

**МО «Анабарский национальный (долгано-эвенкийский) улус (район)  
Республика Саха (Якутия)**

**ПРОГРАММА  
занятий психологического тренинга  
«Путешествие по океану Чувств»**

Составитель: Герасимова Н.И.  
учитель начальных классов  
педагог – психолог

**с. Саскылах**

## Пояснительная записка

**Цель** данной программы: помочь детям осознавать и контролировать свои переживания.

Научить понимать эмоциональное состояние других людей.

### **Задачи:**

1. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.
2. Развитие рефлексии чувств:
  - принятие своих чувств и чувств окружающих людей;
  - развитие умения различать эмоции и чувства, опознавать их у себя и у других;
  - умение говорить о своих эмоциях и проблемах;
3. Формирование позитивной самооценки и адекватных форм поведения.
4. Выработка коммуникативных навыков и внутренней активности детей.
5. Развитие умения отстаивать собственное мнение и умение разрешать конфликты мирным путем.

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя.

### **Принципы работы тренинговой группы**

1. Ненасильственность общения.
2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание ими лично значимых проблем.
3. Положительный характер обратной связи. Большинство детей в группе очень ранимы и нуждаются в поддержке и одобрении. Поэтому психолог должен решительно пресекать попытки давать друг другу негативную обратную связь.
4. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер.
5. Включенность в деятельность.

**Методы работы:** ❖ ролевые игры;

- ❖ рисуночные методы;
- ❖ элементы сказкотерапии;
- ❖ групповое обсуждение;
- ❖ когнитивные методы;

Программа рассчитана на 12 занятий по 30 - 40 минут каждое. Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей, уровней усвоения информации.

Возраст участников: 10 – 12 лет. Оптимальное количество участников от 12 до 15 человек.

### Тематика занятий

1. Знакомство с океаном Чувств. Ветер Удивления.
2. Остров Страха.
3. Вихри Тревоги.
4. Треугольник Непонимания.
5. Водоворот Обиды.
6. Фонтан Веселья.
7. Саргассовы Лени.
8. Остров Грусти.
9. Море Злости. Рифы Гнева.
10. Айсберг замороженных Чувств.
11. Остров Радости.
12. Итоговое занятие.

### Содержание занятий

№ п/п	Темы занятий	Цель и задачи	Содержание занятий	Оборудование
1.	Знакомство с Океаном Чувств.	Создать благоприятные условия для работы в группе. Ознакомить с основными правилами взаимодействия. Работа с невербальными выражениями чувств.	1. Беседа о психологии. Знакомство. Упражнение «Имя и качество». Игра «Угадайка». 2. Основная часть: - выработка Устава; - рисунок карты Океана Чувств; - прокладывание маршрута; 3. Завершение: обсуждение предстоящего путешествия. 4. Ритуал прощания.	лист ватмана карандаши краски акварельные кисточки макет карты листы бумаги
2.	Остров Страха.	Научить прислушиваться к своему внутреннему состоянию Работа по преодолению страха.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Цветопись настроения» 3. Игра «На что похоже мое настроение». 4. Основная часть:	карта путеш. карандаши краски акварельные кисточки листы бумаги

		Обсуждение вопроса «Зачем нужен страх? Как с ним справляться?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дискуссия: что такое страх? Зачем природа дала нам это чувство? Что оно нам приносит? Как вы справляетесь со страхом?</li> <li>- Упражнение «Список страхов».</li> <li>- Игра «Найди семью».</li> <li>5. Завершение: обсуждение ситуаций.</li> <li>6. Ритуал прощания.</li> </ul>	
3.	Вихри Тревоги.	Работа с повседневными пугающими ситуациями. Развитие умения оказывать поддержку друг другу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упражнение «Цвет настроения».</li> <li>3. Игра «Четыре стихии».</li> <li>4. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Что меня тревожит?»</li> <li>- Игра «Страна имен».</li> <li>- Анализ ситуаций.</li> </ul> </li> <li>5. Завершение: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Тень».</li> </ul> </li> <li>6. Ритуал прощания.</li> </ul>	карта путеш. листы бумаги ручки
4.	Треугольник Непонимания	Соблюдение группового решения каждым. Развитие умения достижения взаимопонимания, умения сотрудничать.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ритуал приветствия.</li> <li>2. Упр. «Цвет настроения»</li> <li>3. Игра «Красная черта»</li> <li>4. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое непонимание?</li> <li>- Какие чувства можно испытывать?</li> <li>- Как можно преодолеть?</li> </ul> </li> <li>5. Работа в группах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разыгрывание ситуаций.</li> <li>- Игра «Очередь».</li> </ul> </li> <li>6. Завершение: анализ работы.</li> </ul>	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши мел, карточки

			7. Ритуал прощания.	
5.	Водоворот Обиды.	Формировать умение принимать другого человека таким, какой он есть, умение прощать. Развить умение признавать свою обиду и высказывать ее.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения» 3. Игра «Водоворот». 4. Основная часть: этап признания и принятия обиды: - упр. «Мне обидно, когда ...». - игра «На что похожа обида». Этап анализа причин поведения обидчика: - Почему так себя ведут? Этап прощения: ритуал прощения обиды. Этап выбора способов решения обиды. Этап выбрасывания обиды: упр. «Мусорное ведро». 5. Завершение: игра «Подарок». 6. Ритуал прощания.	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши мел, карточки мягкая игрушка
6.	Фонтан Веселья.	Развитие умения распознавать различные эмоциональные состояния. Знакомство со способами снятия напряжения.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения» 3. Игра «Лисонька, где ты?». 4. Основная часть: - Как вы проводите свободное время? - Что значит приятно провести время? 5. Игра «Танцы – чувства». 6. Игра «Жмурки на слух». 7. Игра «Ворота». 8. Завершение: анализ работы.	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши

			9. Ритуал прощания.	
7.	Саргассовы Лени.	Обсуждение ситуаций, в к - х проявляется лень. Нахождение способов преодоления лени.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения». 3. История затонувшего города. 4. Основная часть: - упр. «Что мне делать лень». - Как преодолеть лень? - Когда лень становится вредной? 5. Тест «Какая у тебя воля?» 6. Завершение: анализ теста. 7. Ритуал прощания.	карта путешествия веревки, скотч, шарфы листы бумаги ручки
8.	Остров Грусти.	Вербальное и невербальное выражение грусти Оказание друг другу поддержки и сочувствия. Достижение большего доверия и сочувствия.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения». 3. Основная часть: легенда острова Грусти. - Упр. «Мне бывает грустно, когда...» - Рисунок грусти «На что похожа грусть». - Упр. «Как поднять настроение». 4. Игра «Будь внимателен». 5. Игра «Ворота». 6. Завершение: подними настроение. 7. Ритуала прощания.	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши письмо
9.	Море Злости. Рифы Гнева.	Работа с чувством злости и гнева. Верб. и неверб. выражение злости. Развитие умения регулировать свое состояние.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения». 3. Игра «Голкалки». 4. Основная часть: обсужд. - Что такое злость? - Какое выражение лица? - Какая м.б. поза? 5. Игра «Равновесие».	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши

			<p>6. Игра «Кричалка».</p> <p>7. Обсуждение игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие чувства испытывали</li> <li>- Какие были желания?</li> <li>- Как вы действуете обычно при спорах (конфл.)?</li> </ul> <p>8. Завершение: как можно снять напряжение?</p> <p>9. Ритуал прощания.</p>	
10.	Айсберг замороженных Чувств.	<p>Обучение навыку «Я – сообщений».</p> <p>Обсуждение способов выражения чувств. Повышение эмпатии.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упр. «Цвет настроения».</p> <p>3. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история жителей ледяного острова;</li> <li>- обсуждение ситуации;</li> </ul> <p>4. Упр. «Поиск замороженных чувств».</p> <p>5. Упр. «Размораживание чувств».</p> <p>6. Игра «Помоги найти выход из ситуации».</p> <p>7. Завершение: - чаще всего я испытываю чувство ....</p> <p>8. Ритуал прощания.</p>	<p>карта путеш. листы бумаги ручки карандаши карточки с заданиями</p>
11.	Остров Радости.	<p>Обобщить полученные знания и навыки.</p> <p>Развитие сплоченности, умения понимать чувства других.</p>	<p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упр. «Цвет настроения».</p> <p>3. Игра «Встаньте те, кто ...»</p> <p>4. Основная часть: прохождение испытаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Испытание «Плот».</li> <li>- Испытание «Помоги деревцу» (мои достоинства).</li> <li>- Испытание «Разрешить конфликт».</li> </ul> <p>5. Завершение: игра «Тух – тебе – дух».</p>	<p>карта путеш. листы бумаги ручки карандаши газеты, рисунок дерева, зеленые листья</p>

			6. Ритуал прощания.	
12.	Итоговое занятие	Подведение итогов путешествия. Формирование доверительных отношений в группе. Закрепление полученных навыков.	1. Ритуал приветствия. 2. Упр. «Цвет настроения». 3. Основная часть: упр. «Лабиринт». 4. Подведение итогов: письмо – отзыв. 5. Завершение: обсуждение путешествия. Вручение сертификатов. 6. Ритуал прощания: упр. «Я желаю тебе...»	карта путеш. листы бумаги ручки карандаши посуда для воды

### Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: учебное пособие. М., 1999.
2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
3. Практическая психология в тестах. М., 2003.
4. Практикум по психологии. СПб., 2002.
5. Пругченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. М., 2001.
6. Образцова Т.Н. Психологические игры для детей. М., 2005.
7. Я познаю мир: детская энциклопедия. Психология. М., 2001.