

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6**

ПРОГРАММА «ТОЧКА ОПОРЫ»

(для подростков с трудностями социальной адаптации)

(Автор-составитель О.И. Захарова, Н.Ю. Козырева)

Педагог -психолог:

Упадышева Ю. В

Квалификационная категория

высшая

ПРОГРАММА «ТОЧКА ОПОРЫ»

(для подростков с трудностями социальной адаптации)
автор-составитель О.И. Захарова, Н.Ю. Козырева)

Пояснительная записка

Подростковый период очень важен в процессе развития личности. В этот период у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

Подростку приходится постоянно решать актуальные для своего возраста задачи:

- отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности;
- определение своего места среди сверстников в референтной группе, установление новых эмоциональных отношений с ровесниками;
- расширение ролевого репертуара, преодоление ролевой диффузии - размытости и неопределенности ролевой структуры личности;
- обретение взрослой (зрелой) сексуальности, установление гармоничных отношений с представителями противоположного пола;
- профессиональное самоопределение;
- движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни» и ответов на вопросы: «кто я?», «какой я?»;
- стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются и через реакции увлечения, или хобби-реакции.

Решая возрастные задачи развития, подростки могут использовать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения.

Неадекватные стратегии поведения приводят к школьной и социальной дезадаптации и требуют коррекции.

Конструктивные способы решения проблем направлены на активное преобразование ситуации, на преодоление травмирующих обстоятельств, в результате чего возникает чувство роста собственных возможностей, усиление себя как субъекта собственной жизни. К *конструктивным способам* решения проблем относятся:

- достижение цели собственными силами (не отступать, приложить усилия, чтобы добиться намеченного);
- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем («обращаюсь к родителям», «советуюсь с подругой», «решаем вместе с теми, кого это касается», «мне помогли одноклассники», «я бы обратился к специалисту»);
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения (поразмышлять,

поговорить с собой; вести себя обдуманно «не делать глупостей»);

- изменение своего отношения к проблемной ситуации (отнестись к происшедшему с юмором);

- изменения в себе самом, в системе собственных установок привычных стереотипов («нужно искать причины в себе», «пытаюсь измениться сам»).

- *Неконструктивные способы* решения проблем - это стратегии поведения, которые направлены не на причину проблемы, которая «задвигается» на дальний план, а представляют собой различные формы самоуспокоения и выхода негативной энергии, создающие иллюзию относительного благополучия, такие как:

- формы психологической защиты - вплоть до вытеснения проблемы из сознания («не обращать внимания», «смотреть на все поверхностно», «уйти в себя и никого туда не пускать»);

- импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами на всех обижаюсь», «могу закатить истерику», «хлопаю дверьми», «целый день слоняюсь по улицам»);

- агрессивные реакции.

Неконструктивные способы решения проблем могут проявляться в следующих поведенческих реакциях :

1. Реакция отказа. Она выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учёбы и т. д.

2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной браваре, в прогулах, побегах, кражах и даже нелепых на первый взгляд поступках, совершаемых как протестные.

3. Реакция имитации. У подростков объектом для подражания чаще всего становится взрослый или ровесник, теми или иными качествами импонирующий его идеалам. Такая реакция характерна для личностно незрелых подростков в асоциальной среде.

4. Реакция компенсации. Она выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой. Если в качестве компенсаторной реакции избраны асоциальные проявления, то возникают нарушения поведения. Так, неуспевающий подросток может пытаться добиться авторитета у одноклассников грубыми, вызывающими выходками.

Развитие эмоциональной сферы подростков протекает бурно. Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих

попеременно. Таким образом, основная задача подросткового возраста - интеграция в единое целое элементов идентичности личности, в той или иной степени сформированных ранее.

Программа социально – психологического тренинга «точка опоры» разработана как одна из мер психологической помощи подросткам с проблемами социальной адаптации, направленная на развитие и усиление «Я» подростка, формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами и гармоничного взаимодействия в социуме.

Цель данной программы - создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через взаимодействие со сверстниками в условиях социально-психологического тренинга.

Достижение целей программы связано с решением следующих задач:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков самопознания;
- обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- осознание личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения;
- создание условий для определения жизненных целей и самоопределения.

Программа предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации, часто их относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей либо из внешне вполне благополучных, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Возраст участников: *13-16 лет.*

Численность группы: *до 16 человек.*

Программа имеет определённую структуру и состоит из трёх блоков (10 занятий).

Первый блок «Сплочение и доверие» (1 - 5-е занятия).

Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций» (6-е и 7-е занятия).

Третий блок «Жизненные ценности и перспективы» (8 - 10-е занятия).

Каждое занятие также имеет определённую структуру.

Этапы	Время	Задачи	Средства	Роль ведущего
1	2	3	4	5
Приветствие	5 минут	Обозначить начало занятия; создание особой атмосферы, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить участникам комфортное вхождение в группу
Начало работы	5-10 минут	Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства
Разминка	5-10 минут	1.Объединение, сплочение группы. 2.Развитие межличностных связей. 3.Включение в совместную деятельность	Психогимнастические упражнения, подвижные игры с четко определенными правилами	1.Обозначения правил и границ. 2.Обеспечение безопасности участников
Работа по теме	30-45 минут	Задачи соответствуют теме занятия	Разнообразные формы активности (сюжетно ролевые игры, групповые дискуссии, элементы арт-терапии и т. Д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2.Предоставить возможность выразить свои чувства. 3.Создать условия для овладения новыми навыками, основываясь на полученном опыте и информации
Завершение занятия	10-15 минут	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. 2.Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Рефлексия занятия, обратная связь от участников	Обеспечение безопасности участников
Прощание	5 минут	Обозначить окончание занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка участников

Чередование видов деятельности способствует лучшему усвоению знаний, умений и навыков и позволяет избежать накопления напряжения. Включение блока «начало работы в группе» необходимо для диагностики состояния каждого участника группы и учёта этого состояния во время работы в группе. Обмен впечатлениями при завершении работы позволяет избежать накопления аффекта и необходимо для получения обратной связи ведущим группы об эффективности работы.

Продолжительность работы группы: 20 часов (1 раз в неделю).

Форма реализации программы - *социально-психологический тренинг*, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Актуальность групповой работы с подростками состоит в следующем:

1. Группа бросает вызов мифу об их уникальности. Молодым людям часто кажется, будто нет такого человека, который испытывает такие же переживания, что и они, обладает таким же опытом, что и они, или понимает, какой период они сейчас проходят. Осознание того, что другие люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придаёт сил, особенно если люди, понимающие их переживания, являются их сверстниками.

2. Группа предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и даёт возможность действовать своими собственными силами. Группа становится сценой, на которой можно отрепетировать вопросы зависимости и независимости. Позиция ведущего создаёт атмосферу безопасности и способствует развитию у участников группы чувства уверенности в себе.

3. Работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребёнка, имеющий место в процессе жизни ребёнка, так как у них есть негативный опыт общения со значимыми взрослыми. Их отношения с родителями были неадекватными в силу ряда причин, и они часто имели неудачный опыт взаимоотношений со своими учителями, сталкивались с давлением со стороны представителей власти, работников правоохранительных органов и т. д. В их глазах взрослые могут быть «врагами». Расположение сил, предлагаемое группой, разряжает чувства страха и недоверия.

4. Группа противостоит подростковому эгоцентризму. Даже так называемые «нормальные» люди в подростковом возрасте бывают погруженными в себя. Трудные подростки ещё более склонны замыкаться в себе и переставать учитывать все остальные точки зрения, кроме своей собственной. Группа не терпит такой установки. В конце концов, члены группы сами имеют потребность быть в центре внимания и неохотно идут на то, чтобы достаточно долгое время делить сцену с другими.

5. Группа - «полигон» для отработки новых социальных навыков. Групповая работа даёт

подросткам возможность получить новые социальные навыки - как теоретические, так и практические. Работая в группе, можно на практике освоить техники, показывающие, как подходящим образом включиться в групповую дискуссию, как чувствовать себя уверенно среди других и как сменить скуку, гнев или печаль на что-то более приятное. Также происходит усвоение общих правил вежливости и норм поведения в социуме.

6. Группа является инструментом укрепления самооценки её членов. Одобрение сверстников - постоянная забота подростков, а привязанность, которая может возникнуть между участниками группы, вполне может явиться для подростка первым опытом одобрения с их стороны. Работа в группе - лучший способ приобретения навыков уверенного поведения подростков под руководством взрослого.

Для того чтобы сделать занятия в группе лично значимыми для учащихся, при выборе методов обучения мы руководствовались следующими положениями:

- ✓ смысловая целостность занятий;
- ✓ включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
- ✓ динамичность, увлекательность упражнений и методик;
- ✓ разнообразие методов работы:
 - метод анализа конкретных ситуаций;
 - сюжетно-ролевые игры;
 - групповые дискуссии;
 - психогимнастические упражнения;
 - диагностические тесты;
 - тренинговые упражнения;
 - элементы арт-терапии.

Тематическое планирование
Темы и почасовая разбивка занятий

Темы	Количество часов
<i>Первый блок</i> «сплочение и доверие»	
Занятие 1. «Знакомство»	2
Занятие 2. «Контакт»	2
Занятие 3. «Учимся слышать и понимать друг друга»	2
Занятие 4. «Сплочение и доверие»	2
Занятие 5. «Мы - команда»	2
<i>Второй блок</i> «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»	
Занятие 6. «Конфликт»	2
Занятие 7. «без масок»	2
<i>Третий блок</i> «Жизненные ценности и перспективы»	
Занятие 8. «Ценности и последствия»	2
Занятие 9. «Жизненные перспективы»	2
Итоговое занятие 10	2
Общее количество часов	20

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы Программа разработана для реализации педагогом-психологом, но может проводиться любым педагогом, обладающим навыками групповой работы (наиболее эффективный вариант - два педагога-психолога в качестве ведущих группы), в работе с учащимися 7-11 классов. Занятия будут более эффективными, если группа укомплектована участниками, близкими по возрасту.

(Учащиеся 7-8; 8-9; 9; 10; 10-11 классов.)

Для групповой работы необходимо просторное помещение, лучше всего кабинет для групповых занятий.

Требования к материально-технической базе являются минимальными, количество расходных материалов указано в описании содержания занятий (бумага, карандаши, ручки, краски).

**Прогнозируемые результаты
и критерии эффективности работы**

- наличие у подростков с трудностями социальной адаптации адекватных навыков общения, навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- наличие навыка самопознания;
- сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- осознание личностных ценностей;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее;
- сформированность способности принимать ответственность за собственное поведение;
- наличие реального жизненного плана.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

- метод наблюдений;
- психологическая беседа, интервью;
- психологические тесты.

Занятие 1 ЗНАКОМСТВО

Задачи: познакомить учащихся с целями тренинга; создать эффективную рабочую атмосферу в группе; сформировать нормы правила работы в группе; психологически поддержать участников.

Ход занятия

I этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цели работы по программе и данной теме, правила поведения в группе).

II этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

III этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Имя – качество».

Цели: знакомство участников друг с другом, создание условий для доверительного общения.

Участники по очереди называют своё имя и качество, которое наиболее характерно для них.

IV этап – Работа по теме.

«Интервью в парах».

Цели: развитие навыков самопрезентации, эмпатии, чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один; создание условий для доверительного общения.

Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встаёт за спину партнёра по общению, кладёт ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встаёт за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами.

«Поиск общего».

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четвёрки с той же целью и т. д. Конечная цель – объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

«Никто не знает, что я...».

Цель: повышение сплочённости, личностное раскрытие участников расширение представлений о себе, создание условий для доверительного общения.

В руках ведущего мяч, он произносит фразу: «Никто не знает, что я...» и заканчивает её, после чего бросает мяч другому участнику занятий. Выполнение задания продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

V этап – Завершение занятия.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

Можно использовать ритуальную игрушку, которая передаётся по кругу во время высказываний участников.

VI этап – Прощание. Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 2 КОНТАКТ

Задачи: познакомить учащихся с основными приемами эффективного общения; сформировать умения и навыки установления контакта в межличностном общении (расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе; вербальные и невербальные способы установления контакта).

Ход занятия

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Заяц-заяц».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Группа задаёт единый ритм – два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям. Во время хлопков в ладоши нужно дважды назвать своё имя, во время хлопков по коленям – сначала назвать своё имя, затем назвать имя того, кому передаётся ход. Для усложнения темп можно увеличивать.

Например: Аня (*хлопок в ладоши*),

Аня (*хлопок в ладоши*),

Аня (*хлопок по коленям*),

Таня (*хлопок по коленям*).

4 этап – Работа по теме.

«Контакт».

Цель: знакомство учащихся с навыками установления контакта.

Участники встают в круг. На счёт «раз» – без слов и не сходя с места, установить контакт глазами с кем-то из участников занятия, на счёт «два» – начать выполнять одинаковое движение.

«Переманивания».

Цель: продолжение знакомства участников с навыками установления контакта, стратегии поведения в общении.

Группа разбивается на две равные части. Одна подгруппа садится на стулья, вторая встаёт за спиной. Задача сидящих невербально установить контакт с другими сидящими и поменяться местами. Задача стоящих – отследить установление контакта и не дать поменяться сидящим местами, положив руки на плечи.

«Очередь».

Цель: тренировка вербальных и невербальных навыков установления контакта.

Из группы выбирается несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом, изображая очередь. Задача водящего пройти к кассе кинотеатра без очереди; он вступает в контакт с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники, стоящие в очереди, могут иметь свои роли. Например, не пропускать «нахала» к кассе, или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

После проигрывания сценок группа анализирует вербальные и невербальные

компоненты, способствующие или препятствующие установлению контакта и достижению цели. Желательно, чтобы сценка была проиграна несколько раз.

5 этап – Завершение занятия.

«Пожелание».

Позитивная личносно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что – либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 3

УЧИМСЯ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

Задачи: сформировать доверительную атмосферу в группе решить навыки активного слушания, приёма и передачи информации.

Ход занятия

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «*Любопытный*».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Водящий называет какую-либо букву из числа распространённых в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это не обязательно. Главное здесь не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше, чем на 2 – 3 с. или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

4 этап – Упражнения по теме.

«Иностранец и переводчик».

Цель: тренировка навыков приёма и передачи информации, познания и интерпретации невербальных информационных сигналов, умения задавать открытые вопросы.

В группе выбираются два участника, один из которых играет иностранца, а другой – роль переводчика. Остальным предлагается представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним гостя. «Иностранец» выбирает себе образ своего героя и представляется публике, журналисты задают ему вопросы, на которые он отвечает на «иностранном» языке. На самом деле все упражнения проходят на русском языке. Задача переводчика – кратко, сжато, точно передать то, что сказал «иностранец». Таких пар в упражнении может участвовать несколько.

В конце упражнения обсуждается, кто из переводчиков наиболее точно выполнил инструкцию и кто больше всех понравился. При обсуждении группа часто приходит к выводу, что неадекватная интерпретация слов и невербальных сигналов оставляет у человека ощущение того, что его никто не понимает.

«Испорченный телефон».

Цели: развитие навыков приёма и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приёма (передачи информации, обнаружение наиболее типичных ошибок возникающих в этом процессе).

Выбирается 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Остальные – наблюдатели и слушатели. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает ему все что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний, пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. В процессе обсуждения участники высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. Как правило, они отмечают, что слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций мешают услышать партнёра и наиболее точно передать сообщение. Ведущий обобщает информацию, полученную в ходе обсуждения.

5 этап – Завершение занятия.

«Пожелание».

Позитивная личносно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что – либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 4

СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ

Задачи: сформировать взаимное доверие и умение координировать совместные действия; продолжить работу по групповому сплочению с использованием телесно-ориентированного подхода.

Х о д з а н я т и я

I этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе)

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Разделение по признаку».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Кто-то из участников тренинга выходит за дверь. В это время группа делится на две части по какому-либо видимому признаку (девочки – мальчики, темноволосые – светловолосые и т.д.) Задача вернувшегося из-за двери определить признак, по которому разделилась группа.

4 этап – Работа по теме.

«Связывание»

Цель: данное действие сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Способствует сплочению, так как такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создаёт ощущение совместного риска, а это, как известно, сближает.

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы канат. Участникам даётся задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает один интересный факт про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения 2-3 минуты.

«Доверяющее падение».

Ц е л ь : участники получают опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Участник становится спиной и падает назад на руки лоящих его других членов группы. Лоящие вытягивают руки в перед, могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может

ударить лоящих) и после команды ведущего «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать с возвышенности, лицом в перед, боком.

5 этап – Завершение занятия.

Психогимнастическое упражнение *«Подарок»*.

Позитивная личносно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 5

МЫ - КОМАНДА

Задачи: развить групповую сплоченность за счёт укрепления чувства «мы» и интегрирования навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии; помочь учащимся осознать стратегии поведения в стрессовой ситуации.

Х о д з а н я т и я

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение *«Приветствие»* (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение *«Ассоциации»*.

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

В руках ведущего мяч, он называет любое слово и бросает мяч кому-то из группы. Тот, кто получил мяч, называет ассоциацию на слово и в свою очередь бросает мяч. Мяч перебрасывается до тех пор, пока не побывает у каждого.

4 этап – Работа по теме.

«Необитаемый остров».

Цель: упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, обучает эффективному поведению (да достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию по доминированию в группе. Основа упражнения – умение сочетать групповое решение и индивидуальный выбор, а также принимать и уважать выбор другого

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Ведущим задаётся инструкция, что в результате кораблекрушения каждая ила попадает на необитаемый остров. Задача каждой подгруппы «обустроиться и наладить жизнь на острове», изобразив все это на (групповом рисунке. В результате получается несколько рисунков – «островов». Во время выполнения задания ведущий сохраняет отстранённую позицию.

Далее следует обсуждение, в котором принимает участие вся группа. Обращается внимание на то, как осуществлялось взаимодействие в каждой подгруппе, как распределялись «роли» между участниками, как подгруппа принимала решение, какие были трудности, неприятные моменты, что они сделали для их разрешения и к какому итогу они в результате пришли.

5 этап – Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 6

КОНФЛИКТ

Задачи: проанализировать сущность конфликтов и причины их возникновения; помочь учащимся осознать стиль своего поведения в конфликте; научить навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Х о д з а н я т и я

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение *«Приветствие»* (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение *«Толкачи»*.

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями в перед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуть с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется.

4 этап – Работа по теме.

«Конфликты».

Цель: актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Ещё несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

а) Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А родители говорят: «Никуда ты не пойдёшь на ночь глядя, маленький ещё!»

б) Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть её через неделю. С тех пор прошёл месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал её принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда её положил, и теперь не могу её найти».

в) Ты купил в магазине пол кило колбасы, принёс её домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаёшь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

«Агрессивный контакт»

Цель: упражнение направлено на выработку навыков не агрессивного ответа на давление и агрессию и состоит из двух частей.

Часть 1. Предлагается какая-то конфликтная ситуация, например: друг забыл о

встрече, о которой договорились заранее. Участникам предлагается в форме ролевой игры ответить тремя способами (неуверенный, уверенный, агрессивный) на поведение виновника ситуации. Правильных ответов здесь не существует! При обсуждении акцентируется внимание на том, какое впечатление производят разные ответы, в каких ситуациях какие ответы кажутся уместными?

Часть 2. Бланки с агрессивными высказываниями. Участникам группы даётся краткое описание семи приёмов ответа на агрессию. Важно отметить, что цель применения этих приёмов – не допустить наращивания агрессии, поэтому в ответах исключаются издёвки, сарказм, агрессия.

Участники делятся на подгруппы по три-пять человек, каждая из которых получает бланк с написанными на нем агрессивными фразами. Задача участников в подгруппах – вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу даётся не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. Далее подгруппы обмениваются удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

5 этап – Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 7 БЕЗ МАСОК

Задачи: развить навыки общения, умение убеждать и распознавать обман, умение говорить «нет»; научить противостоять групповому давлению.

Ход занятия

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Ассоциации по алфавиту».

Нрели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Слова подбираются по алфавиту. Первое слово на букву «А», ассоциация на него на букву «Б» и т. д. до «Я».

4 этап – Работа по теме.

«Без маски».

Цель: создание условий для лично ориентированной обратной связи. Упражнение повышает уровень самоосознания, создаёт условия для лично ориентированной обратной связи.

Участники по очереди достают карточки с незаконченными фразами, предложениями, зачитывают их вслух и завершают их своими собственными словами. Предложения составляются таким образом, чтобы их завершения содержали в себе личную информацию об отвечающем. Например: «Я сержусь, когда кто-то...», «Я ношу такую одежду, потому, что...», «В школе я часто. ...», «Больше веет от других людей мне необходимы...» и т. д.

Это упражнение нравится подросткам по нескольким причинам. Первая – феномен «пребывания на сцене», вторая – в упражнении проявляется информация, касающаяся каких-то серьёзных внутренних переживаний. И то, и другое представляет большую ценность как для ведущего, так и для всей группы в целом.

«Волк и семеро козлят».

Цель: развитие социальной наблюдательности, умения говорить «нет». Упражнение позволяет продемонстрировать, что средствами воздействия и общения могут выступать не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения; способствует развитию социальной наблюдательности, умению убеждать, распознавать обман; формирует навык говорить «нет», осознавая при этом чувства другого и свои цели.

Участникам раздаются карточки, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козлята». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не озвучивая роли) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают, пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козлёнка» «умирают» от голода.

5 этап – Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие 8 ЦЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Задачи: помочь учащимся осознать личностные ценности и личную ответственность за последствия своего поведения; сформировать навыки оценки проблемной ситуации и принятия решения.

Ход занятия

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение *«Приветствие»* (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение *«Состояние»*.

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

По очереди, по кругу участники смотрят на соседа слева и вербализуют его состояние. При точном описании – сосед подтверждает, при неточном – корректирует.

4 этап – Работа по теме.

Групповой рисунок *«Домики»*.

Цели: развитие сплочённости группы, эмпатии, диагностика отношений в группе.

Упражнение выполняется в несколько этапов. На первом этапе каждый участник тренинга на ватмане находит место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). На следующем этапе каждый участник выбирает 3 – 4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Таким образом, получаем городок. На третьем этапе группа придумывает и записывает название получившегося населённого пункта. На последнем этапе группа дорисовывает в городке все, что необходимо *«для жизни»* (парки, деревья, магазины и т. д.).

Во время рефлексии после упражнения отмечаются самые понравившиеся *«районы городка»*. Рисунок также можно вывесить в аудитории до конца занятий.

5 этап – Завершение работы.

Психогимнастическое упражнение *«Пожелание»*.

Позитивная лично ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 9

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Задачи: научить учащихся ставить перед собой реальные жизненные цели, учитывая свои способности и желания; научить находить способы достижения желаемого.

Х о д з а н я т и я

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение «Правда – ложь».

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Каждому участнику предлагается вспомнить или придумать любую историю. Истории рассказываются по очереди каждым участником группы. В то же время каждый участник письменно фиксирует: правду или ложь он услышал. После того как выскажутся все участники, проверяются результаты. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл. При анализе обсуждаются стратегии определения истинности-ложности высказываний, невербальная сторона общения – признаки лжи в невербальном поведении.

4 этап – Работа по теме.

Ролевая игра «Мафия».

Цель: создание ситуации для апробации навыков партнерского общения: установления контакта, приёма и передачи информации, активного слушания, аргументации.

Прежде всего участникам предлагается представиться – выбрать любое имя и любую социальную роль для дальнейшей игры. Например: «Моника – владелица цветочного магазина».

На втором этапе игры раздаются карточки, где тоже заданы определённые роли: мирный житель, мафия. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза («Приходит ночь – все спят»), глаза открывает мафия и без слов договаривается, кого она убьёт.

На третьем этапе игры сообщается, кто выбывает из игры. Задача группы – в ходе обсуждения вычислить мафию. При помощи прямого голосования группа решает, кого она «убьёт», этот участник выбывает из игры. Если в результате последним остаётся мирный житель, то побеждают мирные жители, если все мирные жители погибают, то побеждает мафия.

Во время анализа обсуждаются роли, которые выбрали участники группы (подобие – противоположность), также важно отметить, менялось ли поведение участников при получении той или иной роли, обсуждаются стратегии поведения, приёмы аргументации, признаки виктимного поведения и т. д. Упражнение даёт богатый материал как для понимания эффективности парт-

неров по общению, так и для оценки эффективности собственной стратегии.

«Путаница».

Цели: поиск группового решения, физический контакт, групповая сплоченность.

После большой ролевой игры возможно остаточное чувство подозрительности к другим участникам и другие негативные эмоциональные переживания («За что меня убили?»). Задачу изменения эмоционального состояния, повышения сплочения можно решить следующим образом.

Все участники группы становятся в кольцо, плечами касаясь друг друга, вытягивают вперёд руки и по команде ведущего берутся за руки других участников группы. При этом нельзя братья за руку соседа и в каждой руке должна быть одна рука. Задача группы – распутаться. Задача ведущего – поощрять участников к поиску новых решений, показать, что решение есть всегда, только оно не всегда одинаково. Возможные варианты «распутывания»: кольцо, восьмёрка, несколько отдельных колец, цепочка из нескольких колец.

5 этап – Завершение работы.

«Обратная связь».

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

З а н я т и е 10

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Задачи: завершить работу в группе; получить обратную связь между учащимися и учителем; диагностировать внутригрупповую динамику в конце работы группы; создать позитивную атмосферу для дальнейшего общения внутри группы; закрепить полученные навыки принятия группового решения и выработки стратегии выполнения задачи группой в целом; прощение.

Х о д з а н я т и я

1 этап – Приветствие.

Вводное слово учителя (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы.

Самоопределение учащихся (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение *«Приветствие»*(ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка.

Психогимнастическое упражнение *«Компот»*.

Цели: эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Ведущий убирает свой стул и предлагает поменяться местами тех, кто обладает каким-то качеством. Например: *«Поменяйтесь местами те, кто любит читать»*. Подростки меняются местами. Кто-то из участников остаётся без места и предлагает поменяться местами подругом) признаку.

4 этап – Работа по теме.

«Автопортрет»

Цели: развитие воображения, получение обратной связи от участников группы, развитие саморефлексии и сензитивности исследовательская цель.

Участникам раздаётся бумага и делается следующая вводная: *«Представьте себе, что вы – великие художники, работающие в разных направлениях. Вы получили предложение участвовать в выставке, но для этого нужно нарисовать свой автопортрет»*. Поощряется творческий подход (рисунок в символической, абстрактной манере), единственное условие – рисунок подписывать нельзя. Когда все портреты готовы – они сдаются ведущему. Ведущий раздаст рисунки участникам и старается это сделать так, чтобы работы не попали авторам. Делается следующая вводная: *«Вы – великие искусствоведы, проводите выставку. К вам попал очень талантливый автопортрет без подписи. Но по манере изображения и деталям вы можете определить автора»*. Каждый *«искусствовед»* высказывается. Чтобы продлить интригу упражнения, можно попросить авторов во время обсуждения работ *«не сознаваться»*. И только когда все рисунки будут обсуждены – авторы *«раскрывают карты»*. При анализе можно отметить самых *«популярных»* (кому приписано больше всего рисунков) и самых загадочных (чей рисунок не определили) членов группы, отметить самые яркие работы.

«Картина».

Цели: совместное действие для повышения сплоченности группы, улучшения настроения в конце тренинга; создание атмосферы эмоционального единства.

Ведущий начинает *«рисовать»* картину без красок, словами описывает один элемент. Например: *«Я беру холст и рисую на нем линию горизонта»*. После чего

«картина» передается следующему участнику, который «рисует» на ней свой элемент. Когда «картина» возвращается ведущему, он проговаривает, какие элементы были «нарисованы» участниками.

«Пожелания».

Цели: получение обратной связи от участников группы, психологическая поддержка.

Заранее готовятся листы формата А4 с рамочками (можно использовать цветную бумагу). Каждый участник на листе пишет своё имя и передаёт соседу слева. Каждый участник получает листок с именем и пишет пожелание хозяину имени, после чего лист опять передаётся соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все подростки не получат листки со своими именами и пожеланиями группы.

5 этап – Завершение работы.

«Обратная связь».

Обмен впечатлениями в конце работы группы, получение ведущим обратной связи об эффективности работы по программе.

6 этап – Прощание.

Обозначить окончание занятия и работы в группе, ритуал прощания.

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ «ПОГОВОРИМ О НЕДОСТАТКАХ»

Занятия проводятся с учащимися по направлению «Нравственность». Занятия можно использовать в качестве бесед с учащимися, выбирая ту или иную актуальную на данный момент тему. Или можно провести занятия последовательно в виде цикла занятий «Поговорим о недостатках», например, в рамках «Неделя нравственности», проводимой в образовательном уч. рождении. Все занятия направлены на искоренение вредных привычек у детей девиантного поведения.

Занятие 1 ВОРОВСТВО

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике вредной привычки – воровства.

Ход занятия

Вводная беседа.

– Существует Библейская легенда о Георгии Победоносце, который долго и мучительно боролся с драконом и победил его. Дракон в данном случае – это олицетворение тёмных сил. Нам с вами тоже приходится бороться за своё место под солнцем, за своё счастье и чтобы чего-то добиться в этой жизни. Но чтобы всего этого добиться в полной мере, мы в первую очередь должны побороть свои недостатки, свои пороки, которых у нас предостаточно. Давайте представим свои недостатки в виде такого дракона.

(Рисунок Дракона на ватмане с головами по количеству пороков.)

Дракон Недостаток пред вами стоит,
Тремя (пятью, и т. д...) головами он шевелит.
Его победить нам надо суметь,
Свои недостатки преодолеть.
А если мы спасуем и струсим хоть чуть-чуть,
Тогда мы все рискуем неверный выбрать путь.
Дракон проникнет в душу, начнёт повелевать,
И нашими делами он будет управлять.
С Драконом мы сразимся и победим!
Свои недостатки искореним!

– Глядя на этого Дракона, я думаю, что каждый из вас почувствовал, что хоть однажды испытывал какие-то из этих недостатков, давайте их прочитаем. *(Дети читают вслух названия (голов дракона) недостатков.)* Возможно, эти недостатки в ком-то присутствуют и сейчас. Бороться со всеми головами одновременно, наверное, не разумно. Я предлагаю целенаправленно, всем вместе уничтожать по одной голове у дракона на каждом из наших занятий. Пусть это будет не так быстро, но зато уже

верно. Мы и дракона победим, и постепенно преодолеем все эти недостатки.

Примечание. В конце каждого занятия учащиеся отрывают голову дракону, тем самым преодолевая свои пороки.

Основная часть.

– Вспомните всем известный рассказ Н. Носова «Огурцы», где мальчик Котька вместе с другом Павликом набрали с колхозного поля огурцов, а по дороге домой Павлик подумал, как бы ему дома не досталось за то, что он лазает в чужих огородах, и он отдал свои огурцы Котьке. А тот пришёл домой радостный: «Мама, я огурцов принёс!».

– Что было дальше? *(Ответы учащихся.)*

Давайте подумаем вместе.

– Можем ли мы назвать поступок Котьки воровством?

– Согласны ли вы с мамой Котьки, что он украл эти огурцы.

– Если это воровство, тогда почему Котька пришел домой радостный?

– Считает ли он, что он украл эти огурцы? Почему вы так подумали?

– По отношению к кому ребята поступили плохо?

– Знаете ли вы ещё примеры воровства? *(Ответы учащихся.)*

– Давайте определим, являются ли воровством следующие ситуации:

• Вася берет без спроса у родителей деньги из кошелька и покупает на них конфеты. Раздаёт друзьям.

• А если он берет деньги, чтобы отдать их в школу на ремонт без спроса?

• Лена берет у старшего брата компьютерный диск с игрой без спроса. Отдаёт его на время своей подруге.

• Во время урока у Маши закончилась паста в ручке. Ей Петя даёт свою, запасную. Маша уносит её домой и оставляет у себя, так как она ей понравилась.

• Маше очень понравилась брошка, которая лежала на столе у подружки. Она забирает её себе, не спрашивая разрешения.

- Почему вы так думаете? Обоснуйте своё мнение. *(Ответы учащихся.)*

- Что же двигало людьми при присвоении чужих вещей?

(Ответы учащихся.)

- Известно, что за воровство во все времена людей наказывали. На Руси в старые времена воров заживо опускали в кипящую воду. В Европе, например, вору отрубали пальцы на правой руке, а если ловили за воровство повторно, то отрубали руку по самое плечо. В Турции ещё интереснее было наказание. Вора возили весь день по городу, по шею в чане с дерьмом, а над ним взмахивали саблями каждые 5 минут. Если вор не успевал нырнуть в чан с дерьмом, то голова с плеч. Вот так весь день вор в дерьмо и нырял.

В наше время с ворами обходятся более цивилизованно: их лишают свободы на разные сроки от 1 года до 10 лет. Может, сейчас Ваня или Олег задумаются, нужно ли брать чужое?

- Что на ваш взгляд обозначает пословица «На воре и шапка горит»? *(Ответы учащихся.)*

Конечно, даже если кого-то не поймали, не уличили в краже, его все равно будет мучить совесть. И жить с таким грузом в душе очень трудно.

Если кажется тебе, когда чужое брал,

Что никто здесь в этот миг

Тебя не увидал.

Ошибаешься, дружок!

В мерзости своей

Ты поступок плохой

Не скроешь от людей.

Он написан теперь на твоих руках

Виден всем со спины

Он в твоих глазах.

Каждый день, мой не мой,

Будет руки жечь.

Совесть сердце пронзит,

Словно острый меч.

И прежде, чем чужое взять,

Подумай: стоит ли рисковать?

Заключение.

Помните, что мерилом вашего облика будет поступок. Какими вы станете в жизни, зависит только от вас. Необходимо постоянно спрашивать себя: «Правильно ли я поступаю?».

И тогда все в жизни у вас получится. И помните, всегда и везде пользуются уважением только люди **честные и воспитанные**.

Занятие 2

ЖЕСТОКОСТЬ

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике жестокости учащихся.

Ход занятия

Чтобы начать говорить об этом недостатке, разделите все предложенные слова (радость, удивление, гнев, злоба, страх, стыд, вина, отвращение, презрение) на 2 группы. Подумайте, как вы их будете объединять в группы? Чем они отличаются друг от друга?

Когда человеку хорошо, он радуется, с интересом что-то делает, удивляется, А если он чего-то боится, стыдится, то ему плохо и он злится.

Можно сказать, что эти чувства делятся на положительные (когда человеку хорошо) и отрицательные (когда человеку плохо).

Прослушайте отрывок из произведения и постарайтесь узнать, какое настроение у героев (Черепашки и Дуремара),

«... Пришёл Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортилу. Захотел он её поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня». Дуремар ей отвечает: «Ах ты, старый плавучий чемодан, глупая тётка Тортила, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову... Я бы продал твою крышку на гребешки». Рассердилась черепаха на такие слова и говорит: «Клянусь – ни ты и никто другой не получишь волшебного ключика. Клянусь см получит только тот человек, кто заставит все население пруда просить меня» об этом».

- Дуремар обижал Тортилу, и она обиделась на него, А теперь опишите мне совершенно противоположную ситуацию с героями, где Тортила бы обрадовалась.

(«Дорогая Тортилочка. ты самая замечательная жительница нашего пруда, не могла бы ты отдать мне ключик? Я никогда не забуду Вашу доброту, милая тётушка».)

- Вот мы с вами и рассмотрели 2 противоположные ситуации а теперь подумайте и скажите: от чего зависит настроение человека? (От других людей, от самого человека, от ситуации и т.д.)

- Теперь мы знаем, что есть доброта и злость, Как мы называем доброго человека? (Радостный, счастливый, весёлый,) А злого?(Сердитый, грустный, печальный, одинокий, вредный.)

- Когда человек злой, как он себя ведет? В чем внешне проявляются его эмоции? (Человек громко кричит, топает ногами, зубами стучит, глазами вращает, брови хмурит, рычит, руками машет, прыгает и т. д). Все правильно. Мы смотрим на его лицо и видим, как у него поднялись брови, смотрим на руки, а он ими бьёт по столу или размахивает, а когда он заговорит, мы услышим, что он кричит.

- А теперь рассмотрите несколько табличек со словами, которые характеризуют доброго и злого человека, и попытайтесь объяснить, что значат эти слова.

Чуткий, внимательный, холодный, жестокий.

Чуткий – это человек, который всегда тебя выслушает, пожалеет, поможет.

Внимательный – человек, который всегда интересуется твоими делами.

Холодный – тот, которого не трогает чужая беда.

Жестокий – это тот, который никого не любит, кроме себя, над всеми издевается, бьёт.

Что такое жестокость?

Сказать нелегко,
Когда сердце твоё
От тебя далеко.

Человек – это часть природы, часть живого мира. Как прекрасно, когда свою близость с окружающей средой он выражает в любви. И как страшно, когда он опускается на уровень «хищника», крушащего, убивающего, доставляющего боль.

Человек хуже зверя, когда он зверь. Насколько милосерднее такого человека животное, убивающее ради насыщения. Животные делают то, что им предназначено, и не задумываются над тем, что делают. Если волк видит зайца и голоден, то он делает все, чтобы его съесть. И вовсе не думает, хорошо это или плохо. Волк не выбирает, как ему поступать, а вот человек может выбирать. Бывают в жизни труднейшие ситуации.

Например, может случиться так, что вы спасёте свою жизнь, предав другого человека. Но вы также свободны выбирать мучения и смерть для себя, чтобы спасти другого человека.

Или например, вы сидите в автобусе, а пожилая женщина стоит. Вы можете уступить ей место и совершить добро, а можете и не уступить. Вы свободны совершить выбор. А люди оценят вас по поступкам, какой вы человек.

А вот пример из жизни: Трое 16-17-летних подвыпивших юнцов остановили на улице тихого 13-летнего мальчика. Отобрали у него деньги, а потом затащили в подвал, избили до потери сознания. А перетаскивать бесчувственное тело мальчика им помогали, ни о чем не спрашивая, 3 девочки, их подружки. Так

Что ж такое жестокость?

Сказать нелегко,
Это сердце твоё
От тебя далеко.

Жестокость всегда проистекает от бессердечия.

– Не нужно сейчас приводить примеры жестокости, Просто вспомните их и помолчите, У каждого в жизни были такие случаи, когда были жестоки к вам или вы были жестоки по отношению к кому-либо.

Физическую жестокость обнаружить легче всего, потому что следы её видны во всей красе: синяки, ссадины, шрамы, ожоги, выбитые зубы. А вот эмоциональную или душевную жестокость доказать гораздо труднее, (потом) что раны от неё не бросаются в глаза. Это когда один человек обращается к другому с такой интонацией, таким тоном или использует такое слово, что тому человеку стало обидно до боли. Даже взглядом можно обидеть, если в нем сквозит насмешка, пренебрежение или презрение, Да человека можно задеть нравственно, подавить психически, испепелить взглядом, терзать молчанием, унижать словами, И при этом человек, так относящийся к окружающим, вовсе не считает себя жестоким, ведь он не физически пытал, а

морально. А мы прекрасно знаем, что это не менее больно. Зачастую душевные раны бывают страшнее физических. Какие же они, жестокие люди? Их как-то можно отличить от других? *(Ответы учащихся.)*

Жестокие люди – это в первую очередь люди распущенные, потерявшие совесть, не знающие жалости, сострадания, неспособные поставить себя на место своей жертвы и почувствовать испытываемую им боль, В каком бы психическом состоянии ни был человек, он должен оставаться Человеком.

Прислушайся к себе,
Как сердце стучит.
Жестокость процветает,
Когда оно молчит.

Необходимо контролировать свои эмоции и инстинкты, владеть собой, держать себя в руках, вести себя достойно, независимо от настроения или чувств. Вы все хотите, чтобы окружающие к вам были добры, отзывчивы, внимательны, но иногда сами злитесь, поступаете безжалостно и плохо. Вы совершаете нехорошие, иногда жестокие поступки. Может, надо чаще прислушиваться к своему сердцу? Думать о том, что о вас скажут окружающие?

Кто желает побороть в себе этот недостаток, поднимите руку.
Спасибо всем.

Занятие 3

ЛЖИВОСТЬ

Цель: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность учащихся.
3. Провести работу по профилактике лжи у учащихся.

Ход занятия

– Сегодня мы с вами продолжим говорить о недостатках. Мы с вами будем разбирать такой недостаток, как **лживость**.

Возможно, этот недостаток в ком-то присутствует и сейчас. Я предлагаю всем вместе постепенно преодолевать этот недостаток.

Не знаешь, ему верить или нет,

Ведь правды в нем и на мизинец нет.

Наврёт с 3 короба и глазом не моргнёт,

Не раз тебя по жизни подведёт.

— О чём идет речь? (*О лжи.*)

— Ложь – это, наверное, один из главных ваших недостатков. Потому что редкий день обходится, чтобы где-нибудь в чем – нибудь вы не солгали. Пусть в самой малости. Скажите честно, это так? (*Ответы учащихся.*)

— Способность говорить правду или ложь не относится к врожденным качествам, она воспитывается. Человек большой душевной силы не унижается до лжи. Он всегда правдив, старается идти прямым путём. И наоборот, слабость характера, отсутствие воли, как правило, находят своё выражение во лжи, как средстве наименьшего сопротивления. У людей пугливых, трусливых, слабых, при опасности или неприятности первый выход – ускользнуть от ответа, соврать. Ложь – родная сестра страха. Человеческий характер можно закалить, но можно согнуть и сломить – в этом и состоит секрет самовоспитания. «Шила в мешке не утаишь». Так и каждая ложь рано или поздно становится известной, и тогда оказывается очень стыдно.

— Послушайте случай из жизни воспитанника спецшколы: «...На самоподготовке Минька не хотел учить заданное стихотворение. А на другой день учительница, как назло, вызвала его отвечать. Мальчишки стали подсказывать, и он что-то лепетал, над ним засмеялись. Учительница сказала: «А ну-ка, дай сюда дневник, я тебе туда замечание запишу и двойку поставлю!» Миньке было очень неприятно, и он взял тихонько заклеил 2 странички в своём дневнике, там, где была запись, и по рассеянности оставил его в том классе, где проходил урок по истории. На другой день сказал учителю, что потерял дневник. Ему выдали новый, и там уже была запись по литературе с жирной двойкой. И тогда Минька почувствовал такую досаду и так рассердился, что бросил этот дневник за книжный шкаф у нас в классе. Через 2 дня ему опять дали новый. И кроме двойки по литературе ещё была плохая запись и выговор за поведение, да ещё пришёл учитель по истории и вернул его первый дневник с заклеенными страницами. Воспитатель не стала на него кричать, а тихо

сказала: «Люди, которые идут на вранье и обман, смешны и комичны, потому что рано или поздно их вранье всегда обнаружится. И не было случая, чтоб что-нибудь из вранья осталось неизвестным». Минька красный, как рак, стоял перед воспитателем, ему было совестно, он сказал: «А ещё один дневник с двойкой я бросил за шкаф в нашем классе». Вместо того, чтобы наказать его, воспитатель улыбнулась и прижала его к себе. А вечером, лежа в своей постели, Минька горько плакал».

1. Что заставило Миньку заклеить страницы дневника?

2. Понял ли учитель по литературе, что Минька его обманул, сказав, что потерял дневник?

3. Почему воспитатель не рассердилась, когда узнала о третьем дневнике за шкафом?

4. Почему Минька плакал ночью?

- А как можно понять, что человек обманывает? (*Опускает голову, волнуется, бормочет, краснеет, отводит взгляд в сторону.*) Значит, когда мы обманываем, те, кто нас знает, это понимают? А давайте посчитаем, сколько же раз и кого Минька обманул? (*Учителя, воспитателя, самого себя.*) А главное, он обманул доверие тех, кто верил в него. А ведь нет ничего страшнее, когда близкий человек не верит тебе. Скажите, почему Миньке пришлось обманывать ещё и ещё?.. Значит, одна ложь породила другую. Она, как огромный ком, накапливается и оборачивается против тебя. Как вы думаете, почему Минька обманул? (*Боялся, что его накажут.*)

— Прослушайте следующие ситуации и выскажите своё мнение:

1. В классе нашли перевернутый цветочный горшок. Игорь был свидетелем происшествия. Но на вопрос учителя: «Кто это сделал?» – отвечает, что он не знает.

2. Маша хвастается своим подругам, что в выходные дни она ходила в цирк, хотя на самом деле туда не ходила.

3. Сережа разбил чашку. Он молчит, когда в этом обвиняют его брата.

4. «...Маше 7 лет. Она ходит в 1 класс и учится на «отлично». Её ставят в пример, как лучшую ученицу. А однажды вот что случилось. Она не выучила урока и вообще ничего не могла ответить. Весь класс пришёл в удивление, и все подумали: «Вот это да!» Учитель строго взглянул на неё.

– Объясни мне, что это значит?

Маша заплакала и объяснила все по порядку.

– У нас большое несчастье. Мама передвигала комод, а братик сидел на полу. Он крутил волчок. Волчок закатился под комод. Братик полез за волчком, и мама ему прищемила ногу. Братика увезли в больницу. Все плакали очень сильно, и я не могла учить урок. Все подумали: «Вот это да!» А учитель сказал:

– Раз такое дело, это совсем другое дело, – и погладила Машу по голове.

Прошло несколько дней. Учитель встретил Машину маму. Он ей говорит:

- У вас несчастье. Вы придавили сына комодом. Мы все вам сочувствуем.

– Что вы, что вы! – сказала мама. – У меня нет ни комода, ни сына. У меня только дочка».

Мнения детей выслушиваются и обсуждаются.

– Значит, когда мы говорим неправду, то это заметно и люди обязательно поймут? А если сначала не догадаются, то тайное всегда потом становится явным. Недаром народ так много сложил пословиц об этом пороке.

- Ложь стоит до улики.
 - Кто врёт, тому ежа в рот.
 - Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.
 - Один раз солжёшь, навек доверие потеряешь.
- Давайте попробуем выучить для себя небольшой стишок.

Мы не будем обещать.
Но стараться будем.
Никогда нигде не врать
Ни себе, ни людям.

Помните об этом и старайтесь победить в себе этот недостаток.

Занятие 4

СКВЕРНОСЛОВИЕ

Цел ь: коррекция девиации поведения и мировоззрения детей.

Задачи:

1. Развить навыки положительных взаимоотношений с детьми и взрослыми.
2. Активизировать социальную направленность подростков.
3. Провести работу по профилактике вредных привычек и сквернословия.

Ход занятия

- «Осла узнаешь по ушам, а человека по словам» – гласит народная мудрость, А какие пословицы о цене слова вы ещё знаете?

- Слово не воробей, вылетит – не поймаешь.
- На языке мёд, под языком лёд.
- Не ножа бойся, а языка.
- Слово может вылечить, а может и убить.
- Язык мой – враг мой.

- Вспомните, какие литературные герои пострадали за необдуманную грубость своей речи.

- «Волшебное слово» – мальчик.
- Родная дочка в сказке «Морозко».
- Одна из девушек в сказке Гримм: у неё изо рта вылетали жабы и змеи, а у другой – розы и жемчуг.

- Да, вот такие же жабы и змеи слетают с нашего языка, только невидимые, когда мы пересыпаем свою речь грубыми и бранными словами. Говорить на таком грубом, уличном жаргоне сейчас стало очень модно, среди молодёжи особенно. Но давайте вспомним сказки, на которых мы выросли, они добрые. Послушаем.

Прослушивание аудиозаписи сказки «Красная Шапочка»

I вариант

1. Идет Красная Шапочка по лесу, а навстречу ей Серый Волк.
 - Куда ты идешь. Красная Шапочка?
 - Меня матушка послала к моей бабушке отнести ей пирожки и горшочек масла. Она болеет, чтобы быстрее поправилась. А живет моя бабушка в домике на краю леса.

II вариант

1. Клеваячувиха нацепила красную шапку на бубен и похилила по лесу. Навстречу ей подгрывает Волк и начинает клеиться.

- Куда гребешь. Красная Шапка?

- Меня предки послали к своим черепам, ну к моей бабке, правда, она совсем без бабок. Вот несую ей малость пошамать, чтобы с голодухи копыта не откинула. Правда, мне бы все до фени, но у бабки фазенда не хилая на краю леса.

- Смешно? Ваши мамы вам такие сказки рассказывали? А вы бы хотели, чтобы ваши дети росли на таких сказках? Значит, получается, не смешно? Это уличный жаргон. А ещё вы в своей речи допускаете более грубые слова, чем этот уличный жаргон, то есть мат. И самое страшное, что вы связываете эти ругательства с именем матери. У Э. Асадова есть стихотворение об этом. Послушайте его.

Что в сердце нашем самое святое?

Навряд ли надо думать и гадать.

Есть в мире слово самое простое

И самое возвышенное – Мать!

Так почему ж большое слово это,

Пусть не сегодня, а давным-давно;

Но в первый раз ведь было кем-то, где-то

В кощунственную брань обращено.

Тот пращур был и тёмный, и дурной

И вряд ли даже ведал, что творил,

Когда однажды взял и пригвоздил

Родное слово к брани площадной...

Пусть жизнь сложна,

Пускай порой сурова.

И все же трудно попросту понять,

Что слово «мат» идёт от слова «мать»,

Сквернейшее – от самого святого!

Неужто вправду за свою любовь,

За то, что родила нас и растила,

Мать лучшего уже не заслужила,

Чем этот шлейф из непристойных слов?

Ну как позволить, чтобы год за годом

Так оскорбляли пламя их сердец?!

И сквернословьям всяческого рода

Пора сказать сурово, наконец:

«Бранитесь или ссорьтесь как хотите,

Но не теряйте звания людей!..»

- Кто желает победить и этот недостаток?

А теперь напишите, какими бы вы хотели себя увидеть в будущем? От каких недостатков вы точно будете избавляться? *(Учащиеся пишут под музыку.)*

- Если вы искорените у себя хотя бы один недостаток, другие 10 сами исчезнут. И помните, что мерилom вашего облика будет поступок. Станете ли вы личностью – это зависит только от вас. Ваш возраст – так называемый переходный. Уже все проявилось, но ещё не устоялось. Глина, из которой лепится ваш характер, ещё не застыла, она пластична, податлива. Именно в этом возрасте закладываются критерии совести, добра, воли. Человек в вашем возрасте все пробует, все выбирает: друзей

(часто на всю жизнь), любовь (она тоже в этом возрасте незабываемая). Кем быть и каким быть? Вы должны постоянно спрашивать себя: «А правильно ли я поступаю?» Это, конечно, нелегко, и для этого надо воспитывать в себе необходимые качества, закалять свою волю. Некоторые недостатки мы победили, но есть ещё внутри нас другие недостатки, такие как *трусость*, *упрямство*, *предательство*, и с этими недостатками также необходимо бороться и побеждать их.

ЛИТЕРАТУРА

1. 18 программ для тренеров : руководство для профессионалов / под науч. ред. В. А. Чикер. – СПб. : Речь, 2007. – 368 с.
2. Алиева М. А. Я сам строю свою жизнь / М. А. Алиева [и др.]; под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб. : Речь, 2001. – 216 с.
3. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. – М., 2002.
4. Вачков И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – СПб., 2004.
5. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / А. Г. Грецов. – СПб., Питер, 2006. – 160 с.
6. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. – М., 2003.
7. Захаров В. П. Социально-психологический тренинг : учеб. пособие / В. П. Захаров Н. Ю. Хрящева. – Л., 1989.
8. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности) / Я. Л. Коломинский. – М., 2000.
9. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков / С. Кэррел. – СПб., Питер, 2002. – 224 с. I
10. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М., 2001.
11. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. – СПб., 1993.
12. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб., 2005.
13. Психологический тренинг в группе : игры и упражнения / авт.–сост. Т. Л. Бука М. Л. Митрофанова. – М., 2005.
14. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста : учеб. пособие / Д. М. Рамендик – М.: ФОРУМ : ИНФА-М, 2007. – 176 с.
15. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смид. – М.: Генезис, 1999.
16. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / под ред. А. Ф. Шадуры. – СПб. : Речь, 2005. – 176 с.
17. Фалькович Т. А. Подростки XXI века. Психологопедагогическая работа в кризисных ситуациях : 8-11 классы / Т. А. Фалькович, Н. С. Толстоухова, Н. В. Высоцкая. – М. : ВАКО, 2007. — 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
18. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М., 2001.
19. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М., 1999.
20. Шаповаленко И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М. : Гардарики, 2004. – 349 с.