**Материалы областного семинара для социальных педагогов**

**«Социально-педагогическая работа с детьми « группы риска»**

 **от 16 февраля 2021 года**

**Упражнение «Две тетради»**

Каждый может создать себе две тетради "Тетрадь трудных времён " и "Тетрадь счастливых времён ". Символично это будет для вас негативная и позитивная часть жизни и вас самих. Заведите ТТВ и ТСВ в начале года.

В **ТТВ** вы можете писать все о том, что вам мешает и тревожит. Писать письма тем людям, которые вас обидели. Разбирать свои негативные чувства. Разбирать свои ограничивающие убеждения. Описывать моменты и ситуации, которые вы совершали с ошибкой. Это личная тетрадь, каждый сам решал показывать ее или нет. Заканчивая учебный год, заканчивали и тетради, которые можно символично сжечь в конце года.

В **ТСВ** вы можете писать все о том, что у вас получилось. Ваши победы, ваши достижения. Вы можете разбирать здесь положительные чувства. Разбирать ваши мотивирующие убеждения. Писать благодарность людям и себе. Писать похвальные письма себе. Писать в этой тетради свои желания, цели и шаги к ним.
Создавать дерево целей к вашим желаниям. Описывать как вы получили результат.
Описывать ваши положительные чувства от полученного результата. Эта тетрадь групповой работы, представляющая из себя ресурс. Такую тетрадь можно перечитывать, когда сложно, и психоэмоциональное состояние неустойчиво.

**Упражнение «Терапевтические письма»**

* «Письмо любимому ребенку»
* «Письмо любимой маме»
* «Письмо из будущего»

**«Письмо любимой маме»**

Письмо любимому ребенку – это не воспитательное воздействие, не инструкция к полезным действиям, не рисование идеального образа. Просто – признание в любви. Просто – я люблю тебя только за то, что ты есть, и ты мой ребенок.

Дети, прочитав письмо от родителей, писали письмо любимой маме. Письмо любимой маме – замечательная возможность сказать добрые слова, выразить свои чувства родному человеку.

Письма Любимому ребенку и маме - это достаточно мощный и эффективный инструмент как в терапии, так и как средство самопомощи. Эти письма помогут лучше понять друг друга, вникнуть в трудности и порадоваться радостным моментам в жизни каждого.

 **«Письмо из будущего»**

 Когда ребенок нуждался в помощи и незнал как правильно поступить, можно написать письмо себе из будущего. Кто он, тот человек, которым вы станете через год или десять лет? Где он находится? С кем? Чем занимается? Пусть он вам расскажет. Позвольте вашему будущему "Я" поддержать вас и поделиться секретом, как он справился бы с вашими нынешними трудностями и пришел к тому, что у него есть. Этот вид письма даёт ресурс, даёт возможность справиться с трудностями и принять правильное решение.

Очень полезно бывает запечатать письмо в конверт и символически "отправить".

**АРТ-Упражнение «Комната моей души»**

**Цель:** осознание своих сильных и слабых сторон, точек роста; возможность посмотреть на свой внутренний мир со стороны, перезагрузиться; понять пути и направления развития, наполнения себя.

**Необходимые материалы**: бумага, краски, цветные карандаши и т.п.

**Алгоритм выполнения:** Нарисуйте себя, но не в обличии человека, а если бы вы были комнатой. Каждая деталь комнаты должна каким-то образом отражать ваш внутренний мир, со всеми его достоинствами и недостатками, проблемами, страхами, интересами, увлечениями. Здесь должно быть изображено все, что, по вашему мнению, наполняет вашу душу, занимает в ней пространство. Помните, что никаких ограничений нет, комната может быть любой по форме, по размерам, по своему виду и обустройству.

Когда рисунок будет готов, внимательно посмотрите на него и ответьте на следующие вопросы:

- Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок? Расскажите о ваших эмоциях, переживаниях.

- Вам комфортно на него смотреть?

- Есть ли в вашей комнате лишние вещи, хлам? То, от чего вы бы с радостью избавились? Легко ли будет выбросить это? Почему?

- Что бы вы хотели изменить в своей комнате? Возможно, что-то добавить, дополнить ее интерьер? Что это будут за вещи? Где вы их возьмете?

- Вы бы пустили в эту комнату кого-то из людей? Кто бы это был? И на какой период этот человек/люди могли бы здесь остаться?

При желании, вы можете дополнить рисунок недостающими элементами. Спросите себя: «Что изменилось? Что я чувствую теперь?».

Рисунок можно поместить на видное место, как напоминание о желаемых переменах в личном пространстве, а можно доставать лишь иногда, чтобы сосредоточиться на безопасном месте внутри себя и помедитировать.

Удачи в познании себя и совершенствовании своего Внутреннего Мира!

**Упражнение «Генеральная уборка»**

**Цель:** осознание своих сильных и слабых сторон, точек роста; возможность посмотреть на свой внутренний мир со стороны, перезагрузиться; понять пути и направления развития, наполнения себя.

**Материалы.** По 3 картонные коробки для каждого участника (например, для «сейфа» — из-под обуви, для «мусора» — картонные стаканы из-под попкорна и т. п.). Можно также использовать бумажные пакеты или конверты (но коробки производят более сильное впечатление). Листы бумаги, любая бумага (для упаковки коробок). Ручки, фломастеры, ножницы, скотч. Большой полиэтиленовый мешок для мусора (для сбора «мусорных» коробок участников).

**Инструкция.** Время от времени в каждом доме проводят генеральную уборку. Это значит, что в нем перебирают все вещи. Определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак — как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже проведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. В ней накопилось много всего — это и что-то очень-очень ценное, это и что-то сломанное, треснувшее, и оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда нечаянно его заденете. Это и что-то совсем уже не нужное, но все нет времени задуматься, и так и валяется оно прямо в центре вашей души.

Так вот время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» — это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» — это то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это.

«Чердак» — это то, что вам не очень-то и нужно, но как-то вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно, — чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках рисунками, цветовыми пятнами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните самое дорогое для вас — моменты и события своей жизни, людей, предметы, места. Изобразите их на листочках и распределите их по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение, и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что вашей жизни есть не очень-то и нужное, но и выкинуть из жизни, из памяти, из души жалко. Нарисуйте это на листочках и поместите на «чердак». Но, может быть, вы перемените свое отношение, и тогда поместите в какие-то другие коробки.

Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку-«чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сараи или на чердак. Так что подумайте еще раз.

Запечатайте коробки с помощью бумаги и скотча. Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатываю скотчем. После занятий я его выкину на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите каждую на свое место.

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения?

Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все ненужное, мешающее и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого.

**Упражнение «Дерево года»**

**Цель:** структурировать события уходящего года, повести итоги года и поблагодарить год уходящий. Планирование будущего года, принятие будущего с радостью.

**Материалы.** Для выполнения упражнения нам понадобиться альбомный листы формата А4, карандаши, маркеры, фломастеры (кто что любит) если есть желание можно выполнить на ватмане.

**Инструкция.** Рисуем елочку в горшке, вернее пока силуэт. Пусть у вашей елочки будет множество ветвей-лап. Под ёлкой, в центре, нарисуйте коробки с подарками. Слева от ёлки нарисуйте символ уходящего года. Справа от ёлки нарисуйте символы нового года.
Украсьте ёлочку свечами, шарам и конфетами. На макушке укрепите звезду. Да, пусть у вашей ёлки будет виден ствол, уходящий в горшок.

Нарисовали?

Теперь работаем с нашей ёлочкой. Мысленно проведите линию вертикальную через свой рисунок, левая сторона это год уходящий, правая - год наступающий- будущий.
**Горшок -** это наш класс. На горшке пишем о том, что нового в этом году появилось в вашем классе, что вы в этом году сделали полезного для класса. Это пишем в левой стороне горшка. В правой стороне пишем ваши планы по улучшению своего пространства на год грядущий.

**Ствол** – это ваши отношения с вашими родными и близкими, одноклассниками. Чему вы научились в общении с вашими близкими, одноклассниками в этом году? Чему вам ещё предстоит научиться, или чему бы вам хотелось научиться, но уже в новом году?

**Лапы ёлки** – это ваши проекты, цели, мечты. Слева то, что осуществили, справа-то что планируете.
**Свечки на ёлке** – это события, наполнившие вас светом радости и любви, яркие воспоминания года, если они расположены слева и планируемые события на новый год справа.

**Шарики на ёлке** – это ваши навыки, умения, знания. Чему вы научились новому в этом году? Слева – пишите все, чему научились в этом году. Чему планируете научиться -на правых шариках.
**Конфеты на ёлке** – это самые «вкусные» моменты вашей жизни. Возможно это какое – то знакомство или путешествие и если это уже произошло, то пишете это на конфетах - слева. Планируемые события на правых.

**Звезда на макушке ёлки** – это самое значимое событие года уходящего, которое возможно меняет и ваш год будущий.

**Подарки под ёлкой** – это реально подарки, как материальные, так и «подарки судьбы», неожиданности, произошедшие в этом году.

Теперь работаем с символами года. Как вы думаете, какое событие стало созвучным символу года уходящего? Чтобы вам хотелось получить в подарок от символа года нового?

Как вариант: если вам никак не хочется писать на ёлочке, вы можете её раскрасить и поставить вместо прописывания цифры. Которые вы расшифруете на отдельном листе.

Радостного вам творческого, осознанного подведения итогов и планирования!

**Упражнение «Образ и пластика настроения».**

**Цель:** работа с агрессией,деструктивным поведением, страхами.

**Материалы.** Для выполнения этого понадобится достаточное количество пластилина или цветного теста.

**Инструкция.** Вначале участникам предлагают выбрать кусок пластилина определенного цвета и придать ему подходящую форму, соответствующую теме. Примеры тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город», «Пластилиновый рай». Лучше, если тему, сюжет и название скульптуры участники придумают самостоятельно. Затем участники объединяются в подгруппы по цвету настроения, и каждый рассказывает историю о своей скульптуре. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция. **Пластичность материала позволяет многократно менять свое произведение и, соответственно, «подправлять» эмоциональное самочувствие. Образно говоря, негативные эмоции могут затеряться, раствориться в общей доброжелательной атмосфере группы.** С этой целью занятие завершается коллективной лепкой – созданием единого разноцветного **«Шара настроений»** из отдельных фрагментов.

Лепка из пластилина, теста, глины является эффективным средством моделирования в иной системе координат нового образа Я, продуктивных взаимоотношений, конструктивных способов поведения, ценностей.

**Арт-альбом "Чувствуй! Говори! Доверяй!", автор: Ковалевская А.В.** Арт-альбом предназначен для индивидуальной психолого- педагогической работы с детьми 9-14 лет, родители которых злоупотребляют алкоголем.В арт-альбоме представлен комплекс из 29 занятий, объединённых в три темы: «Обо мне», «О моей семье», «Я живу». В каждое занятие включены разнообразные арт-терапевтические техники, что позволяет сделать процесс взаимодействия специалиста с ребёнком более интересным и эффективным, а информацию по теме - более доступной для восприятия детьми.

**Упражнение «20 горошин»**

Замечательная, интересная и лёгкая техника, которая за 21 день сформирует новую привычку относиться к жизни лучше и позитивнее. Научит видеть возможности и шансы, вместо того, чтоб искать оправдания. Учёными установлено, что на приобретение новой привычки человеку требуется 21 день. Поэтому, в течение 21 дня нужно выполнить нехитрые действия и с радостью отметить позитивные изменения и улучшения вашей жизни.

**Инструкция.** Вы можете взять 20 горошин, фасолин, 20 бусин или пуговок, камешков - это может быть все, что угодно. Утром положите их в свой карман, мешочек, конвертик. И начинайте замечать что-то позитивное и благоприятное в своей жизни — это может быть любая мелочь:

— прохожий просто улыбнулся вам,

— вы вышли из дома и дождь закончился,

— кто-то вам подсказал или помог в чем-то,

— случилось что-то неожиданно приятное...

 В общем, любая ситуация за которую стоит сказать спасибо. Которой можно порадоваться и улыбнуться. Каждая такая приятная, радостная мелочь — это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой, или из одного пакетика или конвертика в другой. И так нужно переложить за день все 20 горошин. Вот и вся техника, собственно. По опыту использования этой техники, в первые дни ребята перекладывают всего 4 — 5 горошин. Они забывают про горошины в кармане или не замечают эти ситуации. Вообще, многие из нас, склонны хорошее принимать как должное, а вот плохое... Его нужно рассказать всем, обсудить, долго мусолить и носить с собой в мыслях...Эта техника поможет сместить фокус внимания. Кому то могут показаться смешными эти манипуляции с горошинами... Но наше подсознание — оно простое и искреннее, как дитя. С помощью этих горошинок, можно быстро научиться замечать хорошее, позитивное в вашей жизни. Замечать ежедневные возможности и варианты, которые в огромном количестве дает нам жизнь. Но часто они остаются незамеченными, потому что фокус внимания на другом. С каждым днём количество горошин увеличивается. И на 10 — 15-й день можно переложить все горошины, а может и не раз. То есть, благодаря этому упражнению можно научиться фокусироваться на приятном, обнаружить, что каждый день несет множество радостных моментов, доброту, за которые можно и нужно благодарить.

За 21 день можно легко сформулировать у себя новую привычку и это существенно улучшит жизнь, улучшит настроение.

Если ежедневно на протяжении 21 дня повторять одно и то же действие, оно фиксируется в подсознании, и мы начинаем его делать неосознанно, т. е. ***автоматически***. Довести до автоматизма — вот наша цель.

**Педагог-психолог БППК Земетчинского района Е.Н. Котунова**