



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №86 г. Челябинска»**

Методическая разработка

Занятия с элементами тренинга и телесно-ориентированной терапии для несовершеннолетних и их родителей «Пойми меня!»

Разработчики: педагог – психолог
Каюда Ирина Вадимовна

Челябинск, 2017

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не даются, им нечего возвращать.
Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей.

Занятия подготовлены для несовершеннолетних и их родителей, проводятся в форме психологического тренинга с элементами телесно-ориентированной терапии, дыхательной гимнастики, творческой деятельностью.

Формирование группы происходит на добровольной основе, в группу входят дети примерно одного возраста. Количество детско-родительских пар в группе 7-8, т.е. 14-16 человек.

Цикл занятий состоит из 5 встреч, 2е из которых проводятся отдельно с детьми и отдельно с родителями. Длительность одного занятия 1-1,5 часа (в зависимости от возраста детей).

Цель: реализация системы мер по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, выявления причин и условий совершения самовольных уходов, оказания первой помощи детям и подросткам, занимающимся бродяжничеством и попрошайничеством, выявления взрослых лиц, вовлекающих детей и подростков в совершение противоправных действий.

Задачи:

- способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- расширить возможности родителей для понимания своего ребенка;
- выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- активация коммуникаций в семье.

Ожидаемые результаты:

- осознание участниками особенностей родительского взаимодействия;
- формирование ценностного отношения к пониманию ребенка;
- получение навыков построения отношений конструктивным способом.



Занятие № 1

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Дети и родители сидят в кругу, в пол-оборота друг к другу.

Уважаемые мамы, папы, ребята, давайте поприветствуем, друг друга и улыбнемся. (Все участники взглядом приветствуют друг друга)

Давайте разучим наш ритуал приветствия

- Здравствуй (здороваются за руки)
- Как дела? (глядят по плечу)
- Я скучал(а) (держат руки друг друга)
- Хорошо! (Обнимаются)

Так мы будем приветствовать друг друга каждый раз при встрече.
Предлагаю вам пройти небольшой тест перед началом наших занятий.

Тест "Взаимоотношения в семье"

1. Как вы считаете взаимоотношения в семье:

очень хорошими
хорошими
не очень хорошими
плохими
не очень плохими

2. Считаете ли вы свою семью дружным семейным коллективом

да
не совсем
нет

3. Какие семейные традиции способствуют укреплению вашей семьи _____

4. Как часто ваша семья собирается вместе

ежедневно
по выходным дням
редко

5. Что делает ваша семья, собравшись вместе

решает сообща жилищные проблемы
занимается семейно-бытовым трудом
работает на приусадебном участке
вместе проводит досуг, смотрит телепередачи обсуждает вопросы учёбы детей
делится впечатлениями о прожитом дне

каждый занимается своим делом

допишите _____

6. Бывают ли в вашей семье ссоры, конфликты

да часто

иногда редко

не бывают

7. чем обусловлены ссоры, конфликты в семье

непониманием членами семьи друг друга;

нарушением этики взаимоотношений (грубость, неверность, неуважение и др.);

отказом участвовать в семейных делах, заботах;

разногласием в вопросах воспитания детей;

злоупотреблением алкоголем;

другое _____

8. Каковы способы разрешения конфликтов в семье

примирение

обсуждение ситуации и принятие обоюдного решения

прекращение конфликтов на некоторое время

обращение за помощью к другим людям (родителям, соседям, друзьям и др.)

конфликты практически не разрешаются, имеют затяжной характер

9. Бывают ли дети свидетелями или участниками семейных конфликтов между взрослыми

да

нет

иногда

10. Как реагируют дети на семейные конфликты

переживают, плачут,

становятся на сторону одного из родителей пытаются помирить уходят из

дома замыкаются в себе относятся безразлично становятся обзлѐнными,

неуправляемыми пытаются найти поддержку в других людях

11. Что вы намерены делать для укрепления семенно-бытовых отношений и улучшения микроклимата в семье?

Посмотрите, пожалуйста, на свои результаты, думаю вы сами сможете сделать выводы по этому тесту.

У каждого из вас есть чистый лист бумаги и карандаш, сейчас я попрошу вас немного порисовать. Ребятам я попрошу нарисовать рисунок «Моя семья», а родителей «Дом-дерево-человек» (Рисуют, подписанные рисунки в дальнейшем психолог оставляет себе)

Я предлагаю вам взглянуть на интерактивную доску, где вы можете увидеть интерпретацию рисуночного теста (Педагог комментирует интерпретацию теста опираясь на текст на доске)

Я попрошу вас, каждого подумать над полученным результатом и сделать выводы.

Подумайте чего нахватает вашей семье, какую роль вы играете в семье, что вы можете сделать для своей семьи.

Следующим заданием для вас будет методика «Лучики солнца», она направлена на формирование адекватной самооценки, посмотреть на себя со стороны, найти свои хорошие стороны.

Я предлагаю вам нарисовать солнце и лучи, в круге написать «Я», а на каждом луче комплимент себе или свою положительную черту. (Рисуют)

Педагог вместе с участниками интерпретирует «Солнце».

У мальчиков (пап) должны присутствовать такие слова как: сильный, мужественный, надежный, а у девочек (мам): красивая, любимая. Если таких слов в списке нет, то нужно дописать. Давайте выскажемся, удалось ли вам найти положительные качества, легко ли вам было это сделать.

В завершении нашего занятия предлагаю вам провести релаксацию. Давайте сядем поудобнее, расслабимся, поставим стопы на пол, закроем глаза и послушаем приятную музыку. (*Играет мелодия Kieko Matsui – Tears of the Ocean*)

Все расслабились, получили удовольствие от приятной мелодии.

А сейчас я хочу дать вам домашнее задание. На протяжении всего курса наших занятий вам нужно выполнять следующие правила:

- Проводить минимум 2 часа в день с семьей (посмотреть фильм, сходить на прогулку и т.д.).
- Родителям записывать в блокнот сколько раз в день вы похвалили своего ребенка, и сколько раз сделали ему замечание. Если количество отрицательных записей перевешивает или равно положительным, то вам следует пересмотреть ваше отношение к ребенку.
- И последнее. Обнимайте друг друга не менее 4х раз в день.

Будьте счастливы! До свидания!



Занятие № 2

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Дети и родители сидят в кругу, в пол-оборота друг к другу.

Уважаемые мамы, папы, ребята, давайте поприветствуем, друг друга (выполняют разученный ритуал)

Игра «Доброе животное»

Цель: развивать чувство единства, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Предлагаю вам встать и образовать круг. Возьмемся за руки и представим, что мы - одно животное. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного.

Давайте обсудим данное упражнение, комфортно ли вам было выполнить данное упражнение, почувствовали ли вы единство?

Методика «Семейный герб»

У каждого из вас есть чистый лист и цветные карандаши. Предлагаю вам совместно подумать и нарисовать свой семейный герб.

(Интерпретация по гербу выведена на интерактивную доску)

Значения цветов в гербе. Для цветового оформления семейных гербов принято использовать два металлических оттенка и пять основных эмалей. Из металлов отдается предпочтение золоту и серебру, из эмалей – голубым тонам, красным, черным, зеленым и фиолетовым. Каждый цвет несет в себе определенный посыл: красный отождествляется мужеством и страстью; голубой обозначает красоту, величие и ясность; зеленый используют для отображения свободы, изобилия и надежды; пурпурный всегда символизирует власть; черный может означать как печаль со скромностью, так и постоянство; серебряные элементы свидетельствуют о благородстве, чистоте и скромности; золото олицетворяет щедрость. Какие символы могут быть изображены на семейном гербе? Центральную часть герба должен занимать щит, над которым возвышается шлем с нашлемником. Цвет шлема символизирует социальный статус рода, степень его знатности. Так, золотой выбирают те, кто принадлежит к дворянскому роду, а серебряный могут использовать все остальные представители социальных слоев. В качестве нашлемника можно взять

перья, крылья, рога, любой головной убор, флаг. Необычный вариант нашлемника – богато украшенная первая буква фамилии. Важно, чтобы шлем с нашлемником находились в одной цветовой гамме и были направлены в одну сторону. По бокам от щита изображаются фигуры животных, которые держат его. Каждое животное также является собирательным образом, а потому следует выбирать их, предварительно ознакомившись с символизмом фигуры. Вместо животных можно изобразить птиц, растения или переплетение рук. Щит, укрытый мантией, олицетворяет защиту рода от всего плохого. Мантия в форме шатра может обозначать наличие каких-либо особых заслуг перед родным государством. Для усиления значимости данный элемент украшается мехами или золотыми лентами. Под щитом необходимо изобразить устойчивую платформу, основу рода. В ее роли может выступать холм, постамент из мрамора или льда, каменная глыба или развевающаяся лента с девизом семьи. Основные цвета герба должны прослеживаться и в оформлении ленты со всеми буквенными обозначениями. Символика геральдических фигур Львы обозначают отвагу, силу, сочетание гнева с великодушием, единороги свидетельствуют о непобедимости, а кабаны о бесстрашии. Бдительность с осторожностью можно передать через журавля, а поведать окружающим о храбрости и быстроте поможет конь. Особенной силой обладают изображения грифов, которые несут в себе свирепость и неустранимость, независимые кошки и воинственные петухи. Присутствие волка на гербе придает эмблеме негативный окрас, так как эта фигура символизирует злость и жадность. О хвастовстве говорят красивые павлины. Что обозначают растительные орнаменты? Лилии предназначены для отображения периода расцвета и успеха, розы свидетельствуют о духовной чистоте членов семьи, их святости. Оливковое дерево заряжает герб энергетикой мирной жизни, лавровая ветвь расскажет о доблестных победах, а дуб поведает о большой силе рода. Солнце символизирует тепло и мудрость поколений и готовность к войне, пчелы – трудолюбие и неутомимость, топор – сознательность. Присутствие полумесяца говорит о приходе просветления, пылающего сердца – о страсти. Корона всегда обозначает исключительную власть над окружающими, а звезда придает эмблеме благородства. Руки изображаются в качестве символа веры, искренности и справедливости. Выбор символов, цветовой гаммы и нанесение всех изображений на поле герба семьи, сочинение лозунга – все это объединяет членов семьи, дает им возможность проявить себя и лучше понять мысли окружающих. Участие ребенка в процессе разработки герба создает особую атмосферу любви, делает каждый этап увлекательным и забавным, полным ярких впечатлений. Подарите близким массу положительных эмоций, сделайте с ними семейный герб!

Вы можете сами сделать выводы по нарисованному гербу. Сложно ли вам было согласовывать все нарисованные фигуры, цвета и символы? Согласны ли вы с интерпретацией по данной методике.

В завершении нашего занятия предлагаю вам провести релаксацию. Давайте сядем поудобнее, расслабимся, поставим стопы на пол, закроем глаза и послушаем приятную музыку.

Наше занятие подошло к концу. Будьте счастливы! До свидания!



Занятие № 3

Отдельное занятие для родителей. (Проводится после 2го дня занятий).

Родители сидят в кругу.

Упражнение «Язык принятия – язык непринятия». (Учит родителя правильно разговаривать с ребенком)

Какие действия, слова говорят ребенку о родительской любви? А о нелюбви? О принятии, например, свидетельствует выражение заинтересованности в ребенке, в его переживаниях. Необходимо оценивать не личность ребенка, а поступок: «В этот раз ты поступил плохо». Избегать фраз «ты как обычно...», «вечно ты...». Отмечать старания.

Примерный перечень проявлений принятия и непринятия ребенка родителями:

«Язык принятия»

- оценка поступка, а не личности
- временный язык (Сегодня у тебя не получилось это задание ...)
- сравнение с самим собой
- выражение заинтересованности проблемами ребенка
- позитивные телесные контакты
- доброжелательная интонация, эмоциональное присоединение
- контакт глаз

«Язык непринятия»

- отказ от объяснений
- негативная оценка личности ребенка
- постоянный язык (Ты всегда делаешь неправильно ...)
- игнорирование
- указание несоответствия родительским ожиданиям
- оскорбления, угрозы, угрожающая поза

Упражнение “Принятие – непринятие”

Каждый отвечает или на “языке принятия” или на “языке непринятия”.

Фразы и поступки ребенка:

«Помоги мне, пожалуйста, с уроками!»

«У меня нет времени на уборку в своей комнате».

Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.

«Можно ко мне придут сегодня друзья?»

«Я получил двойку».

Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять по улице.

Пришел домой с синяком или царапиной.

Родительское сочинение. (Позволяет найти зону напряжения) Лучше проводить после знакомства, установления контакта. Обработывает психолог-ведущий

«Я как родитель»

Пункты анализа сочинения:

- встречается ли имя ребенка в сочинении (отсутствие имени может говорить о напряжении в отношениях);
- в каком времени написано сочинение;
- методы воспитания в семье;
- насколько часто встречается местоимение «мы»;
- семейные ценности;
- важность для родителей школьных достижений ребенка;
- родительские ожидания;
- родительский запрос;
- любимые занятия членов семьи, любимые совместные занятия, способы проведения досуга;
- сочинение – крик о помощи;

* Слишком большое сочинение часто запутано, не структурировано, что может свидетельствовать о неспособности разобраться в ситуации самостоятельно, о состоянии тревоги, аффекта. Поэтому важно перед написанием сочинения поработать с состоянием родителя.

* Хорошо, когда в сочинении есть описание прошлого, настоящего и будущего ребенка.

Упражнение «Я-высказывание», «Ты-высказывание»

Сейчас я расскажу вам о понятиях, о приемах и способах выражения взрослыми своих чувств и эмоций посредством языков «Я-высказывание» и «Ты-высказывание».

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уберись в комнате!»). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

«Я-высказывание» - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание»

предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху». В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. («Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»)

Давайте потренируемся в построении «Я – высказывания». «Ты – высказывание» (Проблема выведена на интерактивную доску).

Проблема	Ты - сообщение (слово обостряет, ранит, обижает)	Я – сообщение (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. Мне хочется отдохнуть.
У ребенка замечание в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя ...
Ребенок не может выполнить домашнее задание	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь	Давай вместе разберемся... Я надеюсь, что у тебя при старании все получится ...
Ребенок грубо ответил вам на замечание	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился.

Раздаются буклеты родителям «Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций или ЧТО слышат наши дети» (Приложение 1)

Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Всем большое спасибо! Будьте счастливы

Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций или ЧТО слышат наши дети

Прежде чем выйти из себя, подумай... а лучший ли это выход?

- 1. Приказ, директива, команда.** Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребенка таким, какой он есть в этот момент и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребенку, что родитель не доверяет ему.
- 2. Предостережение, предупреждение, угроза.** Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность, как и приказания, директивы, команды. Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка.
- 3. Увещевание, морализирование, пристыжение.** Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга, обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции. Они могут заставить ребенка чувствовать недоверие со стороны родителей или вызвать у ребенка чувство вины.
- 4. Советы, готовые решения.** Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития. Советы могут привести к тому, что ребенок перестанет развивать свои собственные идеи.
- 5. Нотации, поучения.** Дети обычно ненавидят нотации. Поучения делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отменяют родительские аргументы и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они не правы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что»; «Со мной этого не случится»).
- 6. Критика, несогласие.** Эти сообщения более других вызывают у детей чувство неадекватности, никчемности. Оценки и суждения родителей очень влияют на образ «Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе. Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей.
- 7. Похвала, согласие.** Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция - как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям. Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты не сказала бы этого, если бы знала, как я себя чувствовал»).
- 8. Обзывание, насмешка.** Могут иметь разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения - послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью

реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение.

9. Интерпретация, анализ, диагноз. Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

10. Утешение, поддержка. Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают. Родители утешают, так как они расстроены оттого, что ребенку плохо. Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям.

11. Вопросы, допытывание. Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь. Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

12. Отвлечение, обращение в шутку. Ребенок считает, что он не интересует родителя, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка могут заставить их почувствовать себя отверженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушаны с уважением.



Занятие № 4

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Дети и родители сидят в кругу, в пол-оборота друг к другу

Здравствуйтесь уважаемые родители и ребята. Давайте поприветствуем друг друга! (Приветствуют друг друга выученным обрядом)

Перед началом нашего занятия я хочу показать вам небольшой ролик. (Ролик "Влюбчивая ворона")

Рефлексия по поводу ролика, дети и родители делают выводы, умозаключения относительно присутствия любви в нашей жизни. В следующем упражнении вы должны будете по очереди произносить фразы и заканчивать их. Если один начинает фразу – другой ее заканчивает и наоборот.

Мне нравится, когда...

Я расстраиваюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Я благодарен(а), когда...

Мы могли бы по-другому, например...

Обсуждение упражнения, легко ли было дополнить начатое предложение? Что вы чувствовали когда заканчивали фразу? Честно ли вы дополняли фразу?

Игра "Найди своего ребенка"

Цель: развитие чувства близости родителей и детей через тактильные ощущения.

Родители, вы хорошо знаете своих детей? Сможете узнать руки своего ребенка с закрытыми глазами?

Ребята, вы стоите тихо и не выдаёте себя.

Дети выстроены в ряд, их руки вытянуты вперед. Взрослые с завязанными глазами по очереди пытаются найти руки своего ребенка.

Рефлексия. - Сложно ли было родителям отыскать руки своего ребенка? Что чувствовали ребята, когда мама пыталась отыскать ваши руки?

"Минута признаний"

Сейчас я предлагаю вам поделиться друг с другом - рассказать о том, как вы любите самого дорогого человека. Мама сядьте поближе к своим детям и прошепчите на ушко, как вы их любите, как они вам нужны,

ребята повторяют в ответ слова признательности и любви мамам в ответ на ушко.

Рефлексия.- Какие ощущения у вас возникли в процессе упражнения? Легко ли вам было говорить теплые слова друг другу?

Давайте подведем итог сегодняшнего занятия. Как вы чувствуете себя? возможно кто то почувствовал тепло и понимание во взаимодействии со своим ребенком.

Игра «Пожелания»

Цель: способствовать сближению детей и родителей, формировать умения слушать и слышать друг друга, выражать свои чувства.

Ребята, мы с вами по очереди пожелаем нашим мамам и папам что-нибудь хорошее и начнем свое пожелание с таких слов: «Дорогая моя (мой) мамочка (папочка), я желаю тебе...». А родители в ответ желают своим ребятам.

Понравилось ли вам данное упражнение? Что вы чувствовали когда желали что о друг другу?

В завершении нашего с вами цикла занятий я предлагаю вам взять чистый листок и карандаш и немного порисовать напоследок. Родители рисуют «Дом-Дерево-Человек», ребята рисуют - «Мою семью». (Рисуют, затем ведущий раздает их самые первые рисунки)

Я думаю, что вы и так помните интерпретацию этих рисунков. А сейчас сравните, пожалуйста, свои рисунки, которые вы нарисовали сейчас и самые первые. Вы можете увидеть, что рисунки изменились, определите сами в какую сторону. Вы, наверное, и сами почувствовали, что за период наших занятий вы стали ближе друг к другу.

Я желаю вам всегда любить, поддерживать и верить друг в друга. Вы проделали хорошую работу для того, чтобы стать ближе. Возьмите себе за правило, то домашнее задание, которое вы выполняли на протяжении этих 5 дней, и вы почувствуете, как стали самой счастливой семьей!

Будьте счастливы! Всем спасибо!

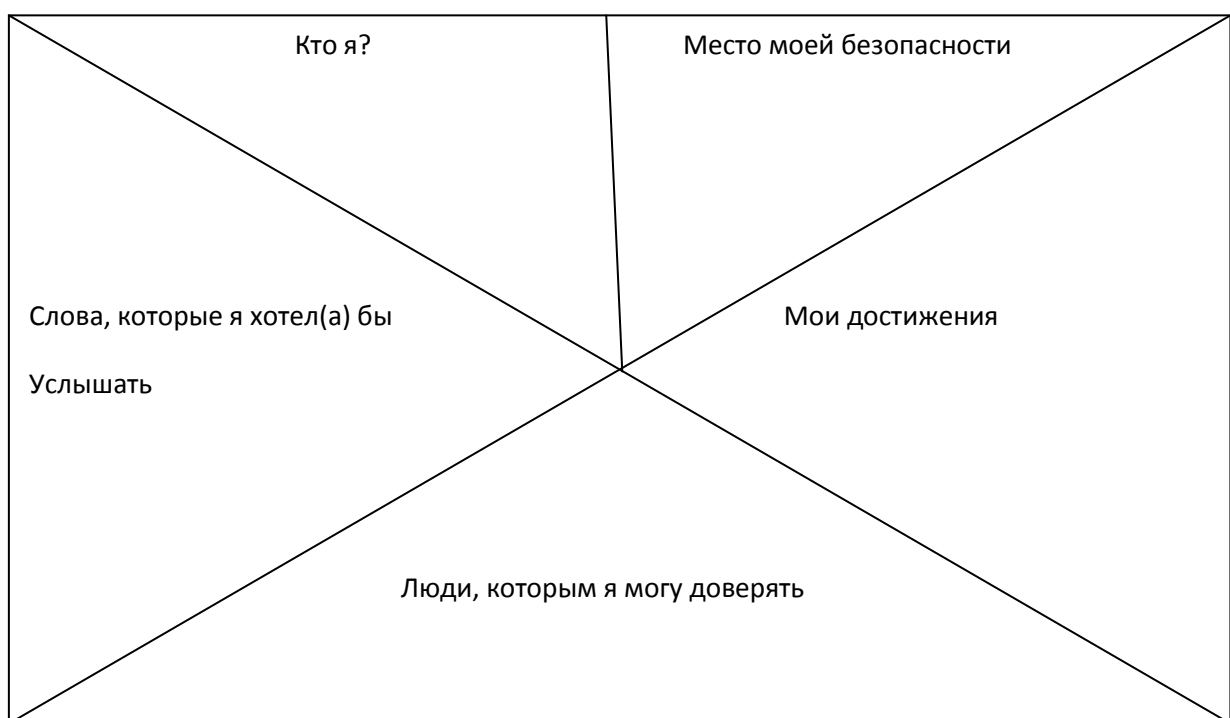


Занятие № 5

Отдельное занятие для детей. (Проводится после 3го дня занятий.)

Дети сидят в кругу.

- Сейчас, я предлагаю вам сделать психологический щит, он поможет увидеть ваши сильные стороны, посмотреть с другой стороны на различные трудные жизненные ситуации



- В треугольники вам нужно внести свои надписи. В сложных ситуациях, в моменты, когда вам кажется, что все плохо, стоит только посмотреть на свои надписи и вам сразу станет легче, вы увидите, что не все в жизни так плохо, что есть люди, которым можно довериться и обратиться за помощью.

Рефлексия. Сложно ли вам было "заполнять" треугольники? Что вы чувствовали, когда делали записи? Какой треугольник вам было заполнить сложнее всего?

