Цикл индивидуальных занятий

«Я учусь понимать себя, справляться с трудностями и принимать помощь»

Занятие 1. «Знакомимся и учимся доверять»

Цель: установление психологического контакта и создание безопасной атмосферы.

Упражнение «Давай познакомимся»

Психолог предлагает ребёнку рассказать о себе в удобной для него форме: назвать имя, любимые занятия, игры, предметы, мультфильмы, книги, домашних животных. Можно использовать карточки или картинки, из которых ребёнок выбирает понравившиеся.

Инструкция:
«Сегодня мы начинаем наши встречи. Мне хотелось бы немного узнать о тебе. Расскажи только то, чем тебе хочется поделиться».

Важно не настаивать на ответах. Психолог также кратко рассказывает о себе, демонстрируя открытость и доброжелательность.

Упражнение «Мои интересы»

Ребёнку предлагается выбрать из набора картинок занятия, которые ему нравятся: спорт, рисование, конструирование, музыка, компьютерные игры, чтение, общение с друзьями и т. д.

После выбора психолог спрашивает:
«Что тебе особенно нравится?»
«Что у тебя хорошо получается?»
«Чем ты любишь заниматься в свободное время?»

Упражнение помогает определить интересы и ресурсы ребёнка.

Упражнение «Безопасное место»

Ребёнок рисует место, где ему спокойно и комфортно: свою комнату, дом, природу, игровую площадку или вымышленное место.

Психолог обсуждает:
«Что делает это место приятным?»
«Какие чувства ты испытываешь там?»

Рисунок в дальнейшем можно использовать как ресурсный образ в других занятиях.

Мини-беседа «Чем может помочь психолог?»

Психолог объясняет доступными словами:
«Иногда у человека бывают ситуации, когда он волнуется, грустит, сердится или не знает, что

делать. Психолог может выслушать, помочь разобраться в чувствах и вместе поискать способы справиться с трудностью».

Завершение: ребёнок выбирает смайлик, который показывает его состояние после занятия.

Занятие 2. «Моё настроение»

Цель: развитие эмоциональной осознанности, умения распознавать и называть собственные чувства.

Упражнение «Какое у меня сегодня настроение?»

Перед ребёнком размещаются карточки с изображением различных эмоциональных состояний: радость, грусть, спокойствие, тревога, злость, удивление и др.

Ребёнок выбирает карточку, наиболее соответствующую его состоянию.

Вопросы психолога:

- «Какое у тебя сегодня настроение?»
- «Почему ты выбрал именно эту карточку?»
- «Где в теле ты замечаешь это чувство?»
- «Что могло повлиять на настроение?»

Необходимо принимать любой ответ ребёнка без оценки.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Психолог показывает карточку с эмоцией, не называя её. Ребёнок пытается определить чувство по выражению лица, положению тела или ситуации.

Затем роли можно поменять: ребёнок изображает эмоцию, а психолог угадывает.

Обсуждение:
«Как мы понимаем, что человек радуется?»
«Как можно заметить, что человеку грустно или тревожно?»

Упражнение развивает эмоциональный словарь и способность понимать эмоциональные сигналы других людей.

Упражнение «Цвет моего настроения»

Ребёнку предлагается выбрать цвет, который соответствует его сегодняшнему настроению.

Например:
«Если твоё настроение было бы цветом, какого цвета оно было бы?»

Затем ребёнок закрашивает круг выбранным цветом.

Можно предложить второй вопрос:
«Какой цвет ты хотел бы увидеть в конце нашего занятия?»

Упражнение «Что помогает мне почувствовать себя лучше?»

Создаётся небольшой список способов, которые помогают ребёнку улучшить самочувствие:

- поговорить с близким человеком;
- поиграть;
- порисовать;
- послушать музыку;
- погулять;
- сделать несколько спокойных вдохов;
- отдохнуть;
- попросить о помощи.

Ребёнок выбирает подходящие ему варианты и добавляет собственные.

Занятие 3. «Я умею успокаиваться»

Цель: формирование навыков эмоциональной саморегуляции.

Упражнение «Спокойное дыхание»

Психолог предлагает сесть удобно и сделать несколько медленных вдохов и выдохов.

Инструкция:
«Давай попробуем сделать дыхание спокойным. Медленно вдохнём носом, а затем спокойно выдохнем».

Не следует требовать определённой продолжительности дыхания. Ребёнок должен выполнять упражнение комфортно.

После упражнения:
«Что изменилось? Стало ли тебе спокойнее?»

Упражнение «Переключаем внимание»

Психолог предлагает ребёнку посмотреть вокруг и назвать:

- 3 предмета, которые он видит;
- 2 звука, которые слышит;
- 1 приятное ощущение, которое замечает.

Можно изменить количество пунктов в соответствии с возрастом.

Упражнение помогает переключить внимание с неприятных переживаний на окружающую действительность.

Упражнение «Стряхиваем напряжение»

Ребёнку предлагается представить, что напряжение «прилипло» к рукам или ногам.

Он слегка встряхивает кистями, руками, плечами, затем делает несколько спокойных движений.

Инструкция:
«Представь, что с рук нужно стряхнуть капельки воды. Стряхнём напряжение и расслабимся».

Упражнение «Минута тишины»

Ребёнок и психолог некоторое время спокойно сидят, наблюдая за дыханием и окружающими звуками.

После упражнения обсуждается:

«Что ты заметил во время тишины?»
«Какие мысли приходили в голову?»
«Было ли легко сохранять спокойствие?»

Упражнение «Моё безопасное место»

Ребёнок закрывает глаза только по желанию и представляет приятное место.

Психолог мягко предлагает обратить внимание на детали:

«Что ты видишь?»
«Какие звуки там есть?»
«Какие цвета ты замечаешь?»
«Что делает это место спокойным?»

После этого ребёнок может нарисовать своё место.

Занятие 4. «Я могу попросить о помощи»

Цель: развитие навыков обращения за поддержкой.

Упражнение «Когда мне трудно»

Психолог предлагает карточки с различными ситуациями:

- не получается задание;
- поссорился с другом;
- стало тревожно;
- кто-то обидел;
- страшно идти куда-либо одному;
- возникло непонимание с одноклассником.

Ребёнок выбирает ситуации, в которых человеку может понадобиться помощь.

Упражнение «К кому я могу обратиться?»

На листе записываются или изображаются взрослые, к которым ребёнок может обратиться за поддержкой: родитель, другой близкий взрослый, учитель, педагог-психолог и т. д.

Обсуждается, к кому можно обратиться в разных ситуациях.

Упражнение «Скажи о своей проблеме»

Психолог предлагает потренироваться использовать простые фразы:

- «Мне нужна помощь».
- «Мне сейчас трудно».
- «Я не понимаю, что делать».
- «Мне тревожно».
- «Мне нужна поддержка».
- «Можно я расскажу тебе, что случилось?»

Ребёнок выбирает наиболее удобную для него фразу.

Ролевая игра «Попроси о помощи»

Разыгрывается небольшая ситуация. Например, ребёнок не понимает задание.

Психолог играет роль учителя, а ребёнок тренируется обратиться за помощью.

После этого роли можно поменять.

Занятие 5. «Мои сильные стороны»

Цель: поддержка позитивного самовосприятия и уверенности в собственных возможностях.

Упражнение «У меня получается…»

Ребёнок получает лист с изображением воздушных шаров или звёзд.

В каждом шарике он записывает или рисует то, что умеет делать.

Например:

- хорошо рисую;
- умею дружить;
- хорошо читаю;
- умею помогать;
- умею собирать конструктор;
- стараюсь не бросать начатое дело.

Упражнение «За что меня ценят другие?»

Психолог предлагает вспомнить, за что его могут ценить окружающие.

Если ребёнку сложно, можно использовать подсказки:

«Может быть, ты умеешь помогать?»
«Может быть, с тобой интересно играть?»
«Может быть, ты хорошо заботишься о ком-то?»

Важно не сравнивать ребёнка с другими детьми.

Упражнение «Мои достижения»

Ребёнок составляет небольшой список достижений за последнее время.

Это могут быть не только учебные результаты, но и обычные жизненные успехи:

- научился чему-то новому;
- выполнил сложное задание;
- помог другому;
- преодолел волнение;
- самостоятельно выполнил поручение.

Упражнение «Чему я хочу научиться?»

Ребёнок выбирает 1–3 навыка, которые хотел бы развивать.

Например:

«Я хочу научиться спокойно отвечать у доски».

Психолог помогает превратить желание в небольшой достижимый шаг.

Занятие 6. «Учимся дружить»

Цель: развитие коммуникативных навыков и конструктивного взаимодействия.

Упражнение «Как познакомиться?»

Психолог и ребёнок разыгрывают ситуацию знакомства.

Ребёнок учится:

1. поздороваться;
2. назвать своё имя;
3. задать простой вопрос;
4. предложить совместную деятельность.

Например:
«Привет! Меня зовут Саша. Как тебя зовут? Хочешь вместе поиграть?»

Упражнение «Давай договоримся»

Разыгрывается ситуация, когда два человека хотят воспользоваться одной игрушкой или выбрать разные игры.

Ребёнок предлагает варианты решения:

- играть по очереди;
- выбрать другое занятие;
- договориться о времени;
- найти совместный вариант.

Упражнение «Вежливая просьба»

Ребёнок тренируется использовать формулу:

«Пожалуйста + просьба + благодарность».

Например:
«Пожалуйста, дай мне карандаш. Спасибо».

Обсуждается разница между просьбой и требованием.

Упражнение «Если мы поссорились»

Психолог предлагает ситуацию небольшого конфликта.

Ребёнок учится использовать фразы:

«Мне не понравилось…»
«Я расстроился, когда…»
«Давай попробуем договориться».
«Что мы можем сделать, чтобы исправить ситуацию?»

Упражнение «Поддержи товарища»

Психолог предлагает несколько ситуаций:

«Друг расстроился».
«У одноклассника не получилось выполнить задание».
«Ребёнок проиграл в игре».

Ребёнок придумывает слова поддержки.

Занятие 7. «Если мне тревожно»

Цель: обучение распознаванию волнения и освоению конструктивных способов его преодоления.

При проведении занятия важно **не требовать от ребёнка подробного рассказа о семейных обстоятельствах**. Основное внимание уделяется его актуальному состоянию, доступным способам самопомощи и возможности обратиться к взрослому.

Упражнение «Как я понимаю, что волнуюсь?»

Психолог предлагает вспомнить, как организм может реагировать на волнение.

Например:

- учащается сердцебиение;
- хочется двигаться;
- трудно сосредоточиться;
- появляются неприятные ощущения в животе;
- хочется побыть одному;
- становится трудно говорить.

Ребёнок выбирает подходящие ему признаки.

Упражнение «Мой термометр тревоги»

Рисуется шкала от 0 до 5.

0 — спокойно.
1–2 — небольшое волнение.
3 — заметное волнение.
4 — сильное волнение.
5 — очень сильное волнение.

Ребёнок отмечает своё состояние.

Затем обсуждается:

«Что помогает тебе перейти, например, с 4 на 3?»
«К кому можно обратиться?»

Упражнение «Что поможет мне сейчас?»

Создаётся индивидуальный список способов:

- спокойно подышать;
- выпить воды;
- сделать небольшую паузу;
- переключить внимание;
- поговорить со взрослым;
- выполнить знакомое спокойное упражнение;
- заняться привычной деятельностью.

Упражнение «Моя фраза поддержки»

Ребёнок придумывает короткую фразу, которую может сказать себе:

«Я справлюсь шаг за шагом».
«Я могу попросить о помощи».
«Мне можно сделать паузу».
«Сейчас мне трудно, но это можно пережить».

Фраза записывается или оформляется в виде небольшой карточки.

Занятие 8. «Мои успехи»

Цель: закрепление положительного опыта и формирование представления о собственных ресурсах.

Упражнение «Копилка достижений»

Ребёнку предлагается сделать собственную «Копилку достижений».

На отдельных бумажных карточках он записывает или рисует свои успехи.

Их можно разделить на несколько групп:

Учебные:
«Выучил стихотворение», «решил сложную задачу».

Творческие:
«Нарисовал картину», «сделал поделку».

Спортивные:
«Научился новому упражнению», «стал лучше выполнять движение».

Коммуникативные:
«Познакомился с новым человеком», «помирился с другом».

Бытовые:
«Сам собрал портфель», «помог дома».

Упражнение «Я смог»

Психолог предлагает закончить фразы:

- «Раньше мне было трудно…, а теперь…»
- «Я научился…»
- «Я попробовал…»
- «Я смог…»
- «Я горжусь тем, что…»

Ребёнок может отвечать устно, письменно или с помощью рисунка.

Упражнение «Мои ресурсы»

Ребёнок составляет список того, что помогает ему справляться с трудностями:

Люди: кто может поддержать.
Занятия: что помогает отвлечься и восстановиться.
Навыки: что ребёнок уже умеет делать.
Места: где ему спокойно.
Мысли: какие слова помогают поддержать себя.

Итоговое упражнение «Чему я научился?»

В конце цикла психолог вместе с ребёнком рассматривает все материалы предыдущих занятий.

Обсуждаются вопросы:

- «Что тебе больше всего понравилось?»
- «Какое упражнение оказалось полезным?»
- «Что ты теперь умеешь делать, когда волнуешься?»
- «К кому ты можешь обратиться за помощью?»
- «Что нового ты узнал о себе?»

В завершение ребёнку можно вручить символическую **«Карту моих ресурсов»** или оформить вместе с ним небольшую памятку «Что помогает мне справляться».

Общий принцип проведения цикла

Продолжительность одного индивидуального занятия можно планировать примерно **25–40 минут** в зависимости от возраста, состояния и работоспособности ребёнка. Между упражнениями желательно делать короткие паузы, чередовать беседу, рисование, игровые и двигательные задания.

Главная задача педагога-психолога — **не добиться обязательного выполнения всех упражнений**, а создать условия, в которых ребёнок сможет постепенно почувствовать безопасность, научиться замечать свои эмоции, использовать доступные способы саморегуляции и обращаться за поддержкой.