Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19»

Изобильненского муниципального округа Ставропольского края

**Методическая разработка**

**«Коррекция эмоциональной стабильности у тревожных детей»**

**Подготовила:**

Педагог-психолог

МБОУ «СОШ №19» ИМОСК

Русских Нина Александровна

г. Изобильный, 2024 г.

Оглавление

[Аннотация 3](#_Toc163245639)

[Введение 4](#_Toc163245640)

[ЗАНЯТИЕ 1. «Карта нашего пути» 6](#_Toc163245641)

[ЗАНЯТИЕ 2. «Счастье» 8](#_Toc163245642)

[ЗАНЯТИЕ 3. «Я и моя жизнь» 10](#_Toc163245643)

[ЗАНЯТИЕ 4. «Мир чувств» 12](#_Toc163245644)

[ЗАНЯТИЕ 5. «Общение и дружба» 14](#_Toc163245645)

[ЗАНЯТИЕ 6. «Ты не один» 16](#_Toc163245646)

[ЗАНЯТИЕ 7. «Любовь» 18](#_Toc163245647)

[ЗАНЯТИЕ 8. «Моя семья» 20](#_Toc163245648)

[ЗАНЯТИЕ 9. «Преодоление проблем» 22](#_Toc163245649)

[ЗАНЯТИЕ 10. «Симфония прощания» 26](#_Toc163245650)

[Заключение 29](#_Toc163245651)

[Список литературы 30](#_Toc163245652)

[*Приложение 1* 31](#_Toc163245653)

# Аннотация

Современное общество сталкивается с увеличением уровня тревожности среди детей, вызванного различными факторами, такими как школьное давление, социальные изменения, семейные проблемы и т.д. Тревожные дети нуждаются в специальной психологической поддержке, которую может предоставить педагог-психолог. Разработка эффективных методик работы с тревожными детьми становится крайне важной для обеспечения их психологического благополучия. Тревожность может серьезно влиять на учебные достижения детей, поэтому организация работы педагога-психолога с тревожными детьми имеет прямое отношение к успешности их обучения. Таким образом, продуктивная работа педагога-психолога с тревожными детьми является крайне актуальной и важной для обеспечения психологической поддержки в современной школьной среде.

Данная разработка отличается дифференцированным подходом к ребенку с учетом его личностных нарушений в эмоциональной сфере и включает в себя коррекционные занятия, беседы по содержанию работы, направленные тематические дискуссии.

В ходе занятий у детей повышается коммуникативная активность и самооценка, снижается уровень тревожности, формируется умение работать в группе. Занятия помогают достичь устойчивых положительных результатов в коррекции тревожности, повышении самооценки, что способствует нормальному развитию познавательной и эмоционально-личностной сферы детей.

Программа предназначена для детей 15-18 лет, включает в себя 10 коррекционных групповых (10-12 человек) занятий продолжительностью 40 минут. Для каждого занятия разработаны индивидуальные рабочие листы.

# Введение

**Актуальность** проблемы повышенной тревожности детей очевидна, поэтому важно, как можно раньше создать детям благоприятные условия для полноценного личностного развития, помочь справиться с эмоционально-личностными нарушениями: робостью, неуверенностью, тревожностью.

Тревожность у детей - это эмоциональное состояние, характеризующееся беспокойством, нервозностью, страхом или напряжением, которое может повлиять на их эмоциональное благополучие, поведение и обучение. Тревожные состояния у детей могут проявляться в различных ситуациях, как в школе, так и дома, в социальной среде.

**Новизна** заключается в адаптивности и индивидуальном подходе к каждому ребенку, учитывая его потребности и особенности. Мы уделяем особое внимание развитию эмоциональной стабильности, уверенности и умению эффективно справляться с тревожными состояниями.

**Цель** - создание практических инструментов для работы с тревожными детьми с целью снятия тревожности, помощи в развитии эмоциональной саморегуляции и создания благоприятной образовательной среды.

**Условия применения**. Для максимальной эффективности и успешного применения методического пособия для работы с тревожными детьми, необходимо учитывать определенные условия и рекомендации:

1. Индивидуальный подход: каждый ребенок уникален, поэтому важно строить работу с методическим пособием с учетом индивидуальных особенностей и потребностей конкретного ребенка.

2. Доверительная обстановка: создание доверительной и поддерживающей атмосферы вокруг ребенка способствует более эффективной работе по преодолению тревожности.

3. Систематичность: регулярное и последовательное применение методического пособия позволяет достичь наилучших результатов в работе с тревожными детьми.

4. Поддержка со стороны взрослых: важна поддержка педагогов, психологов и родителей в процессе использования методического пособия, чтобы обеспечить детям необходимую поддержку и понимание.

5. Открытость и гибкость: готовность к адаптации методик и подходов в соответствии с реакцией и потребностями конкретного ребенка способствует более успешной работе.

6. Обратная связь и оценка результатов: важно осуществлять мониторинг и оценку прогресса детей при использовании методического пособия, а также обсуждать результаты и корректировать подход при необходимости.

При работе с тревожными детьми возникают определенные **трудности, ограничения и риски**, которые необходимо учитывать для эффективной помощи и поддержки детей в их эмоциональном состоянии.

**Трудоемкость:**

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку требует значительных усилий со стороны педагогов, психологов и специалистов.

2. Необходимость построения доверительных отношений с тревожными детьми и проведение систематической работы над снижением тревожности требует времени и терпения.

**Ограничения:**

1. Соблюдение конфиденциальности при работе с детьми создает ограничения в передаче информации и использовании определенных методик.

**Риски:**

1. Возможность возникновения эмоциональных реакций и негативных последствий у детей требует внимательного и профессионального подхода.

Тревожность у детей может иметь разнообразные причины, включая стрессовые события в семье, школе или обществе, переживание конфликтов, переезды, разлуку с близкими, переживание негативных новостей или просто страх перед непонятными или неизвестными ситуациями.

Дети могут проявлять тревожность по-разному: это могут быть физиологические проявления (например, бессонница, головные боли, боли в животе), эмоциональное напряжение (плакливость, раздражительность), а также поведенческие изменения (изоляция, избегание общения, плохая концентрация).

Важно учитывать, что тревожность у детей может быть временной реакцией на стрессовые ситуации, но если она становится постоянной и мешает нормальной жизни и обучению, то требуется вмешательство педагогов, психологов и родителей для поддержки и помощи ребенку.

# ЗАНЯТИЕ 1. «Карта нашего пути»

**Цель занятия:** знакомство с группой, демонстрация модели поведения на занятиях; информирование группы по основным вопросам; формирование мотивации к работе по программе; диагностика исходного уровня тревожности.

**Начало работы:** работа начинается с представления ведущего.

**1. Упражнение «Интервью»**

Описание: группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. Информация фиксируется в рабочем листе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

**2. Упражнение «Карта нашего пути»**

Описание: каждому участнику предлагается выполнить рисунок - «Жизненный путь» или «Путь судьбы», представив его произвольным образом, например, в виде географической карты (Вселенной, Земного шара, отдельного материка, страны) с названиями объектов. На карте могут быть такие объекты, как счастье, дружба, любовь, семья, род, здоровье, ценности и другие. По завершении работы каждый представляет свой рисунок с комментариями.

**3. Упражнение «Выработка правил»**

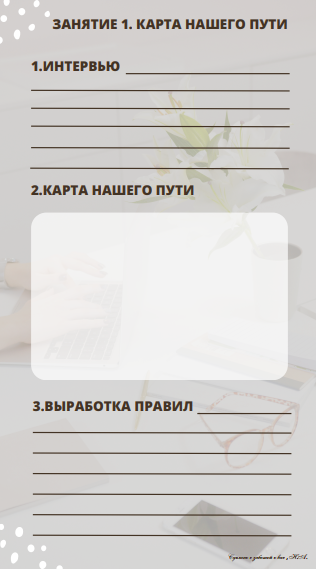
Описание: участники разрабатывают правила групповой работы и записывают их в рабочий лист. Правил должно быть не более 5.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 1*

****

# ЗАНЯТИЕ 2. «Счастье»

**Цель занятия:** осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации.

**1.Упражнение «Счастливая лесенка»**

Описание: на рабочем листе изображена лесенка, один из концов которой обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями – десять градаций. Каждому участнику предлагается найти на «Счастливой лесенке» свое место. Когда все обозначили подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на «четверку», потому что…»)

**2.Упражнение «Счастье»**

Описание: необходимо вписать ответы на вопросы.

«Вспомните счастливые моменты своей жизни»

«Что делает человека счастливым?»

«Может ли человек, ни во что не веря, быть счастливым?»

Комментарий ведущего: все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть счастье для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор.

**3. Упражнение-обсуждение притчи «Счастье»**

Ведущий рассказывает притчу:

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убегал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь. Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится. Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит. Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

Обсуждаются вопросы:

- Что сделало курицу счастливой?

- В чем истинное счастье?

**4. Упражнение «Дорожка к счастью»**

Необходимые материалы: пластилин.

Описание: проводится мини-обсуждение притчи:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

— Что еще слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

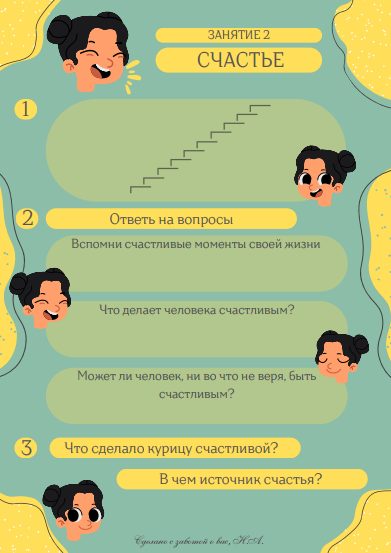
Каждый берет себе по кусочку пластилина и лепит свое счастье. После демонстрируют свои работы и по - желанию комментируют.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 2*

****

# ЗАНЯТИЕ 3. «Я и моя жизнь»

**Цель занятия:** фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временнóй перспективы и актуализация потребности в самореализации.

**1. Упражнение «Десять определений «Кто Я?»»**

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает возможность презентировать самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Упражнение может вызвать слезы, смех и другие бурные реакции участников. Необходимо уметь управлять групповым и индивидуальным уровнем эмоциональной напряженности. Ни один человек в группе не должен остаться с неотреагированными эмоциями в «плохом» настроении. Желающие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

**2. Упражнение рисунок «Карта моей души»**

Описание: рисунок на чистом листе бумаги. Участникам дается инструкция: каждому произвольным образом нарисовать карту своей души – например, в виде земного шара, материка, острова, Вселенной. Дать названия объектам, находящимся на карте. Затем каждый участник показывает рисунок группе и рассказывает о нем.

**3. Упражнение «Линия жизни»**

Описание: участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее. Обозначенные на линии события необходимо подписать.

Комментарий ведущего: в нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее. Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

**Рефлексия:**

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где получилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

*Рисунок 3*



# ЗАНЯТИЕ 4. «Мир чувств»

**Цель занятия:** развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

**1. Упражнение «Эмоциональная гимнастика»**

Необходимые материалы: карточки с заданием, на которых указаны чувства.

Радость Гнев Интерес Отвращение Удивление Печаль Страх Счастье

Недоумение Восхищение Тревога Стыд Вина Раздражение Гордость

Скука Удовольствие Ярость Сосредоточенность Отчаяние Тоска Горе

Злость Обида Грусть Вдохновение

Описание: участники выбирают из мешка по одной карточке с заданием, и затем в общем кругу по очереди каждый демонстрирует доставшуюся ему эмоцию. Когда эмоция показана, остальные должны ее угадать и назвать.

**2. Упражнение «Закрашивание контуров человечков»**

Описание: участникам предлагается вспомнить телесные ощущения, мысли и действия в тот момент, когда как они испытывали какое-либо яркое чувство, а затем изобразить данное чувство на контуре человека (желательно используя разные цвета).

**Резюме ведущего:**

Наши эмоции – это не просто временные, преходящие состояния: они оставляют следы и в нашей душе, и в нашем теле, и в отношениях с окружающими нас людьми. Поэтому заботиться о своих эмоциях – означает заботиться о себе и своих близких.

**3. Упражнение «Дискуссия»**

Описание: вопросы для дискуссии:

Как эмоции связаны с поведением?

Можно ли контролировать чувства?

Можно ли контролировать поведение?

Какие способы эмоциональной разрядки вы знаете? Какие из них применяете в своей жизни?

**Резюме ведущего:**

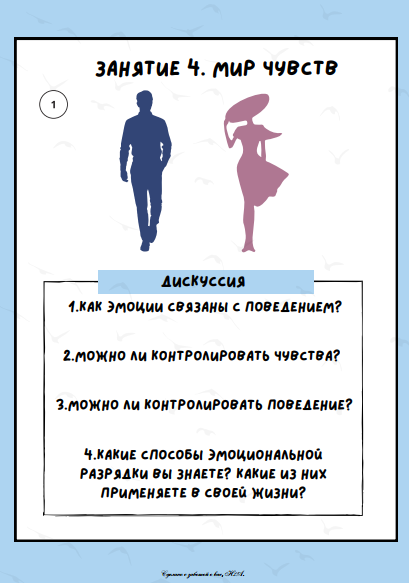
Каждый человек имеет свое предназначение на Земле, свою миссию, свою внутреннюю красоту, которыми он должен послужить миру. Любому дана возможность вложить неповторимую частицу в организм всего мира. Каждая душа уникальна и неповторима. Осознанное и познавшее себя индивидуальное бытие, раскрытое в полноте подлинной жизни, заключает в себе высокий смысл и является бесценным вкладом в сокровищницу всего мира. Мы можем учиться понимать себя, изменять себя и управлять собой – так мы делаем и себя самих, и мир вокруг нас лучше и совершеннее. Каждый понимает свою роль в мире по-своему. Это наш индивидуальный выбор, в котором мы свободны.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 4*



# ЗАНЯТИЕ 5. «Общение и дружба»

**Цель занятия:** осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды и навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

**1. Упражнение «Печатная машинка»**

Описание: что из этих букв и знаков препинания участники группы должны вместе сложить высказывание, которое относится к теме занятия. Для удобства буквы каждого слова написаны одним, отличающимся от других, цветом. Предлагаемая фраза: «Вражду следует писать на воде, а дружбу – на меди».

**2. Упражнение «Живая скульптура»**

Описание: участники делятся на небольшие группы. Задачей каждой маленькой группы является создание скульптуры «Дружба». Сюжет придумывается, обсуждается и готовится к представлению на общей группе.

**3. Упражнение «Ищу друга»**

Описание: участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором у них нет ни одного знакомого. В этом городе имеется «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить любую информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга».

Каждый из участников упражнения получает право «трех голосов»: он может отметить те объявления, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий также имеет право голоса. Это позволит проследить, чтобы объявления подростков, испытывающих трудности с принятием себя, не оказались самыми непопулярными.

В ходе обсуждения затрагиваются вопросы:

- Какие объявления оказались самыми популярными и самыми непопулярными?

- Почему?

- Учитывались ли при выборе такие качества, как способность давать и помогать?

- К кому нужно предъявлять больше требований – к другу или самому себе?

**Резюме ведущего:**

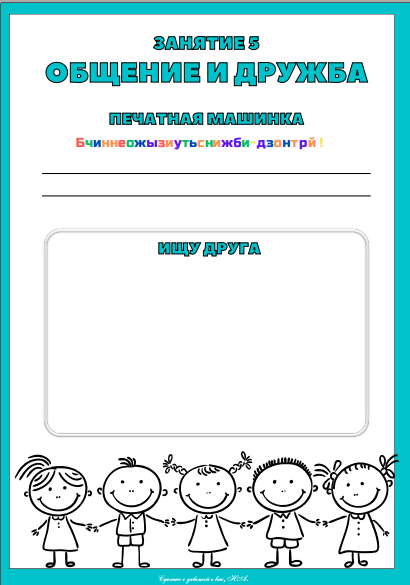
Каждый человек неповторим и уникален. Невозможно найти точную копию самого себя или воплощение своего идеала. Поэтому в дружбе неизбежно недопонимание, а иногда и конфликты. Но их количество значительно снизится, если предъявлять больше требований к себе, а не к другу. Друг – он такой, какой есть, и не в нашей власти «подогнать» его под свои стандарты.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 5*



# ЗАНЯТИЕ 6. «Ты не один»

**Цель занятия:** формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

**1. Упражнение «Броуновское движение»**

Описание: участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий время от времени хлопает в ладоши и называет числа от двух до семи. По хлопку ведущего играющие должны объединиться в группы с названным числом участников. Общее число играющих не должно быть кратным числам, называемым ведущим: тех, кто оказался «лишним», какая-то из групп должна спрятать внутри себя. Заканчивая упражнение, ведущий вместе с хлопком называет число «один». Обсуждаются чувства участников в позиции «один»

**2. Упражнение «Дом»**

Описание: участникам предлагается представить, что они пригласили друзей провести выходные в собственном загородном доме. Каждый из «хозяев» за день поехал в свой дом, чтобы подготовить его к прибытию друзей. Внезапно пошел густой снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, видеомагнитофон, библиотека, компьютер с играми.

Важное условие: связь с внешним миром отсутствует. Участникам необходимо составить режим дня и рассказать о своем предполагаемом поведении.

**Обсуждаются вопросы:**

- Какие чувства возникли при выполнении упражнения?

- К чему может привести одиночество?

- Чего лишает одиночество?

- Что дает одиночество?

**3. Упражнение «Дорога из одиночества»**

Описание: каждый участник рисует в левой части пиктограмму «печаль», в правой – «радость», между ними расположена шкала с 5-ю делениями. Необходимо написать пять способов, которыми можно помочь самому себе, когда одиноко.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 6*

****

# ЗАНЯТИЕ 7. «Любовь»

**Цель занятия:** формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание отличий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.

**1. Упражнение** «Я люблю тебя за то, что…»

Описание: организуется круг. Участник, держащий в руках мяч (водящий), кидает его любому другому участнику и говорит: «Я люблю тебя за то, что ты …». Поймавший мяч становится водящим и кидает его следующему участнику, произнося ту же фразу. Условием игры: нельзя, чтобы один и тот же участник становился водящим дважды и нельзя, чтобы никто не побывал в роли водящего.

**2. Упражнение «Составитель словаря»**

Описание: необходимо составить и представить в общем кругу определение понятия «любовь». Важно помнить, что любовь бывает разной – например, к родителям, человеку противоположного пола, Родине, Богу.

В обсуждении затрагиваются вопросы:

- В чем суть любви как состояния?

- Какие чувства могут сопровождать любовь?

- Каково соотношение любви и эгоизма?

- Что способно стать основой любви?

**3. Упражнение «Сердечки»**

Описание: в течение пяти минут участники пишут в сердечках пять способов проявления любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждый зачитывает получившийся список, а ведущий выписывает на большое сердце варианты, которые не повторялись раннее.

**4. Упражнение «Дискуссия»**

Описание: участникам предлагается просмотр легенды о Петре и Февронии, после просмотра предлагается обсуждение глубины чувств влюбленных.  
<https://cloud.mail.ru/public/batw/2ad5mBciJ> (ссылка на видеофрагмент).

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 7*

****

# ЗАНЯТИЕ 8. «Моя семья»

**Цель занятия:** осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

**1. Упражнение «Генеалогическое древо»**

Описание: рисунок генеалогического древа является одним из способов актуализации своего семейного опыта. Работа проводится в индивидуальном режиме. Ограничивается время – пятнадцать-двадцать минут. Необходимо заполнить генеалогическое древо своей семьи. Нужно написать имена тех родственников, которых изображаешь.

**2. Упражнение «Семейные фотографии»**

Описание: участники должны изобразить самую яркую эмоцию из жизни своей семьи, затем каждый получает по три минуты для того, чтобы рассказать о своем рисунке. Ведущий следит за соблюдением регламента, избегая при этом прямого комментирования рассказов.

Как правило, на подавляющем большинстве фотографий запечатлены позитивные события, и участники группы обычно рассказывают о приятных моментах из жизни своей семьи, тем самым вербализуя ресурсное значение семьи. В случае рассказа об очевидно неприятных событиях, ведущий для достижения целей упражнения может задать следующие вопросы:

- Почему ты решил рассказать именно об этом?

- Чему тебя научило это событие?

**Резюме ведущего:**

Семейная жизнь сложна. В ней бывают и радости, и горести, и непонимание. Но трудные времена проходят, а тепло, поддержка и забота, которые дает семья, остаются.

**3. Упражнение «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика?»**

Описание: участникам предлагается разделиться на 3 подгруппы. Одна подгруппа обсуждает и конспективно формулирует отличия подростка от ребенка, вторая – отличие подростка от взрослого, третья – отличие подростка от старика. После обсуждения в подгруппах участники представляют результаты.

**4. Ролевая игра «Семейный совет»**

Описание: участники делятся на 2 группы. Одной группе дается задание разыграть ситуацию, в которой сын в очередной раз подрался и принес двойку.

Вторая группа разыгрывает ситуацию, в которой дочь очень хорошо учится и боится получить даже отметку хорошо, на фоне этого у ребенка недомогание, постоянные головные боли.

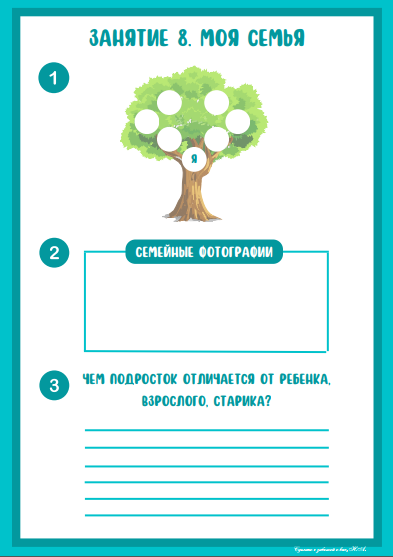
В обоих случаях родители очень обеспокоены и собрались на семейном совете найти решение данной проблемы.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 8*



# ЗАНЯТИЕ 9. «Преодоление проблем»

**Цель занятия:** формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: Зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратится за поддержкой к другим людям?

**1. Упражнение «Дискуссия на тему стресс»**

Описание: вопросы для дискуссии:

- Что такое стресс?

- Когда человек испытывает стресс?

- Как человек ощущает стресс?

- Как человек справляется со стрессом?

- Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?

- Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?

- Может ли стресс быть причиной болезней?

**Резюме ведущего:** избежать стрессов невозможно – они сопровождают всю нашу жизнь, подстерегают в самых неожиданных обстоятельствах. Нельзя сказать, что стресс – это явление однозначно отрицательное. Если человек научится с ним справляться, то стресс может стать мощным стимулом к развитию.

**2. Упражнение «Остановись и подумай»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ШАГИ** | **ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ** |
| 1. Остановись.  Определение проблемы. | Чего это касается? В чем заключается проблема?  Попытайся встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны сложившихся обстоятельств. |
| 2. Подумай.  Определение основной цели. | Чего я хочу? |
| 3. Подумай.  Генерация различных вариантов решения проблемы. | «Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений. |
| 4. Подумай о последствиях. | Что может произойти? |
| 5. Определи доводы «за» и «против». | Рассмотри обе стороны последствий – позитивную и негативную. |
| 6. Решай, что делать.  Принятие решения. | Каково мое решение?  Взвесь все последствия, сделай наилучший для тебя выбор. |
| 7. Оцени исход. | Было ли тебе трудно делать предшествующие шаги? Если нет, то попытайся проработать другой вариант решения. |

Описание: участникам предлагается вспомнить реальную проблемную ситуацию, с которой они когда-либо сталкивались в жизни, а также те способы, которыми они справлялись с этой проблемой, как принимали решение. Далее организуется работа в малых группах (три-четыре человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом. Участникам предлагается обсудить вспомнившиеся ситуации, выбрать одну из них, записать этапы принятия решений с использованием предложенной схемы.

**3. Упражнение «Оценка ситуации»**

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются оценке.

Выделяют три этапа оценки: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка - это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, угрожающей) и нейтральной. От того, как оценивается ситуация, зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

Вторичная оценка - это рассмотрение различных вариантов преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?". Возможны следующие варианты:1) дать немедленный поведенческий ответ; 2) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также от ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек при решении проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

Переоценка - это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Описание: участники называют по одному-два примера стрессовых или проблемных событий, либо ведущий заранее готовит проблемную ситуацию.

Приведенные примеры записываются. Далее, с использованием элементов ролевой игры, гротеска, наглядности, проводится первичная и вторичная оценка и переоценка этих событий каждым из участников,

Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им такую задачу: разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

**Рефлексия:**

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

*Рисунок 9.1*

******

*Рисунок 9.2*

******

# ЗАНЯТИЕ 10. «Симфония прощания»

**Цель занятия:** дать возможность участникам покинуть занятия с ощущением уверенности, повышения самооценки, снижения уровня тревожности, что они многому научились, и благодаря этому смогут лучше ответить на те вызовы, которые бросает им жизнь.

**1. Упражнение «Хорошо-плохо»**

Описание: упражнение проводится в кругу. Ведущий предлагает любую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Участник, сидящий слева от него, подхватывает эту фразу с позиции «это хорошо», например: «Сегодня хорошая погода, и это хорошо, потому что после школы можно будет поиграть в футбол». Следующий игрок интерпретирует окончание получившейся фразы с позиции «это плохо», например: «После школы можно будет поиграть в футбол, и это плохо, потому что не останется время на домашнее задание».

Далее окончания фраз интерпретируются участниками с чередованием оценок «хорошо» и «плохо». Подводя итог, ведущий отмечает, что одно и то же событие, явление, поступок может быть как хорошим, так и плохим, в зависимости от точки зрения оценивающего его человека. Какая точка зрения самая верная и надежная?

**2. Упражнение «Необитаемый остров»**

Описание: упражнение проводится в несколько этапов.

На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть вода и простая еда и (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привезти свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются в рабочем листе.

Второй этап упражнения таков: «Все течет, все изменяется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, четырнадцать. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Задача членов каждой «двойки» – из двух списков составить один, включающий семь пунктов.

В обсуждении можно опираться на короткую притчу:

«Строителей спрашивают: – Что вы делаете?»

Один отвечает: – Я кладу кирпичи.

Другой отвечает: – Я строю стену.

А третий ответил: – Я строю Собор Святого Павла».

**3. Упражнение «Что я хочу изменить?»**

Описание: участники становятся в круг. Каждый по очереди выходит в середину круга и в течение одной - двух минут показывает жестами и мимикой без слов те формы поведения, от которых он хотел бы избавиться. Тот, кто понял действия, этого человека озвучивает и показывает свой вариант.

**4. Дискуссия «Что такое свобода»**

Описание: участники по кругу называют ассоциации со словом «свобода», которые фиксируются. После этого начинается дискуссия.

Обсуждаются вопросы:

- В чем проявляется свобода человека?

- Что ограничивает свободу человека?

- Как человек сам может ограничивать свою свободу?

- Как соотносятся свобода и вседозволенность?

- Как соотносятся свобода и ответственность?

**Резюме ведущего:** человек свободен до тех пор, пока не погрязает в материальном. Свобода – это не вседозволенность, она сопряжена с ответственностью перед другими и собой. Альтернативой свободе являются различные формы зависимости.

**5. Упражнение «Я благодарен за…»**

Описание: ведущий говорит, что совместная работа близится к концу. Некоторые, вероятно, заранее этому радуются, другие хотели бы еще на какое-то время остаться. Чтобы помочь всем участникам подготовиться к решению повседневных задач, пусть каждый попробует найти 10 вещей, по отношению к которым он может сказать: «Я благодарен за…» или «Я благодарен тому…». (Например, «Я благодарен за то, что у меня появились друзья»). В заключение участники зачитывают свои записи и обмениваются мнениями.

*Рисунок 10*

******

# Заключение

Организация работы педагога-психолога с тревожными детьми является важным аспектом обеспечения их психологического благополучия и успешной адаптации в учебной среде. Работа с тревожными детьми требует комплексного подхода, включающего в себя не только оказание психологической помощи, но и создание благоприятной и поддерживающей среды в образовательных учреждениях.

Целью организации работы педагога-психолога с тревожными детьми является развитие их позитивного эмоционального состояния, установление доверительных отношений, а также помощь в развитии адаптационных стратегий. Это достигается через проведение индивидуальных консультаций, психологических тренингов, а также сотрудничество с учителями и родителями для создания поддерживающей образовательной среды.

Следует также отметить, что организация работы с тревожными детьми должна быть основана на принципах эмпатии, понимания и индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого ребенка.

Только таким образом мы сможем обеспечить эффективную поддержку и помощь детям в преодолении их тревожности и развитии позитивного психологического состояния.

Методическая разработка была представлена профессиональному сообществу на школьной конференции по педагогике и психологии, которая проходила с 12 марта 2024 года в МБОУ «СОШ №19» ИМОСК.

# Список литературы

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение школьников: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2002. - 206 с.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. - СПб.: Речь, 2007.- 216 с.
3. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002. — 251 с.
4. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
5. Браткин А., Скоробогатова И. Чемоданчик тренера: 10 продаваемых тренингов. – М.: Генезис, 2004. – 206 с.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М: Издательство «Ось-89», 1999. - 176 с.
7. Крижанская Ю.С., Третьяков В. П. Грамматика общения. Серия: Психологическая культура. - М. Смысл. Академический проект., - 1999., - 279 с.
8. Лидерс А.С.  Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для студентов, обучающихся по психологическим специальностям. – Москва : Academia, 2001. – 249 с.
9. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. - 2-е изд. - Москва : Генезис, 2004. - 127 с.
10. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014. – 272 с.
11. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. - М., Генезис, 2017. – 176 с.

Электронные ресурсы:

1. Смид Р. Групповая работа с детьми подростками. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/doc280890366_536557020?hash=zdj0QznOijCHYbyWP9z9eMBzMcZTPHImgkVb2FQE5l0&dl=dznP5PFkf27RnJTjFX4koSGy863krJ5Nx0wy1rpdBro>
2. Фопель К. Создание команды. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/doc52541511_657917509?hash=WpmbZjQvioSmJ4GzsEh8ymuZwvbX4LUKBbDZZksU0xL&dl=5XfBX8711rTFDX1k5Qgx8Uyz3n5d0kJ8pVJmKE7zUEo>
3. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/doc21719207\_310053319?hash=pZHZVruZrG2gMkYrqN20MVAPNeoZLnNGTHfbsyZmF8D&dl=9zgVRe5vthqf8MtYB0Bf0cXoC9W3WetByQEcphbeQz4
4. Фопель К. Энергия паузы. [Электронный ресурс]. URL: https://www.litres.ru/book/klaus-fopel/energiya-pauzy-psihologicheskie-igry-i-uprazhneniya-22472634/

# *Приложение 1*

**КОПИЛКА РАЗМИНОК**

**Упражнение «Поиск общего»**

Участники делятся на «двойки», и два человека находят друг у друга определенное количество общих признаков, затем «двойки» с той же целью объединяются в «четверки» и так далее. Упражнение направлено на сплочение, внимание к личности другого человека и осознание проявлений своей личности. Ведущий может остановить выполнение упражнения по своему усмотрению.

**Упражнение «Кто родился в мае…»**

Ведущий произносит фразу и дает инструкцию, например: «Тот, у кого есть брат, пусть щелкнет пальцами»

* у кого голубые глаза – трижды подмигните
* чей рост превышает 1м 75 см, пусть изо всех сил крикнет: «Кинг – Конг»
* тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу
* кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного из членов группы и с ним станцует
* кто любит собак, должен трижды пролаять
* любящие кошек пусть скажут «МЯУ»!
* те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы такой прически как у него
* у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу справа что, у него все ОК!
* кто пьет кофе с сахаром и молоком, пусть заглянет под свой стул
* у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу
* пусть единственный ребенок своих родителей встанет
* тот, кого принуждали пойти в эту группу, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть «Я не позволю себя заставлять!»
* кто рад, что попал в эту группу, громко скажите «А…»
* кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает также
* кто изредка мечтал стать невидимым, пусть спрячется за одного из участников
* тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается
* регулярно занимающиеся йогой, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас
* кто не переносит табачного дыма, пусть громко крикнет: «Курить – здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья»
* те, у кого с собой есть: шоколадка, жвачка или конфета, пусть трижды громко причмокнут
* кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сидению, скрестить руки на груди и громко крикнуть «Хватит!»

**Упражнение «Летний дождь»**

Участники образуют круг, затем поворачиваются направо – так, чтобы встать друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Ведущий рассказывает, что в этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше взаимодействие, тем прекраснее ощущение от игры. Ведущий, встав в круг, демонстрирует движение рук:

1) ладони описывают круг на спине (в районе лопаток) стоящего впереди участника. Возникший шорох соответствует дождю, предшествующему проливному.

2) начинает нежно похлопывать кончиками пальцев по спине впереди стоящего участника. Это начало дождя.

3) барабанит ладонями по спине партнера. Это ливень.

4) возвращается к похлопыванию кончиками пальцев.

5)затем к круговым движениям.

6) останавливается, руки спокойно лежат на спине партнера.

Задание: каждый участник передает движение по цепочке впереди стоящему участнику, после того как сам ощутил соответствующее движение. При желании можно закрыть глаза. Ведущий определяет смену движений.

**Упражнение «Зеркало»**

Инструкция: выберите себе партнера, встаньте напротив него и постарайтесь стать его зеркалом, повторяя его движения, взгляд, позу, мимику, выражение лица. Постарайтесь, чтобы ваши движения и движения вашего партнера были синхронными. Задача партнера – действовать максимально свободно, танцевать, петь, дурачиться и тому подобное. Затем поменяйтесь местами.

**Упражнение «Скульптура»**

Участники делятся на две группы. Выбирается скульптор, который создает из всех членов подгруппы некий скульптурный ансамбль, выражающий конфликтную ситуацию. Сначала скульптор ставит партнеров в определенную позу и придает нужное положение его рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнер пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор прилагает усилия, чтобы скульптура получилась более выразительной. Далее он представляет скульптуру другой подгруппе.

Производится обмен впечатлениями.

**Упражнения «Квадратура круга»**

Участники разбиваются на четверки, каждая команда получает шнур (чем длиннее шнур, тем труднее выполнить задание). Задача команды сложить из шнура точный квадрат, вершины которого удерживают четыре участника. При этом глаза игроков закрыты, но члены команды могут переговариваться между собой. Когда команда решает, что корректно выполнила задание, ее игроки могут открыть глаза и оценить результат. Другие команды также могут оценить работу четверки.

Вопросы для обсуждения:

* Как принимались отдельные предложения?
* Был ли в команде руководитель?
* Кто чувствовал себя обойденным?
* Как команда организовала «контроль качества»?
* Какой была атмосфера во время игры?
* Как было принято решение о том, что задание выполнено?
* Были ли концы шнура связаны?

Возникло ли чувство конкуренции по отношению к другим командам?

**Упражнение «Руки»**

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Лицом друг к другу, с завязанными глазами, по команде тренера круги передвигаются на три шага вправо, затем протягивают друг другу руки и исследуют их на ощупь. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежные, грубые, холодные, теплые, сильные, слабые, женские, мужские и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежат руки. Дается инструкция – «познакомиться, побороться, помириться, попрощаться». Смена партнеров происходит три раза. Упражнение можно провести по-другому: участники разбиваются на пары, в течение нескольких минут внимательно рассматривают руки друг друга, обращая внимание на размер, форму, особенности. Время от времени участники закрывают глаза и запоминают руки партера на ощупь. Затем через некоторое время участники собираются по три пары, один из участников становится ведущим и закрывает глаза, остальные пять участников встают вокруг него. «Слепой», стоящий в центре, пытается закрытыми глазами найти руки своего партнера. Такая возможность должна быть предоставлена каждому из участников.

**Упражнение «Молекулы»**

Участники хаотично, каждый в своем ритме, двигаются по комнате. По команде ведущего они образуют:

**Тройки –** участники берутся за руки и рассказывают друг другу, какие запахи им особенно нравятся.

**Шестерки –** игроки выставляют вперед правое плечо, каждый говорит о том, на что он в первую очередь обращает внимание у лиц противоположного пола.

**Четверки –** все участники поднимают руки над головой и сообщают о том, сколько детей они хотят иметь в будущем.

**Пятерки –** попытавшись пошевелить ушами, члены группы рассказывают друг другу о звуках, которые им приятно слышать.

**Семерки –** игроки поднимают брови, каждый говорит о том, кого считает лучшим из мужчин, а кого – прекраснейшей из женщин.

**Двойки -** игроки хлопают себя по плечу и вслух вспоминают свои достижения за этот или прошлый год.

**Восьмерки** – каждый участник, почесав подбородок, задает какой-либо волнующий его вопрос.

В конце все образуют один круг и обхватывают за талию стоящих рядом. Ведущий предлагает всем сделать шаг вперед, чтобы круг стал настолько тесным, насколько это возможно и громко крикнуть АААА!

**Упражнение «Спины»**

Материалы: мягкие повязки на глаза по числу участников.

Инструкция. Участники с завязанными глазами образуют два круга, внешний и внутренний, спиной к друг другу. По команде тренера они передвигаются на три шага вправо, затем прислоняются друг к другу спинами и исследуют их. При этом следует обращать внимание на ощущения (нежная, грубая, холодная, теплая, сильная, слабая, женская, мужская и так далее), на чувства и предположения о характеристике человека, которому принадлежит спина. Смена партнеров происходит три раза.

**Упражнение «Кукловод и марионетка»**

Участники разбиваются на пары. Первый является кукловодом, второй – марионеткой. Кукловод берется за воображаемые ниточки и начинает управлять куклой. Начать лучше с простых движений, например, кукловод поднимает с помощью воображаемой нити правую руку марионетки до уровня плеча, а затем отпускает нить. В дальнейшем движения марионетки ограничены только физическими и изобретательными способностями кукловода. После завершения работы партнеры меняются ролями.

**Упражнение «Воображаемый подарок»**

Участники становятся в круг. Ведущий держит в руках мяч или игрушку, подходит к любому участнику и говорит: «Я хотел бы подарить тебе этот подарок за …», называет какое-либо качество участника, передавая игрушку. Подарками обмениваются все участники: важно чтобы никто не остался без позитивного внимания.

**Упражнение «Да!»**

Организуется свободное пространство, чтобы участники могли свободно двигаться. Участники становятся в круг. Ведущий предлагает им представить прекрасный солнечный день, когда ни у кого нет никаких обязанностей, и каждый может последовать за своими фантазиями. Далее участникам предлагается свободно пройтись по комнате в течение минуты. Ведущий говорит: «Сейчас я предложу осуществить некое действие. В ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «ДА!» и начать выполнять это действие. Затем каждый участник может предложить другое действие, и все мы должны крикнуть «ДА!» и выполнить это действие». Варианты предложений: Давайте плавать! Давайте поиграем в мяч! Давайте погладим рубашку! Давайте выпьем по чашечке чая! Когда участники раскрепостятся, подведите итоги игры и обсудите следующие вопросы:

* Чувствовали ли вы себя смущенными?
* Легко ли было перехватывать инициативу?
* Как другие члены группы реагировали на ваше предложение?
* Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют вашу инициативу?
* Что может быть причиной такого поведения?
* Исчезло ли ваше смущение в ходе игры?

Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

**Упражнение «Японская бабочка»**

Среди участников выбирается игрок, который будет играть роль «Тори» (птица по-японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга, его кисти раскрыты ладонями вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

**Упражнение «Волшебная лента»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Лента кольцом висит на сцепленных руках одной пары участников. Задача каждого участника переместить кольцо ленты на свою другую руку и так по кругу. По окончании круга лента сворачивается вдвое и процесс повторяется.

**Упражнение «Телетайп»**

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников называет имя адресата и посылает «сообщение». Оно передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим. Упражнение направлено на групповое сплочение, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия. В нем могут участвовать от шести до двадцати человек.

**Упражнение «Белые медведи»**

Два-три человека берутся за руки цепочкой и образуют группу «белых медведей». Задача «медведей» - замкнуть цепочку вокруг остальных участников, «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем». Для проведения упражнения требуется безопасное помещение. В игре может участвовать от пяти до двадцати пяти человек.

**Упражнение «Бабочка-ледышка»**

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

**Упражнение «Поросята, утята и котята»**

Участники делятся на группы: «поросят», «котят» и «утят». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, находят своих «собратьев». Тренер заранее говорит, что он играть не будет, так как должен следить за безопасностью. Для проведения упражнения требуется безопасное помещение.

**Упражнение «Фруктовая корзина»**

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится водящим. Упражнение направлено на разрядку.

**Упражнение «Квадрат».**

Участники становятся друг напротив друга, образуя квадрат со стороной примерно из трех человек (зависит от размера помещения и числа участников). По команде участники одновременно меняются местами с тем, кто стоит напротив. Далее повторяется то же самое, но уже с закрытыми глазами, а затем – повернувшись спиной внутрь квадрата и с закрытыми глазами. Во время выполнения этого упражнения главным способом получения информации становятся уши, а не глаза.

**Упражнение «Машина с характером»**

Вся группа должна построить воображаемую машину. Детали машины – только слаженные и разнообразные движения и возгласы участников. При этом каждому участнику нужно внимательно следить за действиями других членов команды, а разговаривать нельзя. Доброволец выходит в середину круга и начинает попеременно выполнять разнообразные движения (вытягивать руки вперед, вверх, поглаживать живот правой рукой, прыгать на одной ноге – годится любое действие). Можно по желанию сопровождать движения возгласами. Когда первый участник определиться со своими действиями - он становится первой деталью машины. Следующий доброволец, дополняя действия первого, становится второй деталью,. Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним присоединяется третий участник. Каждый должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Когда задействованы все участники, можно позволить фантастической машине работать в выбранном группой темпе. Затем скорость несколько увеличивается, затем замедляется.

Вопросы для обсуждения:

* Смогла ли группа создать интересную машину?
* Функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
* В какой момент ты стал деталью машины?
* Как ты придумал свои действия?
* Трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
* Что происходило, когда темп работы ускорялся или замедлялся?
* Трудно ли было разобрать машину?

Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?