

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУДО
Дом детского творчества
В.А. Алещенко**



**Дополнение
к дополнительной общеобразовательной программе
«Юный психолог»**

**Автор: педагог дополнительного
образования В.А. Алещенко**

Утверждена Педагогическим советом
МКУДО Дома детского творчества
Протокол №2 от 22.11.2017г.

Тегульдэт 2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрессы, эмоциональные срывы, пессимизм. Как знакомы нам эти состояния! Депрессия стала сегодня глобальной социальной проблемой. У ребенка не меньше чем у взрослого трагедий, неудач, трудностей. В таких ситуациях ему может помочь взрослый и этот процесс называется регуляцией. Однако не всегда в трудные для ребенка моменты рядом взрослый, да и не всегда ребенок и его проблемы оказываются понятными и достаиваются сочувствия и помощи. В этих случаях ребенку нужна саморегуляция, т.е. ребенок вынужден сам справляться со своими трудностями. Такие эмоционально-мотивационные нарушения как агрессия, замкнутость, страхи, капризы, негативизм и др. являются следствием неспособности ребенка отрегулировать свои отношения с другими людьми. Ребенку с ранимой психикой со всех сторон кричат: «Иди к психологу! Ты себя распустил! Возьми себя в руки!». Это травмирует его еще больше. Ребенок, не обладающий адекватной мотивационной саморегуляцией в любой фрустрирующей ситуации окажется беспомощным и незащищенным, он будет настаивать (фиксироваться) на том, что ему хочется, даже если это невозможно - это приведет к бурному переживанию отрицательных эмоций, истерикам и т.д.

Я думаю, начинать надо с понимания, что с ним все в порядке в глобальном смысле. В смысле, что все будет хорошо и он справится, ведь другие же справляются, когда хотят. Значит, и он сможет. Именно ошибочная мысль, подозрение, что с ним что-то не так, и повергает его в панику (неизвестность, мистика всегда страшат).

Саморегуляция - это особая активность ребенка, направленная на изменение сложившегося положения (критической ситуации), которое расценивается ребенком как негативное, неприятное, трудное. Обучающегося необходимо учить контролировать колебания настроения и с помощью некоторых несложных приемов одерживать верх над плохим самочувствием.

Работая с подростками, стало понятно, что именно тема саморегуляции на данный момент волнует их. Поэтому в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе было решено изменить ряд разделов, которые не вызывали особый интерес у обучающихся, а именно «Самовоспитание» и «Игры, в которые играют люди» на раздел «Саморегуляции».

Цель раздела: формирование навыков управления своими эмоциями.

Задачи: - научить обучающихся управлять своими эмоциями

- показать методы, которые помогли бы справиться с негативными эмоциями подростка.

В программе этому разделу отводится 6 часов, позаимствовав часы у разделов «Самовоспитания» 2 часа и «Игры в которые играют люди» -4 часа.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	ВСЕГО ЧАСОВ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
23.	Саморегуляция	6	2	4

Содержание раздела дополнительной общеобразовательной программы

23.Саморегуляция.

Общая характеристика и классификация. Методы и формы саморегуляции

Практика: Упражнения на развитие саморегуляции «Плохое настроение», «Конфликт», «письмо» и т.д.

Методическое обеспечение раздела

Различные методики на развитие саморегуляции
«Плохое настроение»

1. Сядьте, глубоко вдохните и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на плохом настроении, присутствующей в вашем теле. Найдите его. Смиритесь с тем, что оно там.
 2. Нарисуйте карандашом контур своего тела. Рисуйте левой рукой (если вы правша. Если левша - наоборот). Отметьте плохого настроения какими-нибудь знаками. Вложите в рисунок столько депрессии, сколько сможете.
 3. Попросите плохое настроение рассказать вам о себе. Попросите часть тела, в котором сосредоточилось плохое настроение, рассказать вам о себе. Пусть в голову придет все, что угодно. Запишите любые мысли. Пишите свои вопросы к плохому настроению левой рукой, а ее ответы - правой (для левши наоборот).
 4. Поговорите с настроением еще, если чувствуете, что не все еще сказано.
 5. Дайте своему рисунку название. Если у вас есть время, сочините историю, опираясь на свой рисунок.
- Таким же способом можно "поговорить" и с другими своими чувствами: стыдом, виной, агрессией, печалью и т.д.

КОНФЛИКТ

В любом конфликте виноваты двое. Выход – вместо здоровой агрессии уход, сдерживание чувств. Проблема остается и проявляется снова. Решать проблему, начиная с себя. Разговор двух линий.

1. Прикрепить лист скотчем к столу. Выбрать два мелка, фломастера и т.п., которые обозначают вас и оппонента. В рабочую руку взять того цвета, который отображает собственное поведение в конфликте. В нерабочую – поведение оппонента. Изобразить конфликт, рисуя одновременно двумя руками и не отрывая руки от рисунка. Перевернуть лист и отложить.
 2. На втором листе ту же ситуацию, поменяв фломастеры местами.
 3. Представить, что каждая из линий может Вам что-то рассказать. Составить рассказ от лица каждой линии.
 4. Рисунок с конфликтом можно порвать, сжечь.
- Дополнительно. Если у Вас есть фольга, пластилин, глина, то можно изобразить исход конфликта - вылепить, скомкать.
- Если Вы знаете, какую-либо технику медитации - выполните ее.

НЕПОНЯТНО ЧТО ХОЧУ?

Кувшин желаний

Используемый материал: по листу формата А4, пастель или цветные карандаши.

Сначала притча:

- Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил:
— «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин).
— «Пустой!» — ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина).
— «Полный ли он?» — спросил мудрец еще раз.
— «Да!» — ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине).
— «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», — решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместились (добавление к рисунку).
— «Ну теперь-то уж он заполнился!» — решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду).

Идея притчи такова: Так заполняется и наша жизнь — в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них — большие и важные, какие-то — средние, какие-то — так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию — что для меня сейчас в жизни важнее всего, а что — вторично, третично и т.д. Чтобы не расплыться, не растратить энергию на мелочи.

Нарисуйте свой «кувшин желаний», четко определив — что в нем будет большими камнями, что — средними, что — галькой, песком, а что — просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

НЕРВОЗНОСТЬ, ВОЗБУЖДЕНИЕ

Возьмите лист бумаги и, не думая и ничего не анализируя, "выплесните" свои переживания любым способом. Не имеет никакого значения, что и как получается. Это могут быть даже просто закорючки, пятна, какие-то абстракции. Это не важно. Важно полностью переместить свои переживания на бумагу.

Если удалось немного успокоиться, то после этого можно этот рисунок дорисовать так, чтобы в нем появилось нечто гармоничное и приятное.

САМООЦЕНКА НА "О"

У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. Вашей задачей сейчас является составление списка того, что можно считать Вашими сильными качествами. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

После того, как Вы составите этот список прочтите его вслух. Важное условие! Читать следует уверенно, без всяких «но ...», «если...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что ...» и т.п. Если не получается - пробуйте еще раз, пока список не будет прочтен с полной уверенностью. Если есть кто-то, кому Вы доверяете, то лучше всего прочесть его при нем.

ГНЕВ, РАЗДРАЖЕНИЕ

Между искренностью в выражении чувств и грубостью часто лежит лишь один еле заметный шаг. Особенно это относится к выражению отрицательных эмоций, например, гнева и ярости.

Предлагаемое упражнение дает Вам возможность выразить гнев, ярость и агрессию в письме. Одновременно Вы сможете осознать связанные с этими эмоциями мысли, фантазии и желания. Эта ситуация безопасна для всех, так как это письмо является личной тайной, и никто никогда не прочтет его без Вашего желания. Высказанные таким образом негативные эмоции способствуют внутреннему "очищению" и высвобождению связанной энергии.

Это не является ни нападением на другого человека, ни его оскорблением. Напротив, когда человек имеет возможность в письменной форме выразить свою ярость, он освобождается от нее, и после этого может в необходимой и уважительной форме сформулировать другому свое недовольство, раздражение, гнев или же защитить свою собственную позицию спокойно и уверенно.

Все это становится тем более важным, когда речь идет о взаимоотношениях людей, близких друг другу. Такое письмо часто помогает избежать нанесения значимому человеку непоправимой обиды или оскорбления.

Инструкция: Ярость и гнев, как правило, сопровождаются чувством бессилия и беспомощности, а беспомощность часто приводит к безрассудным и неразумным

действиям. При этом редкие люди могут воспринимать поведение человека, находящегося в ярости и гневе, доброжелательно, спокойно и с умом. К сожалению, даже самые близкие и значимые для нас люди не в состоянии делать это.

Однако в переживании сильных отрицательных эмоций есть и свой смысл: они создают у нас решимость избавиться от трудной ситуации, с которой мы столкнулись, решить сложную проблему, извлечь из всего этого какой-то позитивный опыт. Но для этого нам необходимо сосредоточиться и проанализировать происходящее. Сейчас я предлагаю вам сделать это.

Вспомните кого-нибудь, на кого вы были очень злы когда-то, или на кого сердитесь и сейчас. Напишите этому человеку письмо, осознавая при этом, что он никогда его не прочтет, и то, что вы сейчас напишите, навсегда останется вашей тайной. Этим письмом вы не только облегчите свою душу, но и обретете новое видение ситуации, может быть, сумеете иначе взглянуть на ваши взаимоотношения и изменить их.

Пусть это упражнение займет у вас полчаса.

СЛОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫБОР

В нашей жизни нередко бывают ситуации, когда приходится делать нелегкий выбор между возможностями. Но как его сделать правильно? Как преодолеть сомнения? В этом может помочь это упражнение. Конечно, не стоит воспринимать его результаты, как команду к действиям, но определенные выводы сделать будет можно.

У Вас ситуация - есть два варианта и никак не сделать выбор.

Возьмите два стула. Поставьте их друг напротив друга. И представьте, что сидя на одной стуле Вы делаете первый вариант выбора. Сидя на втором - другой вариант. А теперь посидите поочередно на каждом из стульев. Отметьте все чувства, ощущения в теле, мысли, образы, воспоминания, которые к Вам при этом приходят.

Почувствовали ли Вы разницу? Возможно полученный опыт поможет Вам сделать верный выбор.

Метод мандалы.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг. Заполните его любыми рисунками, начиная с середины.

Этот древний, как мир, метод делает человека устойчивее, целостнее, сильнее.

Его можно выполнять каждый день.