "Акула ушла!" - вы все опять начинаете плавать и веселиться.

Произошло наводнение и островок уменьшился - газета складывается пополам. В следующий раз газета складывается еще раз пополам.

Упражнение "Семейный дом"

Инструкция: "Нарисуйте вместе семейный дом.

Расскажите о нарисованном семейном доме и своем реальном доме/квартире. Чего хочется добавить в свой реальный дом/квартиру?"



Беседа о семейных традициях

- Какие семейные традиции существуют в вашей семье?
- Какие семейные традиции вам бы хотелось добавить?

Упражнение "Список семейных традиций"

Инструкция: "Составьте список ваших семейных традиций"

Семейных традиций



Подведение итогов встречи

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какое упражнение вам запомнилось больше всего?
- Какую семейную традицию вы выполните в ближайшее время?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Игра "Делай как я"
3. Упражнение "Мне нравится в тебе"
4. Игра "Жизненные ситуации"
5. Беседа о семейных правилах
6. Упражнение "Семейные традиции"
7. Подведение итогов встречи

ВСТРЕЧА 2

Семейные правила

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое у вас сейчас настроение и самочувствие?

Игра "Делай как я"

Инструкция: "Встаньте друг напротив друга. Один из вас показывает разнообразные движения, а второй пытается повторить их в точь в точь. Через время поменяйтесь местами"

Упражнение "Мне нравится в тебе"

Инструкция: "По очереди продолжите фразу: "Мне нравится в тебе... Минимум 5 раз".

Игра "Жизненные ситуации"

Инструкция: "Прочитайте жизненные и ситуации и вместе придумайте ответ"

- 1) Вы приглашены в гости к вашим лучшим друзьям. Что вы возьмете с собой?
- 2) В вашей семье планируется праздник. Какие задачи будут у каждого из вас, чтобы организовать его?
- 3) Дети, пришедшие в гости разбросали игрушки. Как вы поступите?
- 4) Вы идете в магазин и видите то, о чем давно мечтали. Что вы будете делать?
- 5) Вы очень устали. Как вы скажите об этом другим членам своей семьи?
- 6) Какую поддержку и помощь вы можете попросить/получить от других членов вашей семьи?

Беседа о семейных правилах

- Какие семейные правила существуют в вашей семье?
- Какие правила соблюдаются легко, а какие нарушаются?
- Обсуждали ли вы ведение правил? Все ли согласились с ними?



Упражнение "Список семейных правил"

Инструкция: "Составьте список ваших семейных правил"



A large empty rectangular box with an orange border, intended for writing a list of family rules. On the left side of the box, there is a decorative illustration of a branch with several leaves, also in orange.

Подведение итогов встречи

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какое упражнение вам запомнилось больше всего?
- О чем вам бы хотелось поговорить перед завершением нашей встречи?

Содержание встречи:

1. Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю
2. Беседа о выполнении правил дома и семейных традиций
3. Создание талисмана
4. Подведение итогов встреч. Завершение

ВСТРЕЧА 3

Семейный талисман

Приветствие. Обсуждение произошедшего за неделю

- Какой была прошедшая неделя?
- Что было запоминающегося?
- Какое у вас сейчас настроение и самочувствие?

Беседа о выполнении правил дома и семейных традиций

Какие правила дома получается выполнять?

С выполнением каких правил есть сложности?

Какие семейные традиции получилось реализовать?

Какие чувства и эмоции были во время проведения семейной традиции?

Упражнение "Спасибо тебе за..."

Инструкция: "Поблагодарите друг друга, закончив предложение: "Спасибо тебе за..."

Создание талисмана

Материалы: картон, ножницы, пряжа/нитки, клей, бисер, пайетки и т.д.

Инструкция: "В каждой семье есть то, что ее оберегает и помогает справляться с невзгодами. Существуют семейные обереги или талисманы. Расскажите, есть ли такие предметы в вашей семье? Если есть, расскажите, как они у вас появились? Где их место в доме/квартире?"

Сегодня предлагаю вам вместе сделать ваш семейный талисман. Он может быть любой формы и цвета. Вы можете использовать любые материалы, которые видите перед собой.

После того, как талисман будет готов, подумайте где вы разместите его в своем доме".



Завершение. Подведение итогов

Какие чувства, эмоции Вы сейчас испытываешь?

Что было наиболее важным для Вас?

Что изменилось в вашей семье, ваших отношениях?



Очное и онлайн консультирование психолога, специалиста по социальной работе, юриста



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



E-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 800 201-47-17**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay_women_center**



ВКонтакте: **<https://vk.com/womenkrizis>**

