

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Корякская средняя школа»

_____ Н.В. Рахманова

«__» _____ 24 г.

Рабочая программа групповых
психологических занятий
с девиантными подростками.

Педагог - психолог: Гринченко Юлия Михайловна.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы программа групповых психологических занятий с девиантными подростками (Шинковский Андрей Дмитриевич).

2024-2025 уч. год.

1. Условия реализации программы

1.1 Настоящая программа групповых психологических занятий рассчитана на срок в 7 месяцев.

1.2 Программа занятий имеет 5 блоков.

1.3 Каждый блок представляет собой основные психотерапевтические мишени реабилитационного процесса несовершеннолетних (Программа профилактики ПАВ; Программа стимуляции личностного роста; Программа коррекции агрессивного и конфликтного поведения; Программа коррекции девиантного поведения; Программа развития навыков межличностного взаимодействия; Программа профориентационной работы).

1.4 Программа имеет циклическую структуру, что позволяет независимо от других участников реабилитационного процесса и пройденных блоков, усвоить программу в полном объеме.

1.5 Каждый блок подразумевает проведение одного группового занятия в неделю.

• Особенности групповой работы

2.1 Среди различных методов психотерапии расстройств поведения и личности у подростков предпочтение отдается групповой психотерапии. Работать с подростками 14 - 17 лет сложно, однако такие группы имеют высокий терапевтический потенциал, так как в этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни подростка, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, конфликтными взаимоотношениями со взрослыми.

2.2 Значимым направлением в реализации программы групповых психологических занятий является: включение психодинамических процессов в плане отреагирования инфантильных конфликтов. В ходе которого происходит восполнение недостаточного опыта и гармонизация индивидуального и социального функционирования личности. Это приводит к повышению возможности продуктивного разрешения внутренних и внешних конфликтов.

Программа групповой психологической работы опирается на теорию периодизации возрастного развития Э. Эриксона (1996), где каждая стадия имеет свои незавершенные эмоциональные реакции, оставляющие свой след в формировании зависимой, незрелой личности.

В основе программы лежит «Программа групповых психологических занятий с девиантными подростками». (Шинковский Андрей Дмитриевич, 2018г.)

Цели программы групповых психологических занятий

3.1 Включение психодинамических процессов в плане отреагирования инфантильных конфликтов.

- 3.2 Обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.
- 3.3 Формирование навыков и умений конструктивного реагирования в конфликтных и стрессовых ситуациях.
- 3.4 Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.
- 3.5 Предупреждение употребления психоактивных веществ подростками.
- 3.6 Обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.
- 3.7 Содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.
- 3.8 Создание условий для решения возрастных задач развития, успешного прохождения возрастного кризиса.
- 3.9 Формирование социальной компетентности подростков.

Задачи программы групповых психологических занятий

- 4.1 Осознание базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.
- 4.2 Осознание явлений созависимости, идентификация собственных чувств, мыслей, потребностей, избавление от страха сильных чувств и избегания близких отношений, проработка чувства стыда и сомнения. Принятие на себя ответственности за свои мысли, чувства и поведение.
- 4.3 Осознание собственных агрессивных тенденций, дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии. Принятие того, что допустимые способы выражения агрессии обычно приводят к положительным результатам. Научение новым приемам разрядки агрессивности, проработка чувства вины.
- 4.4 Избавление от хронического чувства собственной неполноценности. Повышение самооценки, формирование чувства собственной компетенции.
- 4.5 Принятие собственной уникальности (создание чувства собственного «я» с соответствующими границами). Получение подтверждения принятия средой сверстников, т. е. обретение еще одного «мы», помимо семейного «мы» и «мы» формально-школьного уровня.
- 4.6 Воспитать и развить у несовершеннолетних конкретные жизненно необходимые навыки и умения

4.7 Развивать навыки эффективного взаимодействия, общения, совладания со стрессом.

4.8 Предоставить подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах.

4.9 Способствовать формированию положительного «образа — Я»; Развивать навыки самоуважения; Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса; Привить навыки эффективного общения; Способствовать осознанию подростками своих ценностей; Сформировать навык принятия обоснованных решений; Сформировать навыки постановки и достижения цели; Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

4.10 Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях. Формирование первичных навыков самоанализа. Развитие чувства собственного достоинства. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

4.11 Создание условий для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми; Обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния.

Программа профилактики ПАВ

(табакокурение, алкоголизм, наркомания)

Цели данной программы:

- 1) предупреждение употребления психоактивных веществ подростками;
- 2) обучение навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.

Задачи:

1. Предоставить подросткам объективную научную информацию о психоактивных веществах;
2. Способствовать формированию положительного «образа — Я»;
3. Развивать навыки самоуважения;
4. Научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса;
5. Привить навыки эффективного общения;
6. Способствовать осознанию подростками своих ценностей;
7. Сформировать навык принятия обоснованных решений;
8. Сформировать навыки постановки и достижения цели;
9. Сформировать навыки сопротивления социальному давлению.

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить воспитанникам, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является

понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Цели первичной профилактики наркозависимости:

1. Предотвращение употребления подростками ПАВ
2. Формирование у подростков здорового образа жизни

Задачи:

1. Формирование позитивного отношения подростков к себе
2. Формирование ответственности за свое поведение
3. Формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и их употреблению.

Большую негативную роль в формировании наркозависимости у подростков играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, неспособность идентифицировать или выразить чувства, низкая стрессоустойчивость, высокая подверженность влиянию групповых норм, повышенная тревожность, импульсивность и т.д.

В связи с этим, при проведении мероприятий по профилактике наркозависимости акцент необходимо делать на психологическую работу с подростками. Это – специфическая и неспецифическая диагностика, тренинги, дискуссии.

Известно, что референтная группа для подростков – сверстники. Зачастую, подростки негативно воспринимают поступающую от взрослых информацию, действуя по принципу: «Выслушай взрослого и сделай наоборот». Считаем, что в этом возрасте целесообразно действовать через волонтеров из среды самих подростков. Предполагается поощрение наиболее активных из них (путевки, подарки, грамоты и т.д.)

Занятие № 1

Тренинг « Курение-дело серьезное!»

Цели:

Ход занятия: Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению

Задачи: 1) способствовать формированию здорового образа жизни;

2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

1. Энергизатор «Рука к руке».

Ведущий подает команды:

1. рука к руке;
2. нос к носу;
3. спина к спине;
4. хвост к хвосту;
5. локоть к локтю и т. д.

По этой команде играющие быстро выбирают себе пару и становятся так, как сказал ведущий. Кто останется без пары, становится ведущим.

- Объявление целей и темы занятия.
- Мозговой штурм.

-Что такое кожа? (организм, защитный слой)

-Что необходимо соблюдать, чтобы кожа была здоровой? (личную гигиену)

-Какие факторы отрицательно влияют на кожу? (мороз, ветер, солнце, неподходящая косметика, дым сигарет)

- Мини-лекция.

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды.

В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек.

Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние,

однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакмана с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз.

Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

- Энергизатор. «Внутренняя бесконечность».

Ведущий:

- 1) Давайте походим, как злой тигр, запертый в клетке.
- 2) Давайте сядем, как сидит курица под дождем.
- 3) Давайте встанем как солдат на посту и т.д.

- Деление на группы КО.

Ветер, воздух, снег, солнце.

- Работа в группах.

- 1) Нарисуйте «кожу курильщика».
- 2) Нарисовать «лицо курильщика»
- 3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.
- 4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

- Объяснение проектов.
- Рефлексия

-Что нового узнали?

-Что было самым интересным?

Занятие № 2

Тренинг « Как влияет курение на молодой организм»

Цели: формирование навыков отрицательного отношения к курению.

Задачи:

- 1) дать представление о влиянии курения на молодой организм, детородные органы;
- 2) формирование навыков здорового образа жизни.

Ход занятия.

1. Энергизатор «Комплимент» (для девочек), «Упражнения с внутренней бесконечностью» (отвечают мальчики им, как колобок, убежавший от лисы).
2. Объявление темы и задач тренинга.
3. «Мозговой штурм».

1) –На какие органы человеческого тела влияет никотин? (сердце, печень, легкие, ротовая полость, глаза, мозг, конечности, половые органы, кожа – на все)

2) –Какие негативные действия никотина на органы вы знаете? (головокружение, тошнота, развитие атеросклероза, гипертония, стенокардия, инфаркт, инсульт)

• Мини-лекция.

Россия входит в число стран, где вредная привычка – курение – очень распространены – 64,7% россиян курят.

Как сообщает агентство ИТАР-ТАСС, согласно статистическим данным, в России никотиновой зависимостью страдают 63% мужчин и 9,7% женщин, кроме того, в возрасте до 18 лет в той или иной степени курят 45% детей. Среди российских городов первенство по числу курильщиков держат Калининград, Мурманск, Краснодар.

Длительное воздействие никотина на нервные центры, регулирующие мозговую активность, может привести к ранней половой слабости и импотенции. Как показывают результаты исследования, проведенного Британской медицинской ассоциацией, большинство мужчин и не догадываются о возможности существования связи между курением и импотенцией. В то же время до 120 тыс. англичан в возрасте от 30 до 40 лет стали импотентами именно по вине пагубного пристрастия к табаку.

У женщин могут наблюдаться нарушения менструального цикла и преждевременный климакс.

Сильным токсичным действием на организм курильщика обладает окись углерода –

угарный газ. Попадая с табачным дымом в организм, он соединяется с гемоглобином эритроцитов, в результате чего возникает стойкое кислородное голодание мышц сердца.

В силу биологических особенностей женский организм больше, по сравнению с мужским страдает от ядов табачного дыма. Женщины быстрее втягиваются в курение и с большим трудом отвыкают от него.

Не последнее значение для курящей женщины является потеря привлекательности. От курения грубеет голос, желтеют зубы и пальцы, портится цвет лица, быстрее появляются морщины.

Особенно неблагоприятно отражается курение на детородной функции. Так, беременность у курящей женщины часто протекает с различными осложнениями, повышением давления, появлением отеков и крайними их проявлениями – самопроизвольными выкидышами и преждевременными родами.

Никотин и другие вещества табачного дыма влияют на развивающийся плод, т.к. он легко проникает через плацентарный барьер.

Некурящие люди, находясь в прокуренном помещении, становятся «пассивными курильщиками». Подсчитано, что постоянное пребывание в прокуренном помещении некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкуривающего до 5 сигарет в день.

- Энергизатор

«Ручеек» - становятся парами друг за другом. Все берутся в парах за руки и поднимают руки вверх. 1 человек без пары идет на край взад «ручейка», с закрытыми глазами он идет по ручейку и выбирает себе пару, затем проходят по ручейку и становятся перед первой парой. Оставшийся без пары идет на край ручейка и т.д. «Ручеек» движется быстрее и быстрее.

- Деление на группы:
Север, восток, запад, юг.

- Работа в группах

- 1) У вас в семье родился братик. Ваш папа курит. Ваши действия.
- 2) Ваша приятельница курит. Ей 14 лет. Вы пришли к ней на день рождения.
- 3) Ваш одноклассник попробовал курить и заболел. Какие симптомы вы можете назвать и что ему посоветовать.
- 4) Вы, ваш папа и его друзья отправились на рыбалку. Через 30 минут все они четверо закурили в машине.

- Описание проектов.

- Рефлексия

-Что нового узнали сегодня?

-Что было самым интересным?

-Над чем хочется поразмышлять?

- Энергизатор

«Я хочу сказать спасибо...(кому за что).

Занятие №3

Тренинг « Скажи « нет!» ПАВ!»

Цель: Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

Задачи

- Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятий

1. Энергизатор « Я люблю себя за то, что...».
2. Представление темы занятий.

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

- Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

• Мини – лекция.

Повесьте плакат « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. *если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*
2. *отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
3. *настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
4. *попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
5. *смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).*
6. *не оскорбляйте и не будьте агрессивными.*

• Работа в группах.

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать « Правила уверенного отказа».

Ситуация « Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис,

находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда женщина стала его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа:

Нет, не могу.

Нет, нет, и еще раз нет.

Нет, мне сейчас некогда.

Нет, спасибо, мне не нужны деньги.

Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите.

Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра. Объедините участников в 4 группы. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдем лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

• Энергизатор «Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

• Вывод

Существует много эффективных способов говорить «НЕТ».

Занятие № 4

Мини – лекция о вреде алкоголизма и наркотической зависимости

Если обратиться к большому энциклопедическому словарю, то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania*) - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Термин «наркомания» этимологически связан с понятием «наркотик» (от греч. *narkotikos*- усыпляющий). В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Впервые термин «Алкоголизм» был применен в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем М. Гуссом (Хусс; M. Huss) для обозначения совокупности болезненных изменений, происходящих в организме под влиянием употребления спиртных напитков. В современном понимании биологическое и медицинское значение термина «Алкоголизм» неотделимо от его социального содержания. Однако не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков), как формой антиобщественного поведения, и алкоголизмом, как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью. Алкоголизм характеризуется определёнными признаками, которые отличают его от так называемого «привычного», или «бытового», пьянства. Алкоголизм, хроническое самоотравление алкоголем чаще всего в виде водки, влекущее за собою хронический катар желудочно-кишечного канала, глубокие поражения печени и др. желез, перерождение сосудов и в особенности мозга, что вызывает поражение центральной и периферической нервной системы (неврит - воспаление нервных стволов), шаткую походку, ослабление психической деятельности и понижение нравственного чувства, душевные заболевания.

Алкоголизм - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

Неизлечим алкоголизм в том плане, что человек, потерявший однажды контроль над употреблением алкоголя, никогда уже этот контроль не обретет. Насколько бы не был долг срок воздержания от алкоголя. Соответственно лечение алкоголизма заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя через изменения в био-психо-социо-духовных аспектах личности человека.

Чтобы найти выход, очень важно понять: наркомания - это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно, и признается безоговорочно. Болезнь под названием наркомания включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.

Понимание наркомании как болезни существует, по меньшей мере, с прошлого века, хотя в обыденном сознании все еще засел стереотип, что если человек употребляет наркотики, то единственная причина этому - его «непутевость», безответственность или вообще порочность и склонность к преступному образу жизни. О том, что такое поведение за может быть проявлением болезни, нередко забывается.

Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддиктивных заболеваний, болезней зависимости. Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ - наркотиков, наркоманию (с некоторыми другими видами зависимости - например, алкоголизмом) ещё называют «химической зависимостью». Этот термин не надо путать с формами зависимости, выделяемыми уже

внутри понятия «наркомания», а психическая зависимость от наркотиков, которая свойственна для всех видов наркозависимости, а также физическая зависимость, которая может быть выраженной или неявной, а в некоторых случаях даже практически отсутствовать.

Лучшая методика борьбы с наркоманией и алкоголизмом - профилактика.

Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов средних школ и других учреждений системы образования. Очевидно, что максимальной возможностью при проведении профилактики обладают люди, имеющие постоянный контакт с детьми и подростками, которые могут уловить те нюансы состояния и поведения, зачастую ускользающие от родителей и специалистов наркологов.

Обсуждение лекции, дискуссия.

Занятие № 5

«Мои потребности»

Цели: повторение изученного материала. Формирование и расширение осознанности потребностной сферы.

1. Обсуждение утверждений:

- 1.) Не все наркотики приносят вред. Есть сильные и слабые наркотики.
- 2.) Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда можешь остановиться.
- 3.) Наркомания – это болезнь.
- 4.) Наркотики помогают решать проблемы.
- 5.) Наркотики дают необычные ощущения.
- 6.) Удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики.

При произношении ведущим каждого утверждения участники принимают ту или иную позицию, подходя к табличкам с надписями «Согласен», «Не согласен», «Не знаю», «Согласен, но ...», а затем отстаивают свою точку зрения.

Упражнение «Как сказать НЕТ!» Участники делятся на пары. Первый предлагает второму попробовать наркотики, а второй отказывается, аргументируя свой отказ. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Доска удовольствий». Мы уже говорили о том, что удовольствие можно получить другим способом, не употребляя наркотики, и вы согласились с этим. Так давайте же сейчас обсудим эти способы. Удовольствия выписываются на доске. Затем участники закрывают глаза, и ведущий просит их мысленно представить названные удовольствия, а сам зачитывает удовольствия вслух.

Итоговая рефлексия.

Занятие № 6

«Умей противостоять зависимостям»

Цели: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Упражнение (разминка)

Игра "Полет в будущее"

Ход игры:

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

выжить;

определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде"

• Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

• На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт, откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,

- постоянное желание спать и т.д.

Ведущий: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

Игра «В открытом будущем»

Ход игры:

1. Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

- Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Ведущий: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

- "Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".
- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".
- Используйте перерыв эффективно:
- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
- б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
- в) составь план дальнейшего действия.
- г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу..."

- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

Ведущий: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

Оценивание занятия "голосованием"

Занятие № 7

«Пути достижения жизненных целей»

Цель: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Упражнение (разминка)

Обсуждение

Ведущий: «На протяжении нескольких занятий мы с вами узнавали о потребностях, которые есть у людей, и способах их удовлетворения. Оказалось, что таких способов у человека много и если мы попробуем удовлетворять их все сразу, у нас вряд ли что получится. Поэтому сегодня мы определим жизненные цели и пути их достижения.

На листах перечислены жизненные цели. Выберите из них те, которые предпочтительнее для вас. Отвечайте на вопрос "Чего я хочу?". Работаем в своих тетрадях».

Перечень основных жизненных целей:

- Семья
- Спокойная жизнь
- Хорошие друзья
- Риск. Азарт. «Куча событий»
- Здоровье
- Любимая работа
- Жизненные неудачи
- Успех (слава, карьера, власть...)
- Интересные увлечения
- Красивая жизнь. Дорогие удовольствия
- Независимость. Самостоятельность
- Любимые дети
- Престижная работа
- Великая цель. Идея
- Жить по совести и морали

Инструкция группе:

"Поднимите руки, кто выбрал первую цель". На доске фиксируется количество выбравших первую цель, вторую и т.д.

Вопросы для обсуждения:

Какие цели набрали большинство голосов? Почему? Какие цели не получили поддержки? Почему?

Инструкция группе:

«Выбираем основные пути, ведущие к достижению жизненных целей».

Перечень основных путей:

- Успехи в училище
- Техникум (среднее специальное образование)
- ВУЗ (высшее образование)
- Диссертация (аспирантура, соискательство)
- Работа временная (при обучении или сложностях трудоустройства)
- Основная работа
- Подрабатывать (честно)
- Нарушить закон (но пока не попасться...)
- "Продать совесть" (не нарушая закон)
- Платная подготовка к поступлению (репетитор, платные курсы...)
- Кружки, секции, курсы
- Служба в армии
- Свадьба
- Рождение ребенка
- Развод
- Уход в себя. "Богоискательство"
- Снимать комнату (в другом городе - жить в общежитии)
- Самоподготовка (режим дня, систематические занятия и т.д.)
- "Балдеж", кайф, загул (пока молодость)
- Консультации у специалиста (медицинская, психофизиологическая, юридическая)
- Тюрьма (терпеть, работать, думать...)
- Знакомство с условиями поступления и обучения (позвонить, сходить, посмотреть справочник, поспрашивать учащихся и студентов)
- Общественная деятельность (в т.ч. неформальная организация)
- Нигде не учиться и не работать (официально)
- "Активизировать" родных и близких (для помощи в выборе, подготовке и поступлении в учебные заведения)
- Культурная жизнь (посещение театров, музеев, выставок...)
- Самостоятельное творчество (рисовать, сочинять, конструировать, выращивать что-либо и др.)

- Бескорыстная помощь кому-либо. Опекa слабых
- Увольнение за плохую работу
- Дорогая покупка (машина, дача, квартира, видео...)
- Заграничная командировка, стажировка (работа с иностранцами)

Вопросы для обсуждения:

Какие пути достижения жизненных целей являются, на ваш взгляд, наиболее эффективными? Почему?

Инструкция группе:

«Определяем, что мы можем сделать сегодня для будущего. Для этого составляем план на завтра».

Ритуал прощания

Программа

«Коррекция агрессивного и конфликтного поведения подростков»

Актуальность программы

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей. Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрн, Д. Ричардсон). Хотя явления детской агрессивности и не имеют массового характера, но мириться с ними наше общество не может. Разноуровневые социально-экономические условия жизни людей, крушение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить в этих условиях приводят наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам. Особенно нелегко подрастающему поколению. Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта. Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков.

Цели и задачи программы

1. Обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.
2. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Реализуя цели программа решает следующие задачи:

1. Воспитать и развить в детях конкретные жизненно необходимые навыки и умения
 - Эффективно взаимодействовать, общаться.
 - Справляться со стрессом.
 - Делать выбор и принимать решения.

Методологический аспект (принципы, формы и методы работы).

Методологической основой программы коррекции агрессивного поведения детей стали принципы структурного, когнитивного и деятельностного личностно - ориентированного подходов,

Организация работы строится на принципах:

гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;

конфиденциальности - информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.

Компетентности - Психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности

Ответственности - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не

использует результаты работы им во вред.

Методы:

В работе используются:

1. Дискуссия, обсуждение.
2. Работа в парах.
3. Рисунок.
4. Психологическая игра.
5. Работа в малых группах.
6. Визуализация.
7. Интерактивные игры

Тематический план занятий

| № | Тема | Содержание | Кол-во часов | Формы работы | Методическое, техническое, диагностическое обеспечение |
|---|---|--|--------------|------------------|--|
| 1 | Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния | Упражнение "Прогноз погоды" | 1 час | Групповая работа | Лист ватмана листы бумаги, карандаши, восковые мелки |
| 2 | "Проблемы — на передний план" - правило взаимодействия в команде. | Упражнение "Камушек в ботинке" | 1 час | Групповая работа | Бумага, карандаши. |
| 3 | Работа с гневом и обидами | Упражнение "Спустить пар" и, или "Шутливое письмо" | 1 час | Групповая работа | Бумага, карандаши, корзина для бумаг |
| 4 | Агрессия может быть конструктивной | Игра "Датский бокс" | 1 час | Групповая работа | Изоматериалы. |
| 5 | Что такое "Агрессивно поведение" | Упражнение "Агрессивное поведение" | 1 час | Групповая работа | Бумага, карандаши. |
| 6 | Положительное | Упражнение | 1 час | Групповая | |

| | | | | | |
|---|--|------------------------------|-------|------------------|--|
| | лидерство | "Король" | | работа | |
| 7 | Формирование навыков отреагирования эмоций | Упражнение "Любовь и злость" | 1 час | Групповая работа | |

"Коррекция агрессивного поведения подростков"

Упражнение "Прогноз погоды"

Цель: научить ребенка приемлемым способом сообщить о своем плохом настроении, уважать состояние души другого человека.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать ребятам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на стол, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду.

Поощрение использования "прогнозов погоды" детьми поможет создать более гармоничную атмосферу в группе, научит считаться с настроением друг друга. Если взрослый будет время от времени представлять детям свой личный "прогноз погоды", это позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение «Камушек в ботинке»

Цель: научить детей с помощью метафоры сообщать о своих трудностях.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение «Спустить пар»

Цель: работа с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что

мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение с воздушным шаром «Спустить пар». Каждому участнику раздается по воздушному шару. Пока дети надувают шарик, они должны представлять обидчика. Зажать рукой шарик, чтобы воздух не выходил. Потом открыть выход для воздуха, при этом держать шар, чтобы он не вылетел. Пока воздух выходит, быстро сказать, что не нравится в обидчике. Н-р: «Я ненавижу, когда ты заставляешь меня убираться».

Упражнение «Датский бокс»

Цель: показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: Исследование агрессивного поведения.

Материалы: Бумага и карандаш — каждому ребенку .

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких ребят продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите воспитанников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

—Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?

—Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

—Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижив других?

—Как ведет себя жертва агрессии?

—Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

—В чем проявляется равноправие между детьми?

—Как бы ты описал свое собственное поведение?

Упражнение "Шутливое письмо"

Цели: Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и карандаш.

Инструкция: Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас

сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутивное письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутивное письмо?
2. Что было при этом труднее всего?
3. Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?
4. Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?
5. Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?
6. Когда полезно смеяться над конфликтом?

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Упражнение «Любовь и злость»

Цели: В ходе этой игры дети могут обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям они одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то

можешь сказать ему: «Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: «Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте». Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Психологическая программа групповой работы для коррекции девиантного поведения

Среди различных методов психотерапии расстройств поведения у подростков предпочтение отдается групповой психотерапии. Работать с подростками 14 - 17 лет сложно, однако такие группы имеют высокий терапевтический потенциал, так как в этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни подростка, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, конфликтными взаимоотношениями со взрослыми.

Многие психотерапевты, понимая, что подростки, обнаруживающие нарушения поведения, — жертвы семейной ситуации (например, семья с алкогольными проблемами), считают, что если в семье не произойдет терапевтически значимых изменений, подростку нельзя оказать значимой помощи. Вместе с тем «трудный» подросток может и сам многое сделать для себя. Он испытывает глубокие чувства, которыми ему трудно поделиться со своей семьей. Ему нужна помощь, чтобы выразить чувства тревоги, одиночества, самоуничижения, страха и замешательства, связанного с сексуальными проблемами. Подростку нужно показать, каким образом он может брать на себя ответственность за свою собственную жизнь.

Предложена модель групповой психотерапии у подростков с девиантным поведением, которая может служить для профилактики и коррекции девиантного образа жизни.

Целью групповой психотерапии у подростков с девиантными формами поведения является: включение психодинамических процессов в плане катарсического отреагирования инфантильных конфликтов.

В ходе последнего происходит восполнение недостаточного опыта и гармонизация индивидуального и социального функционирования личности. Это приводит к повышению возможности продуктивного разрешения внутренних и внешних конфликтов.

В процессе групповой психотерапии решаются следующие задачи:

- Осознание базовой потребности в безопасности и принятии, формирование базового доверия к миру, обретение состояний психофизического комфорта и расслабления.
- Осознание явлений созависимости, идентификация собственных чувств, мыслей, потребностей, избавление от страха сильных чувств и избегания близких отношений, проработка чувства стыда и сомнения. Принятие на себя ответственности за свои мысли, чувства и поведение.
- Осознание собственных агрессивных тенденций, дифференцировка приемлемых и

неприемлемых способов выражения агрессии. Принятие того, что допустимые способы выражения агрессии обычно приводят к положительным результатам. Научение новым приемам разрядки агрессивности, проработка чувства вины.

- Избавление от хронического чувства собственной неполноценности. Повышение самооценки, формирование чувства собственной компетенции.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства собственного «я» с соответствующими границами). Получение подтверждения принятия средой сверстников, т. е. обретение еще одного «мы», помимо семейного «мы» и «мы» формально-школьного уровня.

Поставленные задачи вытекают из теории периодизации возрастного развития Э. Эриксона (1996), где каждая стадия имеет свои незавершенные эмоциональные реакции, оставляющие свой след в формировании зависимой, незрелой личности.

План занятий предусматривает 3 основные части: 1) вводная часть (разогрев); рабочее время; 3) обсуждение (шеринг). Вводная часть и обсуждение должны составлять примерно по четверти всего времени занятия. Оставшаяся половина времени должна быть уделена активной психотерапевтической работе. Вводная часть служит для включения участников группы в работу. Повышается комфортность в группе и устанавливается возможность взаимодействия участников друг с другом, а также связь между всеми занятиями. Все последующие занятия необходимо начинать с краткого обзора предыдущей встречи. Очень важно спросить подростков, не хотят ли они что-нибудь «высказать» (любые чувства, мысли или вопросы) по поводу последнего занятия. Другой очень важный момент — обсуждение того, что подростки попробовали сделать сами между занятиями (например, новые способы поведения).

Рабочее время направлено на выполнение намеченной цели (темы) занятия и зависит от динамики группы.

Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они узнали во время занятия. Обсуждение затрагивает внутриличностные процессы, межличностные взаимодействия, новые чувства, мысли и поведение и возможности применения новых знаний. Внутриличностные процессы включают в себя все, что происходило с подростком на занятии: его мысли, чувства, физические реакции и т. д.

Этому уровню отвечают следующие вопросы:

- Что ты чувствовал, когда рассказывал об этом?
- Какие мысли возникали у тебя, когда кто-то рассказывал о своих проблемах?
- Межличностные взаимодействия включают в себя все, что происходило между членами группы. Этому уровню отвечают следующие вопросы:
- Как ты считаешь, что происходило сегодня в группе?
- Что нового ты узнал о других членах группы?

- На какие новые мысли, чувства и поведение других участников группы ты обратил внимание?
- Какие новые идеи возникли у тебя сегодня в группе?
- Что нового ты почувствовал по сравнению с тем, что ты чувствовал перед началом занятия?
- Что тебя удивило? Возможности применения новых знаний.
- Чтобы узнать, как подростки собираются применять новые знания, следует задать следующие вопросы:
- Над чем бы вы хотели поработать на этой неделе (например, стать более уверенным в себе)?
- Что вы можете попробовать предпринять, чтобы изменить свое поведение (чувства, негативные мысли)?

Обсуждение следует проводить после выполнения каждого упражнения и в конце занятия. Если не уделять должного времени обсуждению, все предыдущие этапы психотерапевтической работы могут утратить смысл. Обсуждение помогает структурировать все достигнутое в процессе занятия. Это дает возможность точно и ясно понять, что произошло, помогает закрепить приобретенный опыт. Выйдя за дверь, подростки должны быть способны сказать: «Я узнал это, это и это, и я собираюсь сделать это, это и это».

Обсуждение предполагает также и составление плана домашнего задания. Групповая работа должна помочь подросткам в их стремлении изменить свою жизнь. В этом смысле имеет значение не только содержание групповых занятий, но и все, что происходит вне них. Работа между занятиями дает возможность закрепить в реальной жизни тот опыт и те навыки, которые подростки получили в процессе работы на занятиях. Предполагается, что подростки выполняют домашние задания в перерыве между занятиями, а на встречах группы рассказывают о результатах своей работы. Содержание домашнего задания ведущий группы (психотерапевт) и участники группы обговаривают вместе. Обычно такая работа заключается в выполнении ряда когнитивных, поведенческих и/или эмоциональных задач и упражнений.

Конкретные цели домашнего задания заключаются в том, чтобы:

- научить подростка контролировать свое поведение и ответственно относиться к работе над собой;
- ускорить достижение результатов групповой психотерапии;
- выработать уверенность в собственных силах (т. е. дать почувствовать, что они могут работать над своими проблемами самостоятельно так же успешно, как и на занятиях).

Очень важно ясно и понятно объяснить подростку необходимость выполнения домашней работы. Домашняя работа должна обязательно перекликаться с содержанием занятия. Задания должны быть понятны и должны соответствовать возможностям участников группы.

Важно не забыть обсудить результаты домашней работы на занятии группы.

Занятие № 1

Цель: формирование доверия и комфорта в группе, обучение навыкам постепенного расслабления мышц.

Вводная часть включает в себя следующие компоненты:

Игра «Имена»: попросить два раза произнести вслух свое имя, затем имя любого другого участника группы. Тот участник, чье имя назвали, принимает эстафету, дважды называя вслух свое имя и затем имя следующего участника группы. Игра позволяет вспомнить имена и включить участников в процесс групповой работы.

Рабочее время включает в себя следующие этапы:

Предложить кому-нибудь из участников группы лечь в центре круга на ковер так, «чтобы было удобно». Обсудить трудности пребывания в «открытой позе» (поза «звезды»), возникшее желание «закрыться».

Упражнение «Театр прикосновений»: работа в парах (тройках), где один участник выступает в роли «пассивно воспринимающего» (лежа на ковре в позе звезды с закрытыми глазами, отслеживая свои внутренние ощущения, чувства и мысли), а другие участники наносят разного рода «контакты»: игольчатые, более жесткие, «мостообразные», разнесенные по телу с целью расслабления тела «пассивно воспринимающего» и снятия «сверхконтроля». Обсуждение в рабочих парах (тройках).

Можно попросить членов группы нарисовать фигуру человека, рассказать о том, как наше тело отражает наши проблемы (тревоги, страхи) в виде «мышечных зажимов».

Члены группы выполняют упражнение «Падение в круге»: помещенный в центр круга, не сходя с места и не сгибаясь, падает на руки других участников, информируя о своих ощущениях от поддержки. Упражнение выполняется с целью выявления и проработки базальной тревожности и связанного с ней чувства недоверия к окружающему миру.

Овладение техникой постепенного мышечного расслабления (нервно-мышечной релаксации) с целью снятия напряжения и тревожности до, во время и после стрессовой ситуации (подробное описание методики см. в Приложении 6).

Упражнение «Бревнышки»: участники группы укладываются на ковер в один ряд и начинают перекатываться друг через друга.

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений. Домашнее задание: выполнять нервно-мышечную релаксацию один раз в день (можно использовать прослушивание музыкальной записи для нервно-мышечной релаксации, подготовленной психотерапевтом заранее).

Занятие № 2

Цель: развитие доверия и чувства сплоченности в группе.

Вводная часть включает в себя упражнения, направленные на развитие доверия (на невербальном уровне).

Упражнение «Слепой и поводырь»: участники группы по очереди пытаются провести «слепого» (участника с завязанными глазами) через искусственно созданные препятствия, затем проводится обсуждение, с каким по счету «поводырем» было комфортнее, почему; «слепой» пытается угадать, когда кто водил.

Упражнение «Дождик»: участники группы выстраиваются в две шеренги, напротив друг друга. Каждый по очереди, медленно проходит между этими «шеренгами» с закрытыми глазами, в то время как другие участники наносят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.

Обсуждение домашнего задания (трудностей, возникших при самостоятельном выполнении техники нервно-мышечной релаксации).

Рабочее время включает в себя следующие упражнения:

Упражнение «Мать — дитя»: группа делится на внутренний круг («детей») и внешний круг («родителей»). «Дети» усаживаются на пол, обхватив колени руками и опустив голову на колени. «Родители» подходят со спины, обхватывают «детей» своими бедрами и руками, приподнимая носки «детей» над полом, и начинают плавно раскачивать со стороны в сторону, имитируя контакт младенца с матерью (для удовлетворения базовой потребности в защите и любви). Упражнение выполняется со сменой родителей и сменой ролей, время выполнения: 15-20 минут. Обязательно последующее обсуждение.

Построение «телесных скульптур»: работа осуществляется в парах со сменой ролей. Один участник («скульптор») молча «лепит» из тела другого любую «скульптуру». Когда все «скульптуры» готовы, проводится обсуждение с обменом впечатлениями.

Упражнение «Марионетка» или «динамическая скульптура»: работа осуществляется в тройках. Один участник с закрытыми глазами выступает в роли марионетки: пассивно воспроизводит те движения, которые молча задают два других участника. Работа выполняется со сменой ролей и обязательным обсуждением после выполнения. Время выполнения: 7-10 минут на каждого участника.

Упражнение «Доверяющее падение»: каждый участник по очереди падает спиной, не сгибаясь, со стула (или скамейки) на руки других участников группы, которые бережно подхватывают его.

В ходе выполнения релаксационных упражнений предлагается последовательно

представить «маленькие ротки» в области стоп, коленей, копчика, средней части грудной клетки, ладоней, локтей, плеч, шеи, макушки, всего тела.

Дается инструкция: «Делайте вдох через маленькие ротки, а выдох произвольно».

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание

В ходе самостоятельного выполнения упражнений на релаксацию выполнять технику «продышать тело» один раз в день (можно использовать прослушивание музыкальной записи, подготовленной заранее психотерапевтом).

Подготовить пантомимический показ неодушевленного предмета.

Занятие № 3

Цель: осознание и выражение собственных чувств, работа с «боязнью сильных чувств».

Вводная часть

Упражнение «поздороваться глазами, потом спинами».

Обсуждение домашнего задания; выполнение техники расслабления через дыхание «продышать тело».

Показать по очереди неодушевленный предмет.

Упражнение «Зеркало». Можно проводить в парах: один «отражает» второго. Можно устроить галерею зеркал, где движения одного повторяют все участники группы.

Рабочее время включает в себя следующие упражнения.

Объяснение разницы между мыслями, чувствами и поведением.

Поведение — это то, что мы делаем. Иногда надо изменить его, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни.

Мысли — это то, что происходит в нашем уме (например, когда мы рассуждаем при решении математической задачи; при оценивании — когда, скажем, мы делаем выбор в уме: «Стоит ли мне брать сигарету, если мне ее предложили?»).

Чувства — это то, как мы переживаем разные события. Чувства можно «ощущать»: например, слабость в коленях при чувстве страха. Чувства можно «осознавать»: понимать, какое чувство испытываешь в данное время. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что для нас плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например

убежать, если нам страшно, и попросить о помощи, если нам грустно и одиноко. Чувства не бывают хорошими или плохими — это часть нас самих.

А вот поступки, которые мы можем совершать под влиянием наших чувств, могут быть хорошими или плохими, например когда вы обижаете другого только потому, что вас кто-то обидел. Чувства могут быть слабыми, умеренными или сильными. Например, вы можете огорчиться, рассердиться или прийти в ярость.

Фрустрационный тест (на основе взрослого варианта теста Розенцвейга). Участники группы разбиваются на пары. В паре одному дается инструкция, какую фразу он должен произнести, чтобы вызвать у партнера ощущение препятствия или обвинения. Тот в свою очередь должен выразить свою непосредственную реакцию невербальным способом. После этого члены группы пытаются озвучить, выразить словами смысл реакции.

Упражнение на успокоение «Биологическое дыхание» с использованием активизации дыхания на вдохе: приподнимание бровей, опускание нижней челюсти, подъем шеи, вытягивание рук, дотрагивание до подключичных точек и стоп.

В ходе обсуждения задаются вопросы:

- Какие примеры чувств вы можете привести?
- В каких ситуациях могут возникать эти чувства?
- Какое поведение обычно вызывают эти чувства?
- Какие другие формы поведения возможны?

Домашнее задание

Говорите что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами два раза в день. Например: «Друг, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».

Нарисуйте рисунки: «Самый грустный день моей жизни» и «Самый счастливый день моей жизни».

«У меня есть тайна»: подумайте о каком-либо важном и тщательно хранимом личном секрете.

Занятие № 4

Цель: Формирование границ «я» и «не-я», работа с чувством стыда.

Вводная часть

Игра «Погонять хлопki по кругу».

Обсуждение домашнего задания: рисунки «Самый грустный день моей жизни» и «Самый счастливый день моей жизни».

Рабочее время посвящено выполнению следующих упражнений:

Упражнения из гештальттерапии: «Я», «Он», «Я и Он»: какое-то время последовательно осознавать, что «„я" — это я, с моими собственными мыслями, чувствами и дыханием», «„он" — это он, с его собственными мыслями, чувствами и дыханием», одновременно «„я" и „он" и то поле взаимодействия, которое становится бесконечным».

Упражнение «Обозначить качество контакта». Работа осуществляется в парах, с закрытыми глазами, без слов. Каждый пытается определить для себя, показать другому только при помощи рук содержание называемых психотерапевтом качеств: контроль, любовь, надежда, глубина, истина, безопасность, удовольствие, сила, спокойствие или мир. Постараться понять другого и прийти к общему обозначению. После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

Обучение использованию «я»-высказываний вместо «ты»-высказываний.

Цель «я»-высказываний — принять ответственность за собственные мысли и чувства в данный момент, сообщить о них другому, выразить желание, чтобы он определенным образом изменил свое поведение, и пригласить его открыто обсудить возможные пути для этого.

Посредством «я»-высказываний мы сообщаем человеку о своих чувствах, таким образом сообщаем, что так или иначе задеты. Поскольку «я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить другого, то велика вероятность, что он вас выслушает и нормально ответит.

Игра «У меня есть тайна». Психотерапевт просит, чтобы участники не делились своими личными тайнами (тема домашнего задания), а представили себе, как могли бы реагировать окружающие, если бы эти тайны стали им известны. Следующим шагом может быть представление каждому участнику случая похвастаться перед другим, «какую страшную тайну он(а) хранит в себе». Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Домашнее задание

Составить два рассказа о ситуациях, в которых чувствовали бы злость, огорчение или раздражение по принципу «я»-высказываний.

Написать «письмо другу (подруге)», в котором нужно постараться объяснить мотивы своего поведения, за которое стыдно, попытаться рассказать, почему поступил(а) таким образом.

Занятие № 5

Цель: осознание собственных агрессивных тенденций и трансформация их в социально приемлемую активность.

Вводная часть включает:

Упражнение «Качели» («покачаться» на спинах друг друга).

Обсуждение домашнего задания «Письмо другу».

Рабочее время

Упражнение в парах «Только поддерживая друг друга, можно достичь лучшего будущего»: из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упираясь спинами, попытаться встать.

Передвигаясь по комнате в режиме «броуновского» движения, сказать с максимальной экспрессией каждому встречному «да», потом «нет».

Придумать телесную метафору слова «нет».

Игра «Эволюция». Состоит из трех последовательных частей: проживание в виде одноклеточной амебы, в виде четвероногого животного, в виде человека. Предлагается: «жить и звучать». Разговаривать запрещается. Время каждого этапа жизни на Земле задает ведущий, отстукивая определенный ритм: медленный, более быстрый, танцевальный.

Прояснение отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения:

В какой форме (конструктивной или деструктивной) чаще проявляется ваша агрессивная энергия?

Как вы поступаете с ней: даете ход или сдерживаете?

Как вы относитесь к ней: боитесь или получаете удовольствие?

В ходе обсуждения ведущий может рассказать «Притчу о Змее»: « Жила-была невероятно свирепая, ядовитая, злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Но как только люди узнали, что Змея неопасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Мудрец, выслушав жалобы Змеи, сказал: „Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их"».

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения предыдущих упражнений.

Домашнее задание: описать ситуации, которые могут возникать в результате проявлений агрессивного поведения.

Занятие № 6

Цель: дифференцировка приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии, научение новым приемам разрядки агрессивности.

Вводная часть

Упражнение «уступить — не значит проиграть». В парах, стоя напротив, пытаться столкнуть друг друга с места.

Обсуждение домашнего задания — ситуаций, которые могут возникать в результате агрессивного поведения.

Рабочее время

Предложить нарисовать свой «гнев».

По кругу предложить завершить предложение: «Сегодня я сердит, потому что...» с целью помочь увидеть, что причиной этого часто является страх и обида.

Предложить сформулировать адаптивные способы поведения, которые помогут справиться с гневом.

Работа с энергией верхнего плечевого пояса (по А. Лоуэну). Она состоит из трех этапов:

«Закипание» энергии: лежа на ковре, на спине, ноги согнуты в коленях. Просим отводить руки за голову и с силой ударять об пол так, чтобы «ладошки прилипали к полу».

«Проведение энергии»: ситтер (помощник) просит сопротивляться ему руками, продолжая оставаться в исходном положении на полу, до тех пор, пока будут силы сопротивляться.

«Отдых»: по времени отдых составляет 1/2 времени выполнения упражнения.

Использование медитативных техник, направленных на обретение спокойствия, уверенности в себе, внутренней целостности.

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

Занятие № 7

Цель: завершение групповой работы (обобщение опыта, обретение независимости, постановка личностных целей и определение путей их достижения).

Вводная часть

Упражнение «Помычать в круге». Предлагается всем стать в круг, плечом друг к другу и послать звук «м... мм... м...» в центр круга. Постараться услышать «звук группы»,

услышать себя в этом звуке, слиться с ним.

Обсуждение домашнего задания: ситуации «Счастье человечества» и «Миллион».

Рабочее время

Медитативные упражнения (примерные формулы см. ниже) с целью обретения свободы, силы и независимости.

Упражнение: стать перед зеркалом и сказать: «Чего я хочу достичь... » Обсуждение итогов групповой работы в целом.

Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?

Что вы узнали о себе?

Чем вы станете гордиться?

Как вы станете использовать то, чему научились в группе? и т. п.

Ритуал прощания

Создание «групповой поэмы». Психотерапевт раздает подросткам по листку бумаги и фломастеру. Попросите их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Каждый подросток пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше он передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Написание открыток с благодарностями. Каждый подросток складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри свое имя. Дальше подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

После завершения работы в группе следует провести повторное консультирование через 2-3 недели, чтобы определить возможные изменения в установках, поведении и настроении участников группы. Можно встретиться с каждым участником индивидуально или организовать общую встречу.

Медитативные техники, используемые в процессе групповой психотерапии подростков

Медитативные формулы, предназначенные для поддержания спокойствия, уверенности в себе, внутренней целостности.

• Медитативная формула «Источник» помогает найти силы для преодоления жизненных

тупиков, кризисов, поддержку в минуты отчаяния и сомнений.

В своем воображении поместите себя в горы, где вы бывали ранее, или видели по телевизору, или представляли в мечтах, — чистое, возвышенное, труднодоступное и прекрасное место, насыщенное тысячелетней силой гранитных скал, где кроме вас лишь яркое солнце, чистое небо и свежий ветер. У подножия огромных гранитных скал открывается источник, он открыт только для вас, и никто другой не найдет к нему пути. Он мощным ключом бьет из гранитной скалы, уже миллионы лет пробивая себе дорогу под миллионами тонн камня, вынося наружу все силы природы. Вы видите его чистую воду, сверкающую в лучах солнца, слышите шум брызг в окружающей тишине и постепенно наполняетесь ощущением, что все в мире проще, чище, яснее и существеннее, чем вам представляется.

Начните пить эту воду и ощутите ее благотворную энергию, проникающую во все клеточки вашего тела и просветляющую все чувства и мысли. Потом встаньте под струи этого источника, и пусть вода льется прямо на вас. Представьте, что она струится через каждую клеточку вашего тела. Представьте, что она омывает все ваши чувства, эмоции и сознание, очищая ваши мысли. Ощутите, как вода промывает и расчищает те «завалы» в вашей душе, которые, накапливаясь день ото дня, засорили ваше внутреннее пространство: злость на себя и других, обида, сожаления, горечь неудач, вина и стыд, страхи и тревоги за будущее.

Постепенно вы почувствуете, как чистота и сила этого потока становятся вашей чистотой и силой, а его внутренняя энергия — вашей внутренней энергией. И наконец вы можете ощутить в своей душе место, где может расположиться новый внутренний источник силы. И всегда, когда только захотите этого, вы сможете припасть к этому новому источнику силы.

Медитативная формула «Храм Тишины» способствует обретению внутреннего умиротворения и спокойствия, накопления сил в трудные периоды жизни.

...Представьте перед своим внутренним взором красивый холм, поросший зеленью. Через его склоны пролегает путь на вершину, где возвышается Храм Тишины. Увидьте и прочувствуйте все его великолепие, гармонию и изящество. Сейчас здесь солнечное и теплое весеннее утро. Заметьте, как и во что вы одеты. Прочувствуйте, как вы поднимаетесь по тропе, ощутите контакт ног с почвой.

Над вами бескрайний свод неба, ветер ласкает лицо, наполняет легкие энергией и силой. Вглядитесь в окружающие деревья, кустарники, траву. Представьте, как вы приближаетесь к вершине холма и вратам Храма Тишины. Здесь сотни лет не звучало ни единого слова. Приближаясь к вратам, прикоснитесь к ним и ощутите гладкий камень тысячелетий, держащий на себе эти врата и двери. Войдите в эту светящуюся тишину и почувствуйте, как она охватывает вас со всех сторон, давая поддержку и защиту. Вас обволакивает мягкое и теплое сияние, несущее спокойное чувство силы и поддержки со

всех сторон. Прочувствуйте, как уверенно и твердо стоите вы в этом храме, ощутите контакт ног с землей, впитайте энергию спокойной устойчивости, идущую снизу. Дайте сиянию впиться в ваше тело, разнестись по жилам и проникнуть в каждую клеточку тела, наполняя его теплом и силой.

Побудьте в этой звенящей тишине 1-2 минуты или сколько сочтете нужным, вслушиваясь в тишину и напитываясь силой.

Затем медленно выходите, тихо закрывая ворота за собой. Выйдя наружу, свободно откройтесь влиянию весеннего утра, ощутите легкий свежий ветерок, услышьте, как поют птицы и шелестит трава под ногами, вдохните полной грудью душистый воздух и вернитесь в свое время и место.

Медитативная формула «Реставрация дома» дает возможность разобраться в сложностях собственных чувств, мыслей, планов, сомнений, восстановить себя после жизненных ударов и кризисов.

... В своем внутреннем пространстве представьте себе заброшенный сад, густо заросший сорняками. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми стеклами.

Откройте скрипучую деревянную дверь и войдите внутрь, в пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома и неухоженного сада может навести на вас чувство одиночества и уныния. Но подумайте над тем, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили восстановить его. Осмотрите прекрасные окрестности, деревья, озеро, горы вдали. Пришло время приступать к работе по реставрации дома! Дыры в стенах вы закладываете прочными кирпичами, скрепляя их цементом. Заменяете покосившиеся двери на новые. Тщательно перестилаете прогнившие доски пола и вставляете новые стекла в окна вместо разбитых. Покрываете новой прочной крышей.

Потом пропалываете сад, подсыпаете землю или перекапываете для последующей посадки. И когда готова почва, высаживаете семена разных цветов на разных участках так, как вам нравится.

Поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают уже прорастать.

Дом готов, чтобы начать его обставлять. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его как хотите.

А в саду цветы уже начали цвести, они разные по окраске и форме. Склонитесь к ним и почувствуйте их запах. Обойдите весь сад. Возможно, вам захочется что-то изменить или добавить—делайте все, что душе угодно. Пришло время вдохнуть жизнь и энергию в дом. Включите лампы и посмотрите, как они работают. В камине трещат поленья, проверьте воду в кране и убедитесь, что она поступает нормально. В холодильник на кухне

положите кое-что вкусное и поставьте в вазу цветы. И теперь посмотрите в окно — там цветущий сад, озеро, горы и деревья, — почувствуйте себя в своем доме на своем месте и в свое время.

Медитативное упражнение «Образ желаемого» предназначена для поддержки стремления к личному развитию и совершенствованию желаемых качеств.

Выберите необходимое вам сегодня жизненное качество или недостающую черту характера, именно то, что поможет вам достичь желаемой цели.

Теперь ярко представьте образ себя, уже обладающего этими качествами в высочайшей степени. Дайте этому образу себя ярко оформиться во всех деталях и позаботьтесь о том, чтобы ваш образ смотрел на мир взглядом, выражающим желаемое качество: чтобы оно выразилось в позе, выражении лица, осанке, движениях. Удерживайте этот образ как можно дольше, делая его четче и ярче, усиливая проявление в нем, как на хорошей фотокарточке, выбранных вами черт и качеств.

Представьте себе проникновение в этот образ, слияние с ним, надевание его на себя, как будто вы примеряете новый костюм. Слившись с образом, почувствуйте, что его качества становятся частью вас, почувствуйте, что они как бы проникли в ваше тело, в каждую клетку, наполняя вас изнутри. Представьте, что эти качества пропитывают и ваши чувства, и ваш образ мышления, и намерения.

Наконец представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя эти качества в большей степени, чем вы могли до этого. Постарайтесь представить эти ситуации в динамике и со всеми деталями. Вернувшись в повседневность, постарайтесь ощутить в себе максимум чувств и качеств, связанных с желаемым состоянием. Повторяйте это ежедневно, постоянно совершенствуя и усиливая желаемый образ себя.

Программа тренинговых занятий для подростков направленная на стимуляцию «Личностного роста»

Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Отрочество характеризуется прежде всего повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Подросток смотрит на себя как бы "извне", сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками, ищет критерии такого сравнения. Это позволяет ему постепенно выработать некоторые собственные критерии оценки себя и перейти от взгляда "извне" на собственный взгляд –

"изнутри". Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Проблема поиска смысла своего существования, определения жизненных целей важна для сохранения психического и психологического здоровья любого человека и в любом возрасте. Но есть период в жизни человека, когда он становится действительно ключевой, определяющей, - это период юности.

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального развития. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его неблагополучие. Тревожные дети – не вполне благополучный контингент: их успеваемость может быть крайне низкой, у них может развиться невроз. Работа во многом должна быть направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой.

Цель - содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Участники: дети подросткового возраста.

Время (длительность каждого занятия): 45 – 60 минут.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Программа тренинга "Личностного развития" предназначена для детей подросткового возраста. Занятия проводятся в течение одного месяца, три раз в неделю по 45 – 60 минут. Группа набирается по результатам диагностик: (уровень развития тревожности, самооценки), количество участников тренинга 4-6 человек с повышенным уровнем тревожности и с заниженной самооценкой.

Занятие № 1.

Тема. Мы вместе

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии:

1. Способствовать сплочению группы.
2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

1. Ритуал приветствия. (мониторинг настроения)

2. Путаница.

Дети стоят в кругу и держатся за руки. Задача детей – не отпуская рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру.

Дети несколько раз запутываются и распутываются.

3. Баржа.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

- Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое –нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому – то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я.

4. Скульптура.

Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства.

Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, "создают" ему мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает.

"Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

5. Рефлексия

6. Ритуал прощания.

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести "До – сви – да – ни – е".

Занятие №2

Тема. Моя индивидуальность.

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии:

1. Научить находить в себе индивидуальные особенности.
2. Способствовать сплочению группы.
 1. Ритуал приветствия.

2. Пирог.

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по – разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает ребенку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится "глаз пирога", который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть "внутренний глаз", позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации.

Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем – то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

3. Рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Занятие № 3.

Тема: Я, личность.

Время на занятие: 45 минут

Задачи, решаемые на занятии:

Углубление процессов самораскрытия.

2. Познание себя при помощи группы.

1. Ритуал приветствия.

2. «Гиациндия».

Давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по – своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они

строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии - мальчики.

Давайте попробуем отгадать, какими еще качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии.

Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики.

После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать:

- Какие здания в этой стране?
- Чем занимаются ее жители?
- Как они выглядят?
- Что любят есть?
- Что делают в свободное время?

Каждый ребенок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают.

Один ребенок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие №4

Тема. Эмоции и чувства.

Время на занятие: 50 минут.

Задачи, решаемые на занятии:

Умение выражать свое эмоциональное состояние.

1.Ритуал приветствия.

2.Зеркало.

- Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее – симитировать их выполнение.

Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре.

Задания следующие:

1. Пришиваем пуговицу
2. Собираемся в дорогу
3. Печем пирог
4. Выступаем в цирке

Особенность этих занятий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т. е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары... Пары готовы, приступаем к заданиям.

Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе.

Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет для суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.

3. "Имена" чувств.

Каждый подросток записывает столько "имен" чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей.

Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.

Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня.

В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики.

В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня.

Можно по 5 – 10 бальной системе оценить интенсивность чувства.

Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.

| «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства. | | | | | |
|-------------------|--|----------|---------|------------------|--------------|------------------------|
| | Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
| Обычно | | | | | | |
| 1. Злость | | | | | | |
| 2. Радость | | | | | | |
| 3. Уныние | | | | | | |
| и т.д. | | | | | | |
| | | | | | | |
| Сегодня | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 1.Скука | | | | | | |
| 2.Страх | | | | | | |
| 3.Восторг | | | | | | |
| и т.д. | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

4.Рефлексия.

5.Ритуал прощания.

Занятие № 5.

Тема. Мои удачи и неудачи.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии:

Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

1. События моей жизни

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года?

Может быть, чуть больше? А может, меньше? . . . Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор? . . . Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей? . . . Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдём дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше.

Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне... Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно

рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все – таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

2.Создание рисунка "Мой жизненный путь"

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут.

Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем – то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких – то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

3.Радость неудачи.

Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.

4.Общая метафора.

Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожие в чем – то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, "живой скульптурой" или как –нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать предлагаемые метафоры.

Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого – то из вас(или всей группы), которое в свете принципа "радость неудачи" может быть рассмотрено как позитивное.

Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.

5."Стул хвастовства".

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что..." И так, кто первый?

После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.

6.Благодарность за опыт.

Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

7.Подведение итогов.

Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что – то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять.

Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы:

Что вы чувствуете сейчас?

Менялись ли ваши чувства на протяжении игры?

Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным?

Трудно ли было вспоминать события вашей жизни?

Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались?

Изменилось ли ваше отношение к каким – либо событиям вашей жизни?

Как вы поняли, что такое радость неудачи?

Что дало вам сидение на "стуле хвастовства"? Легко ли было публично хвастаться?

Изменили вы что – то на своих рисунках или нет? Почему?

Занятие № 6.

Тема. Дом моей души.

Время на занятие: 45 минут.

Задачи, решаемые на занятии:

Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.

2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.

1. Ритуал приветствия.

2. Дом моей души.

- Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободные? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание... Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, - немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, - он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где – то ваши ноги... И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяется, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше... Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам... Но вы не бойтесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий

туман поднимается уже к вашим глазам... Чем дышите вы? Легкостью, голубизной... Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите, полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой... Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле... Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого – то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой – то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблаговаришь его. Кто – то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоём мире и на твоём месте – возможны чудеса. (Музыка)

И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоём распоряжении – все. Что ты выбираешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоём воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоём мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоём доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважением перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоём доме? Попробуй сейчас увидеть ее. (Музыка)

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это

окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоём царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоём столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоём доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри... (музыка)

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нём что – то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил... и будешь жить... Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо... Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда...

3. Рефлексия.

4. Ритуал прощания.

Занятие № 7.

Тема. Завершение путешествия.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии:

1. Закрепление представлений о своей уникальности.
2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. Ритуал приветствия.

2. Я доверяю тебе.

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

3. Щепки на реке.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки.

Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен "проплыть" по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – "берега" - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится краешком противоположного берега и встает рядом с другими.

Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время "плавания", описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

4. Моя жизнь.

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен.

- Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы – о вас. На этот стул может сесть каждый – каждый из тех, кто возьмет на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких – либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул.

Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения.

Стоит подсказать группе, что задавать вопросы надо не случайные, а исповедные.

5. Рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Программа развития навыков межличностного взаимодействия.

Актуальность проблемы: В настоящее время в семье и школе все внимание взрослых уделяется интеллектуальной сфере подростка и поощряется ее развитие, в то время как эмоциональный компонент в жизни подростка часто либо остается совсем без внимания взрослых, либо же носит только негативную окраску. Подростку очень важно быть в контакте с самим собой, чувствовать себя, принимать свои эмоции и научиться адекватно их выражать.

Следует отметить, что подростковый кризис, связан с духовным ростом и изменением психического статуса. Появляется рефлексия, направленная на внутренний мир и глубокая

неудовлетворенность собой. Несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом, неудовлетворенность собой может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. Несомненно, каждому подростку хочется, чтобы его считали умным, общительным, уверенным в себе. Но чтобы его таким считали, ему нужно таким стать – научиться думать, рассуждать, общаться, правильно относиться к другим людям, преодолевать неуверенность в себе, управлять самим собой. Чтобы помочь подростку обрести уверенность в себе, поверить в собственные силы и возможности, научиться понимать себя и других людей – необходима помощь и поддержка. Так как, именно в процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания и взаимодействия, которые необходимы для решения многих возрастных задач, необходимо создать определенные условия для их развития. Одним из важных условий является работа в группе сверстников, так как, чтобы лучше понять и оценить себя, необходимо сравнивать себя с подобными.

Цель работы – создание условий для решения возрастных задач развития, успешного прохождения возрастного кризиса. Поддержка и, при необходимости, помощь в решении возрастных задач. Разработка и проведение комплекса тематических занятий с элементами тренинга, каждый из которых направлен на поддержку в решении определенной задачи развития, ориентируясь на список возрастных задач.

Задачи:

- 1) Исследование психологических особенностей, с целью выявления возможных трудностей воспитанников (психодиагностика личностных особенностей);
- 2) Проведение групповой работы с воспитателями для формирования общего воспитательного «поля» вокруг подростка, обеспечивающего согласованность действий взрослых.
- 3) Повышение интереса к самому себе, развитие личностных качеств;
- 4) Создание условий для продуктивного и гармоничного общения со сверстниками и взрослыми;
- 5) Обучение подростков доступным практическим приемам регуляции своего внутреннего состояния.

Занятие №1

Тема: Представление участников перед группой. Установление правил, создание рабочей атмосферы.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии:

- 1) Повышение интереса к самому себе, развитие личностных качеств.

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение на создание работоспособности: «Поменяйтесь местами...»

Участники садятся по кругу, ведущий в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет: «Пересядьте все те, у кого есть братья», - и все у кого есть братья должны поменяться местами, а тот, кто стоит в центре круга, должен постараться занять одно из мест. Кто остался в центре круга продолжает игру.

Игра позволяет побольше узнать друг о друге, снижает напряжение, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

3. Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!»

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец – раз... ах, какой ты молодец – два!..» и т.д. Затем участники меняются местами. В конце упражнения проводится анализ – легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?

Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, повышает самооценку.

4. Упражнение «Цветок чувств»

«На нашем занятии у нас было много разных чувств. Подумайте, какие именно чувства сегодня были у вас на занятии». Участникам предлагаются разноцветные «лепестки» - нужно выбрать цвет, соответствующий чувству, которое испытали участники на занятии. Каждый называет свое чувство и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

Завершение

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило?»

5. Ритуал прощания.

Занятие №2

Тема: Характер и эмоции.

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Формирование чувства эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей, показать важность умения управлять своими чувствами

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнение на создание работоспособности, сплоченности группы «Число три».

«Сейчас все будем считать до 15. считать будем по очереди, вслух. Тот, кому достанется число 3, 13, или те числа, которые делятся на 3, должен будет молча хлопнуть в ладоши и

подпрыгнуть. Если он сбился – выходит из круга. Игра повторяется, пока не останутся три участника.

3. Упражнение «Гимнастика»

Каждый участник получает карточку с написанной на ней эмоцией; ее следует изобразить. Остальные участники отгадывают изображенную эмоцию. Далее обсуждается, что общего в мимических проявлениях различных эмоций. Обращается внимание на разницу между чувствами и эмоциями (первые отражают устойчивые отношения человека к предметам, явлениям, людям и значительно более протяженны по времени, чем эмоции; эмоции — более узки и преходящи).

4. Упражнение «Мои чувства»

Участники записывают на бумаге «в столбик» наиболее часто испытываемые ими чувства. Ведущий предлагает проранжировать частоту их возникновения по 10-балльной системе, обращает внимание, что часто испытываемые чувства могут повлиять на формирование отдельных черт характера, напоминая пословицу «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».

5. Упражнение «Список черт характера»

Участники разбиваются на две команды, каждая из которых должна за 5 минут написать больше черт характера. Составленные списки сравниваются, при этом ведущий уточняет, что команды подразумевали под теми или иными чертами характера. Он поясняет, что в характере каждого человека могут одновременно присутствовать самые различные черты, и предлагает составить условный список черт характера.

Воспитанники по кругу завершают фразы «Я хочу, чтобы в моем характере были такие черты...» и «Я хочу, чтобы в моем характере не было таких черт...».

Упражнение способствует самопознанию и самоанализу участников.

Завершение

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило?»

Ритуал прощания.

Занятие №3

Тема: Самоанализ «Кто я?», «Какой я?».

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Повышение самооценки, познание своего внутреннего мира.

1. Ритуал приветствия.

2. «Настроение»

Слова ведущего: «Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает

его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

«Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Всё ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?»

Продолжите письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов написанных на доске. (список слов пишется заранее на доске)

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

3.«Горячий стул».

Слова ведущего: «Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе. Каждый по очереди будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?». Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на доске (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...). Количество совпадений подсчитывается.

4.«Пожелания»

Слова ведущего: «Завершим сегодняшнюю работу высказываниями пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово».

Психолог начинает с себя и дальше по кругу каждый говорит пожелание. Данное упражнение позволяет позитивно настроиться на предстоящий день и получить обратную связь от группы.

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

5. Ритуал прощания.

Занятие №4

Тема: «Мое место»

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Цель занятия - развитие разносторонних представлений участников о себе и о других, снятие эмоционального напряжения, получение обратной

связи от участников группы, закрепление позитивной самооценки посредством принятия позитивной оценки со стороны окружающих.

1. Ритуал приветствия

2. «Пингвины».

Члены группы изображают пингвинов (руки прижаты к телу, ладони отведены в стороны и передвигаются мелкими шажками). Пингвины живут на острове. Но на острове очень холодно. Пингвины хотят согреться. Самое теплое место - в центре острова. Все они двигаются к центру, чтобы согреться. Желательно в центре побывать каждому (однако это не указывается, члены группы должны проявить сами понимание в этом).

3. «Листок за спиной».

Материал: листы бумаги по количеству участников, фломастеры, булавки.

"Все нам интересно узнать, что думают о нас другие (и хорошее и не очень). Но часто людям очень сложно высказывать свое искреннее мнение о других глаза в глаза, поэтому мы предлагаем провести следующее упражнение".

Тренер раздает все участникам по листу бумаги и булавки, и предлагает их прикрепить на спину своему соседу справа. Далее дается следующая инструкция: участники подходят друг к другу и пишут по одному качеству ("+", "-") хозяину листка. Выполнение задания происходит в хаотичном порядке, при обязательном условии - высказать свое мнение о каждом участнике группы.

4. «Два круга».

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

а) каждый участник внешнего круга высказывает негативное мнение, суждение участникам внутреннего круга, при чем внешний круг передвигается по часовой стрелке. Заняв исходную позицию, участники внешнего круга высказывают позитивное мнение, отмечая положительные качества, личностные особенности участников внутреннего круга.

б) внешний круг меняется на внутренний и процедура возобновляется.

5. Ритуал прощания

Занятие №5

Тема: Я глазами других

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Формирование возможности распознавать собственные личностные качества и качества других людей.

1. Ритуал приветствия.

«Мы живем в мире людей и в мире вещей. Мы знаем о качествах вещей – мы знаем, что стеклянная чашка может разбиться, а шерстяные варежки согреют нам руки зимой. То же с людьми. Важно знать о своих качествах и качествах других людей. А как вы думаете, зачем нам нужно знать о качествах других людей?»

2.«Какой он?»

Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

Упражнение используется для активизации участников, позволяет отреагировать эмоции.

3. "Пять добрых слов"

Участники разбиваются на подгруппы по пять человек.

Слова ведущего: "Каждый из Вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из "пальчиков" полученной чужой "ладошки" вы пишете какое-нибудь положительное, на ваш взгляд, качество его обладателя. Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает "комплименты", а группа должна догадаться, кому они предназначаются. Затем проводится обсуждение.

Вопросы для осуждения:

Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей "ладошке"?

Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

4. «Хорошо или плохо»

Психолог выбирает какое-нибудь качество. Это может быть качество, которое называлось чаще других на занятии, или спросить у группы, какое качество будем обсуждать. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее.

Упражнение помогает найти позитивные и негативные стороны качеств личности, присутствующих участникам, привлекает к активному обсуждению и поддержке друг друга.

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Было ли что-то, что вас удивило?»

5.Ритуал прощания.

Занятие №6

Тема: Я в школе

Время на занятие: 60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Осознание проблем, связанных со школьной тревожностью, получение эмоциональной поддержки от окружающих. Обучение способам саморегуляции в напряженной ситуации.

1.Ритуал приветствия.

2.«Новое, хорошее...»

Психолог по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, хорошего произошло в вашей школьной жизни за последние дни? Важно отметить при обсуждении, что радости бывают

не только большие: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать внимание на такие мелочи.

Обсуждение понятия «тревожность». Задаётся вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово? Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к тому, что тревожность - это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

3.«Рассказ о школьном страхе»

Участникам по очереди предлагается ответить на вопрос: «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?». Данное упражнение позволяет осознать собственный опыт, эмоциональную поддержку от окружающих.

Затем по кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном.

4. «Рисование школьных страхов»

Участникам предлагается нарисовать свои страхи. Затем предлагается сделать с этим рисунком все, что захочется (смять, порвать и т.п.). по окончании упражнения участники делятся своим опытом.

5. Дыхательное упражнение успокаивающей направленности (снимается напряжение тела, создается уравновешенное состояние).

Слова ведущего: «В ситуации повышенной тревоги и страха мы можем помочь себе сами при помощи очень простого дыхательного упражнения. Давайте сделаем это упражнение вместе: сделайте глубокий вдох, представьте, как воздух наполняет ваш живот, задержите дыхание на 3 секунды, а потом медленно выпускайте через рот ровной струей.

Подводятся итоги занятия при помощи опроса: «Что запомнилось на сегодняшнем занятии?».

6.Ритуал прощания.

Занятие №7

Тема: общение в жизни человека

Время на занятие:60 минут.

Задачи, решаемые на занятии: Выяснить представление участников о значении общения в жизни человека. Развивать способность принимать друг друга.

1.Ритуал приветствия.

2.«Повтори за мной»

Участники делятся на пары. Слова психолога: «пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг против друга. Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто его продолжит. Итак, сейчас тот, кто начинает, будет делать различные движения головой, глазами, всем телом. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями».

Упражнение дает возможность участникам лучше почувствовать друг друга, осознать условия, улучшающие установление контакта, дает возможность поставить себя на место другого человека.

«Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»? (Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе – своё Я, а ты мне – своё Я.) Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Ведущий подводит ребят в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость. Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение довольно часто доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит? Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за отсутствия культуры общения. В ссорах люди чаще обвиняют других.

3. Тест-игра «С тобой приятно общаться».

Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются листочки для записи, на которых они пишут свое имя и фамилию. Листочек пускается по кругу и каждый проставляет соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться

+1 - ты не самый общительный человек

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 - с тобой иногда неприятно общаться

-2 - с тобой очень тяжело общаться

Когда лист вернется снова к своему владельцу, подсчитывается количество набранных баллов.

Слова ведущего: «Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

4. «Пожелание другу»

Каждый по кругу говорит пожелания на сегодняшний день. Упражнение позволяет получить эмоциональную поддержку.

5. Ритуал прощания.

