Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и

медико-социальной помощи

«Центр диагностики и консультирования»

г. Невинномысск, ул. Гагарина 112,

357108.тел./факс (886554) 3-92-95.

е-mail: mou-cdik@mail.ru

**Организация деятельности**

**Службы психолого - педагогического**

**сопровождения в системе образования**

**г. Невинномысска**

**«Психолого-педагогическая программа сопровождения детей группы риска, развития кризисных состояний и группы суицидального риска»**

г. Невинномысск

2012г

**«Психолого-педагогическая программа сопровождения детей группы риска, развития кризисных состояний и группы суицидального риска»**

Программу для педагогов-психологов адаптировали и составили:

**Директор МБОУ «Центр диагностики и консультирования г. Невинномысска**

**Лыкова Т.Н. зам. директора Гусейн И.Л**.

 В программу вошли индивидуальные программы:

1 Коррекционно – развивающая программа психологической помощи подросткам

«Поверь в себя»

2. Программа «Коррекция агрессивного поведения подростков»

**«Психолого-педагогическая программа**

**сопровождения детей группы риска, развития кризисных состояний и группы суицидального риска»**

**Пояснительная записка**

С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально-личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма работы предпочтительна в данной ситуации, так как именно она позволяет ребенку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания. Игровая терапия и арт-терапия, музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки; когнитивно-поведенческая терапия; ролевая терапия; терапия, ориентированная на формирование адекватной самооценки; развитие сенсорики. цвето- и светотерапия).

Использование техники работы с фобиями; техники позитивной психоте­рапии; дискуссия; психогимнастика; методы релаксации и др.

**Цели программы:**

— восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;

— создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;

— восстановление ощущения ценности собственной личности;

—социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функ­ционировании;

— проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса;

Программа предназначена для работы с подростками с 10 до 15 лет; поведенческих изменений.

**Коррекционно – развивающая программа психологической помощи подросткам**

**«Поверь в себя»**

**Пояснительная записка**

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Например, потеря близкого человека, развод родителей, тяжелые заболевания, техногенные, природные катастро­фы и др. Дети оказываются наиболее уязвимыми и беззащитными перед лицом трагедии. Что говорить о ребенке, если взрослому трудно понять и принять событие, которое невозможно ни контролировать, ни предсказать, его нельзя «уладить», разрешить раз и навсегда.

В работе с подростками лучше использовать групповую форму. Группо­вые дискуссии и упражнения помогают детям решить для себя, кому в этом мире они могут доверять, а с кем следует быть осторожным.

( Но также возможны и индивидуальная форма работы)

Специалисты выделили четыре группы детей по характеру реагирования на травмирующие события:

1. Дети с эмоциональными нарушениями — гипертрофированные страхи, агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональной блокады, общее обеднение чувств.

2. Дети с нарушениями в познавательной сфере снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудно­сти в учебе.

3. Дети с соматическими нарушениями — боли в животе, груди, голове, повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия и др., обо­стрения хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойствен­ных данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма.

4. Дети с поведенческими нарушениями - трудности общения, отстраненность от других людей, усиление вредных привычек, развитие дезадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее.

С учетом специфики реагирования на травмирующие события, а также возрастных особенностей детей были подобраны и разработаны упражнения для проведения эмоционально-личностной коррекции в игровой форме. Игровая форма работы предпочтительна в данной ситуации, так как именно она позволяет ребенку свободно и безопасно отреагировать свои чувства и переживания.

**Цели программы:**

— восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;

— создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;

— восстановление ощущения ценности собственной личности;

—социальная интеграция: развитие компетентности в социальном функ­ционировании;

- реадаптация: переоценка травматического опыта и преодоление по­следствий травматического события;

— проработка и преодоление симптомов посттравматического стресса;

—осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

**Задачи программы:**

- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией;

- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- снятие мышечных зажимов — освоение методов релаксации;

- развитие эмоциональной сферы;

- поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

**Форма и объем занятий:** цикл включает в себя 16 занятий продолжительностью 1,5-2 часа (либо 2 занятия по 45 минут). Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

**Методы и приемы работы**

Игровая терапия и арт-терапия, музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки; когнитивно-поведенческая терапия; ролевая терапия; терапия, ори­ентированная на формирование адекватной самооценки; развитие сенсорики. цвето- и светотерапия).

Использование техники работы с фобиями; техники позитивной психоте­рапии; дискуссия; психогимнастика; методы релаксации и др.

**Этапы работы**

Первичная диагностика; психокоррекционный этап; этап закрепления полученных знаний и навыков; анализ эффективности работы: контрольное тестирование (исследование динамики состояния ребенка). Исполь­зуемые методы — тестирование, беседа (с ребенком, родителями,).

**Психодиагностический мониторинг**

Во время реализации программы необходимо проведение психодиагно­стических процедур, направленных на выявление эмоциональных, поведен­ческих изменений, адаптационных возможностей и личностных свойств. Диагностика в полном объеме проводится до начала занятий и в конце занятий по программе.

**Первый блок коррекционно – развивающих занятий**

**«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ»**

Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое ис­пользование обучающего эффекта взаимодействия взрослый-ребенок, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

***Вводная часть***

Объяснение понятия работы, ее целей и задач.

Выяснение общего настроя и самочувствия..

***Правила***

Конфиденциальность — личная информация, за пределы не выносится.

Уважение к чужому мнению.

Один человек — один голос.

Стремление понять другого человека.

Добровольность участия.

**Занятие 1. Знакомство**

***Упражнение 1. «Снежный ком»***

 Взрослый называет свое имя. Можно к имени добавить что-нибудь о себе, например: мое увлечение, хобби. Потом это же делает ребенок

***Упражнение 3. «Что значит ваше имя?»***

Ребенку предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?

- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?

- Знаю ли я, что обозначает мое имя?

- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?

- Есть ли мои тезки среди известных людей?

- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

***Упражнение 4. Рисунок***

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие ребенку выдается лист ватмана и фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок со взрослым. (корабль для ребенка и взрослого, дом дляребенка и взрослого).

**Занятие 2. Наши особенности**

***Упражнение1. «Измерим друг друга»***

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим кри­териям:

— по росту,

— подлине волос,

— по размеру обуви,

— по количеству съеденного шоколада за последние три дня,

— по количеству братьев и сестер у каждого,

— по ширине улыбки.

Задание — с помощью жестов (без слов)

***Упражнение 2. «Орехи»***

Ребёнок берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Затем все орехи перемешиваются. После этого ребёнок пытается найти свой.

***Обсуждение****.* Что помогло найти свой орех?

***Взрослый.***В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, при­смотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить послови­цу: «Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скор­лупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

***Упражнение 4. «Уникальность каждого»***

У ребёнка наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

— неожиданные факты (я выиграл в лотерею);

—кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);

— интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);

— особые награды (получил медаль за спортивные достижения);

— необычные умения (предсказывать погоду);

— особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попу­гаях).

Попросить ребёнка на своей визитке с именем написать новую харак­теристику, которая подчеркивает его индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

**Занятие 3. «Я — это я, и это замечательно»**

***Упражнение 1. «Футболка* с *надписью»***

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подаёт» себя другим. Гово­рит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» над­писей. Затем ребенку предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания ребенок зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет ребенку эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

***Упражнение 2. «Бинго!»***

Отставьте в сторону предметы чтобы ребенок мог сво­бодно перемещаться. Кроме того, подготовьте копию «бинго»-формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы одно из них подходило .

**«Бинго» -формуляр**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Играет на музыкальном инструменте | Регулярно занимается спортом | Единственный ребенок в семье | Никогда не лежал в больнице | Левша |
| Терпеливо переносит дождливый день | Имеет веснушки | В последний год менял место жительства | Не курит | Умеет играть в шахматы |
| Любит математику | Мечтает прыгнуть с парашютом | Летал на самолете | Имеет домашнее животное | Спит по воскресеньям до 10 часов |
| Ведет дневник | Любит загорать на солнце | Есть родственники в Санкт-Петербурге | Может свистеть | Умеет плавать |

Дайте «бинго» -формуляр ребенку и психолог должен взять себе. Ребенок находит, соот­ветствующею одну из характеристик, и ставит свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза..

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

***Упражнение 3. Релаксация «Полет белой птицы»***

*Ведущий.* Расположись максимально удобно, расслабленно, глаза за­крой, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлета­ешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и ложишься на спину. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокой­ное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада за­полнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада запол­нила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голо­ва ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вздоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

***Упражнение 4. «Легкие пути ведут в тупик»***

*Инструкция.* Сейчас тебе нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что тебе за­помнилось обо мне, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что я сама говорила о себе, что говори­ла о тебе, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик».

**Индивидуальность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Имя участника | Его собственное высказывание | Мое представление о ею индивидуальности |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |

Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые ты смог сделать во время занятия. Например, ты можешь написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу тебе отводится 10 минут. Постарайся вспомнить как мож­но больше мелких подробностей. Не ленись, это нужно в первую очередь именно тебе. Затем ты зачитаешь свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное вы­сказывание».

**Второй блок «ДОВЕРИЕ. СПЛОЧЕНИЕ»**

Используются уп­ражнения и игры, способствующие развитию доверия. Это особенно акту­ально для детей, имеющих травматический опыт, опыт недоверия к взрослым («бросили», «не смогли защитить меня»).

Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповто­римости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

**Занятие 4. Доверие в жизни человека**

***Беседа***

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему? А кому не дове­ряете? Почему?

***Упражнение* 1. *«Только вместе»***

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

*Обсуждение.* Что было са­мым трудным в этом упражнении'?

***Упражнение 2. «Скульптура недоверия — доверия»***

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из кото­рой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недо­верие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Дове­рие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они пред­полагают сделать для этого.

(Это упражнение может проходить в индивидуальной форме в виде обсуждения)

**Занятие 5. «Я тебе доверяю»**

***Упражнение 1. «Слепой и поводырь»***

У двух участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатле­ния друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока,

**Занятие 7. «Как поддерживать дружеские отношения?»**

***Упражнение 1. «Дискуссия»***

Темы для обсуждения:

— Что |в вашем друге привлекает вас?

— Какие его качества поддерживают дружбу?

— Какие ваши качества поддерживают дружбу?

— Что может привести к ссоре, к разрыву отношений?

— Сколько друзей может быть у человека?

— Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

*Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»*

*•* Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.

• При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решать их со­вместно.

• Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.

• Умейте отстаивать собственные интересы.

• Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища — не лучший способ поддерживать дружбу.

• Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.

• К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаясь понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.

• Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и «плохие».

• Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному, каждый может быть прав по-своему.

***Упражнение 2. «Испуганный ежик»***

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами устано­вить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

*Инструкция.* «Ты видел настоящего ежика? А знаешь ли ты, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака'? Сейчас ты станешь ёжиком, который сильно испугался собаки А я попытаюсь подходить и успокаивать ежика.

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в креп­кий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе на помощь приду я, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать.

**Инструкция:**

*Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколет. Попытайся пока­зать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется».*

Затем роли меняются..

*Обсуждение.* Что ты чувствовал, когда был ежиком? А когда был человеком? Как пытался установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику? Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях?

***Упражнение 3. «Верный друг»***

*Инструкция.* «Кому ты доверял свои заботы и проблемы, когда был ма­леньким? Может быть, это были твои родители или дедушка с бабушкой? Были ли это братья и сестры или друзья? А может быть, ты разговаривал с игрушками или с доброй феей?

А с кем разговариваешь сейчас, когда хочешь поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда идешь, когда хочется поразмыслить о каком-то сложном вопросе?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды, подходишь к мо­сту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смот­ришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий толь­ко в твоем воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд). ,

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (15 секунд).

другой форме — в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движе­нии (1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение ...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим».

*Обсуждение.* Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

**Четвертый блок «АГРЕССИЯ»**

**Занятия 8-9 «Эмоции. Как справиться с гневом?»**

***Беседа***

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. За­чем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не являет­ся приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

***Упражнение 1. «Цвет моего настроения»***

Подросток называют цвет, ассоциирующийся у него с настроени­ем в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых напи­саны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает ребёнка, что общего у всех этих понятий? *Ответ: это — эмоции*. Ведущий предлагает попытаться дать определение понятию «эмоция»

Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или собы­тию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции дру­гих людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, опре­деляется настроением и самочувствием.

***Упражнение 2. «Имена чувств»***

Подросток записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психо­лог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячей­ка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть не­сколько), в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльной шкале.

Подростку предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Если ребёнок не уверен в том, что обозначают некото­рые слова, попросите его описать ситуации, в которых человек мо­жет испытывать это чувство

**Таблица «имен» чувств**

|  |  |
| --- | --- |
| «Имена» чувств | Места, где я обычно испытываю эти чувства |
| Дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) |
| *Обычно* |
| *\.* Злость |  |  |  |  |  |  |
| 2. Радость |  |  |  |  |  |  |
| 3. Уныние |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| *Сегодня* |
| *\.* Скука |  |  |  |  |  |  |
| 2. Страх |  |  |  |  |  |  |
| 3. Восторг |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |

В завершение упражнения можно задать несколько вопросов: «Ка­кие чувства испытывал подросток, когда в последний раз писал контрольную работу? Что ты чувствовал, когда в последний раз что-нибудь сломал? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?»

***Упражнение 3. «Притча о змее»***

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближа­лись к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал веем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нуж­на человеку агрессия? В каких случаях?

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на заво­евание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия* — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения ребёнок приходит к выводу, что агрессия нуж­на для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

***Упражнение 4. «Выставка»***

*Инструкция.* «Сядь удобно, расслабься, закрой глаза, глубоко вдох­ни 3-4 раза. Представь, что ты попал на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых ты злишься, которые тебя обидели или поступи­ли с тобой несправедливо. Постарайся выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек тебя обижал. Вспомни свои чувства и мыслен­но скажи этому человеку все, что хотел, или даже сделай все, что хотел сделать».

*Обсуждение.* Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли твои ощущения

***Упражнение 5. «Эмоции в моем теле»***

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и карандаши синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представь, что ты сейчас очень сильно злишься на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайся всем телом почувствовать свою злость. Может быть, тебе будет легче представить, если ты вспомнишь недавний слу­чай, когда ты был зол на кого-то. Почувствуй, где в теле находится твоя злость. Как ты ее ощущаешь? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у тебя чешутся кулаки? Заштрихуй эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представь, что ты вдруг испугался чего-то. Что тебя может напугать? Представил? Где находится твой страх? На что он похож? Заштрихуй черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите обозначить синим ка­рандашом части тела, которыми он переживают грусть, и .желтым — радость.)*

Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чув­ство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

***Упражнение 6. «Место покоя»***

Релаксационное упражнение с использованием оборудования релакса­ционной комнаты — ковра «Млечный путь», «пузырьковой колонны», ароматераиии.

Подростку предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

*Инструкция.* «Представь себе какое-то место, которое тебе очень нра­вится. Это может быть место, где ты когда-то был, или воображаемое место. В этом месте ты чувствуешь себя абсолютно спокойно... Представь его себе во всех деталях... Посмотри вокруг. Что ты видишь? Прислушайся. Возможно, до тебя доносятся какие-то звуки... Возможно, ты чувствуешь ду­новение ветра... Сейчас у тебя есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это твоё место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотрись, сделай глубокий вдох и открой глаза».

После выполнения упражнения предлагается поделиться впе­чатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочув­ствия. Подросток может рассказать о том, какое место он себе представил. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя».

**Пятый блок «СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ»**

**Занятия 10-11. «Преодолеваем страхи»**

***Упражнение 1. «Беседа о страхах»***

*Инструкция.* «Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда возник страх. Посмотри, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростка. Если страх не име­ет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

***Упражнение 2. «Рисунок страха»***

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть мес­то, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

***Упражнение 3. «Способы преодоления страха»***

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техни­ка «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), за­тем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них); рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

***Упражнение 4. «Морское царство»***

*Инструкция.* «Мы с тобой сейчас будем рисовать подводное царство. Пред­ставь себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — ты можешь придумать сам».

После окончания рисования попросите подростка дать название своему ри­сунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

**Шестой блок «УВЕРЕННОСТЬ»**

**Занятие 12. Уверенность и неуверенность в себе**

***Упражнение 1. «Размышления об уверенности»***

Ведущий предлагает представить, что он смотрит фильм, но звук выключен.

Вопрос, по каким признакам он поймёт, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Подросток должен назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить ребёнку представить, что он слушает радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить подростка, какие чувства вызвал бы у него уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести подростка к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, бо­язнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

***Упражнение 2. «Сила языка»***

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен — я хочу...».

***Упражнение* 3. *«Уверенный — неуверенный — грубый»***

Ведущий представляет трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками:«Уверенный», «Неуве­ренный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и гово­ришь. ..

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

**Сравнительная таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Неуверенный человек | Грубый человек | Уверенный человек |
| Взгляд | Отводит глаза, избегает прямого взгляда | Взгляд вызыва­ющий, иногда исподлобья или свысока | Взгляд прямой, заинтересованный |
| Поза | Плечи опущены, старает­ся занимать меньше мес­та, сидит на краю стула | Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много ме­ста | Поза естественная, соответствующая обстановке |
| Жесты | Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами | Жесты резкие, раз­машистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то раз­бить или пролить | Спокойные, плавные, нет лишних неоправ­данных движений |
| Голос | Тихий, интонации«детские» | Нарочито громкий, интонации грубые | Спокойный, интонации доброжелательные |
| Особенности речи | Просит, заискивает, ста­рается разжалобить | Угрожает, дерзит, оскорбляет | Высказывает серьезные аргументы, приводит факты |

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: подросток берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести подростка к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает ознакомиться со «сравнительной таблицей».

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Подросток завершает фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

Далее таким же образом подросток называет ситуации, когда он чувствует уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

***Упражнение 4. «Сильные стороны»***

Подросток должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь попрошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать человеку, с которым ты в паре. После того как подросток высказался, идёт обсуждение, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

**Седьмой блок «ПРОРАБОТКА ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

**Занятие 13. «Проблема как друг»**

***Беседа***

Когда мы страдаем от проблемы (травмирующей ситуации), мы обычно смотрим на нее как на врага, на несчастье, которое приносит только горе и разочарование.

Однако позже мы иногда в состоянии увидеть, что проблема, помимо немалых страданий, одновременно в чем-то помогла нам. Проблемы могут быть нам полезны, облегчая разрешение других проблем или уча чему-то ценному, чего бы мы иначе не узнали.

— Существует поговорка: «Нет худа без добра». Применимо ли это в какой-то мере к вашей жизни, проблеме?

— Многие думают что проблемы и страдания не напрасны. А что дума­ете вы?

— Возможно, проблема (ситуация) научила вас чему-то важному, заста­вила задуматься о жизни, о себе или других людях. Что это было в вашем случае?

— Иногда невозможно сразу понять, чему человека научили проблемы, это происходит значительно позже. Представим себе, что через несколько лет мы встретимся и я задам вам этот вопрос. Как вы думаете, что бы вы ответи­ли?

— Представим себе, что в один прекрасный день, когда у вас будут дети и внуки, вы захотите научить их чему-то важному, чему научили в свое время вас эти самые проблемы. О чем бы вы им сказали?

***Упражнение 1. «Герб»***

Ведущий выдаёт подростку фломастер и лист бумаги с просьбой разделить его на четыре части, внося в каждую из них определенную информацию:

— в верхнем левом углу напиши свое имя, затем нарисуйте, как ты себя представляете или с чем ассоциируете;

— в правом верхнем углу нарисуйте то, чем или кем вы гордитесь;

— в левом нижнем углу нарисуй какой-либо секрет о себе; это может быть информация, о которой никто из присутствующих не знает;

— в правом нижнем углу нарисуй самую большую ценность для тебя.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Имя.Как я себяпредставляюили с чемассоциируюсь | 2. Чем или кемя горжусь |
| 3. Мой секрет | 4. Что я ценю |

Ведущий заполняет свой герб вместе со подростком. Содержание отдельных клеток таблицы можно изменить в зависимости от тематики курса.

Когда ребёнок всё закончил, ведущий просит его встать и походить по аудитории в течение 5 минут, представляя свой «герб». Затем «гербы» вывешиваются на стену (ведущий следит за тем, чтобы они были прикреплены на одном уровне).

***Упражнение 2. «Воздушный шарик»***

Участник берет воздушный шарик и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он фломастером пишет на своем шарике то, что его волнует, и протыкает шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

***Упражнение 4. «Внушение»***

*Инструкция.* «Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя. Поймай себя на мысли: «Я не могу», «Я не сделаю», «Я не буду». Поменяй их на: «Я могу», «Я сделаю», «Я буду».

Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предложения, а затем замени их четырьмя предложениями внушения. Например:

«Я не получу больше четверки на контрольной по английскому, потому что учительница меня не любит, даже и пытаться не буду». Преврати это в «я хочу получить пятерку».

***Упражнение 5. «Шаги к успеху»***

*Инструкция.* «На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы).

Если твоя цель — реферат по физике, тогда пять шагов могут быть такими: выбор темы; составление списка необходимой литературы; составление плана; написание работы по плану; редактирование окончательного варианта.

Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

Составь список всего, что тебе мешает. Например, мысли о телевизоре или о чьих-нибудь неприятных словах. Глубоко вдохни и выдохни — отвлекающие мысли исчезли, у тебя появились идеи о реферате, запиши их».

**Занятие 14. Наши ресурсы**

***Упражнение 1. «Перевоплощение»***

Подросток получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем подросток рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

***Упражнение 2. «Счастливое событие»***

Ребёнку предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда его окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное про­изошло в группе. Важно, чтобы ребёнок нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием.

**Восьмой блок**

**«РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И СЕНСОРИКИ»**

**Занятие 15. Навыки учения**

***Упражнение 1. «Дождик»***

Ведущий в центре поворачивается вокруг своей оси и делает определенные движения. Когда он смотрит в глаза участнику, тот начинает повторять движение ведущего и делает его до тех пор, пока ведущий снова не посмотрит на него.

Первый круг он, например, потирает ладони, второй — щелкает пальцами, третий — хлопает в ладоши, четвертый — топает ногами, затем в обратном порядке. Упражне­ние выполняется молча.

***Упражнение 2. «Точки»***

*Инструкция.* «Возьми лист бумаги и поставь на нем 20 точек, разбросав их по всему листу (2 минуты). Теперь обменяйся листами с сидящим рядом. Соедините точки линией так, чтобы возникло изображение человека, животного или предмета» (5 минут).

*Обсуждение изображения.*

***Упражнение 3. «Препятствия в учебе»***

*Инструкция.* «Иногда процесс учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать тебе, как можно помочь себе в такой ситуации. Закрой, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты идешь по узкой тропинке через густой лес и наталкиваешься на какое-то препятствие. Постарайся увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий тебе двигаться, узнай про него как можно больше...

Затем найди способ преодолеть это препятствие... (1 минута).

Перебравшись через препятствия, ты сможешь обнаружить, что у тебя появилось нечто, в чем ты как раз нуждаешься сейчас, что может дать подсказку в твоей нынешней ситуации. Спокойно осмотрись, постарайся понять, что именно может помочь тебе... Затем внимательно изучи твою находку (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом...

Когда будешь готов, открой глаза».

**Девятый блок**

**«РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ** **НАВЫКОВ»**

**Занятие 16. «Я и мир вокруг меня»**

***Упражнение 1. «Я и мой мир»***

*Инструкция.* «Возьми лист бумаги. Рисуй, оставляя середину листа пустой. Нарисуй все, что тебя окружает в жизни, с кем и с чем тебе приходится общаться, взаимодействовать, -— твой социальный мир. Нарисовал? Теперь в центре нарисуй себя.

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своем рисунке. Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окру­жающего мира?

***Упражнение 2. «Двадцать желаний»***

Подростку предлагается двадцать раз закончить предложение «Я хочу...». Он записывает всё, что приходит в голову, все желания, не заботясь об их реальности или приемлемости.

***(Обсуждение)***

***Упражнение 3. «Ресурсы»***

Подростку предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

*Инструкция.* «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

***Упражнение 4. «Строим город»***

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Подросток кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки, и ведущий также обводит свою ладонь. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.

***Упражнение 5. «Чему я научился?»***

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

— Я научился...

— Я узнал, что...

— Я нашел подтверждение тому, что...

— Я обнаружил, что...

— Я был удивлен тем, что...

— Мне нравится, что...

— Я был разочарован тем, что... Самым важным для меня было...

Предложите подростку подумать над тем, что он приобрел, работая на занятиях, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте подростку возможность записать свой вариант продолжения.

***Упражнение 6. «Пожелание»***

Подросток вместе с ведущим составляет композицию, вырезаются лепестки из цветной бумаги и подросток пишет на них пожелания. Лепестки выкладываются в форме цветка, и прикрепляется на стенд.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

*Алиева М.А., Гришановт Г.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихи-на Е.Г.* Я сам строю свою жизнь. — СПб.: Речь, 2002.

*Аллан Дж.* Ландшафт детской души. — СПб.: ПЕР СЭ', 1997.

*Бурмистрова Е.* Как справиться с последствиями трагедии? // Школьный психолог. — 2004. — № 37.

*Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: Северо-Запад, 1994.

*Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации. — М.: Эксмо, 2005.

*МэнделлДж. Г.ДамонЛ.* и др. Групповая психотерапевтическая работа с детьми, пережившими насилие: Пер. с англ. — М.: Генезис, 1998.

*Оклендер В.* Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 1997.

*Петрушин С.В.* Психолог в многочисленной группе. — М.: Академиче­ский проект, 2004.

*Прутченков А.С.* Социально-психологический тренинг в школе. — М.: Эксмо-пресс, 2001.

*Фопель К.* Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. — М.: Гене­зис, 2003.

*Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? В 4 т. — М.: Генезис, 1998.

*Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2002.

**Программа**

**Коррекция агрессивного поведения**

**подростков**

# **1. Пояснительная записка.**

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. Бэрон, 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.

Дестабилизация экономики, спад производства, снижение жизненного уровня в стране, разрушение старой системы ценностей и стереотипов, регулировавших отношения личности с обществом, - всё это болезненно переживается населением России, отражаясь на его социальном самочувствии.

Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие.

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.

#

# **2. 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**: воспитать и развить в детях конкретные жизненно необходимые навыки и умения:

* Эффективно взаимодействовать, общаться.
* Справляться со стрессом.
* Делать выбор и принимать решения.

#

# **3. Теоретическое обоснование**

# **Агрессия: определение и основные теории**

**Терминология -** в быту термин "агрессия" имеет широкое распространение для обозначения насильственных захватнических действий. Агрессия и агрессоры всегда оцениваются резко отрицательно, как выражение наличия культа грубой силы. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. В понятии "агрессия" объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от злых шуток, сплетен, враждебных фантазий, до бандитизма и убийств. В подростковой жизни нередко встречаются формы насильственного поведения, определяемого в терминах "задиристость", "драчливость", "озлобленность", "жестокость". К агрессивности близко подходит состояние враждебности. Враждебность – более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определённый объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют. Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

В литературе различными авторами предложено множество определений агрессии:

* Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению.
* Под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу. (Delgado H.)
* Агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы.
* Агрессия – физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи.
* Агрессия – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение.

Из этого множества определений агрессии ни одно не является исчерпывающим и общеупотребительным.

Л. Берковиц обратил внимание на то, что одна из главных проблем в определении агрессии в том, что в английском языке этот термин подразумевает большое разнообразие действий. Когда люди характеризуют кого-то как агрессивного, они могут сказать, что он обычно оскорбляет других, или что он часто недружелюбен, или же, что он, будучи достаточно сильным, пытается делать все по-своему, или, может быть, что он твердо отстаивает свои убеждения, или, возможно, без страха бросается в омут неразрешенных проблем.

Таким образом, при изучении агрессивного поведения человека мы сразу же сталкиваемся с серьезной и противоречивой задачей: как найти выразительное и пригодное определение основного понятия.

Одно из определений агрессии, предложено А. Бассом, агрессия — это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим.

Второе определение, предложенное несколькими известными исследователями, содержит следующее положение: чтобы те или иные действия были квалифицированы как агрессия, они должны включать в себя намерение обиды или оскорбления, а не просто приводить к таким последствиям

И, наконец, третья точка зрения, высказанная Н. Зильманном, ограничивает употребление термина агрессия попыткой нанесения другим телесных или физических повреждений.

Несмотря на значительные разногласия, относительно определений агрессии, многие специалисты в области социальных наук склоняются к принятию определения, близкого ко второму из приведенных здесь. В это определение входит как категория намерения, так и актуальное причинение оскорбления или вреда другим. Таким образом, в настоящее время большинством принимается следующее определение:

**Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.**

*На первый взгляд, это определение кажется простым и откровенным, а также тесно связанным с пониманием агрессии с позиции обыденного сознания. Однако при более внимательном изучении оказывается, что оно включает в себя некоторые особенности, требующие более глубокого анализа.*

Из представления о том, что агрессия предполагает или ущерб, или оскорбление жертвы, следует, что нанесение телесных повреждений реципиенту не является обязательным. Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-либо негативные последствия. Таким образом, помимо оскорблений действием, такие проявления, как выставление кого-либо в невыгодном свете, очернение или публичное осмеяние, лишение чего-то необходимого и даже отказ в любви и нежности могут при определенных обстоятельствах быть названы агрессивными.

Ввиду того, что проявления агрессии у людей бесконечны и многообразны, весьма полезным, оказывается, ограничить изучение подобного поведения концептуальными рамками, предложенными А. Бассом. По его мнению, агрессивные действия можно описать на основании трех шкал: физическая— вербальная, активная — пассивная и прямая — непрямая. Их комбинация дает восемь возможных категорий, под которые подпадает большинство агрессивных действий. Например, такие действия, как стрельба, нанесение ударов холодным оружием или избиение, при которых один человек осуществляет физическое насилие над другим, могут быть классифицированы как физические, активные и прямые. С другой стороны, распространение слухов или пренебрежительные высказывания за глаза можно охарактеризовать как вербальные, активные и непрямые. Эти восемь категорий агрессивного поведения и примеры к каждой из них приведены в табл. 1.1.

Таблица 1.1. Категории агрессии по А. Бассу

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип агрессии** | **Примеры** |
| **Физическая – активная - прямая** | Нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия. |
| **Физическая – активная - непрямая** | Закладка мин-ловушек; сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага. |
| **Физическая – пассивная - прямая** | Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация). |
| **Физическая – пассивная - непрямая** | Отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации). |
| **Вербальная – активная - прямая** | Словесное оскорбление или унижение другого человека. |
| **Вербальная – активная - непрямая** | Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке. |
| **Вербальная - пассивная - прямая** | Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д. |
| **Вербальная - пассивная - непрямая** | Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют). |

Таким образом, агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения. Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения: 1) агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве; 2) в качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам; 3) жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного с собой обращения.

Предварительное исследование проведено на учащихся 7 –х классов, в этом возрасте закладываются взаимоотношения, на фоне которых в дальнейшем могут возникнуть проблемы.

За основу подбора диагностик (учитывая всё вышесказанное) были взяты следующие критерии:

* Информативность
* Возможность группового проведения
* Стандартизированность методики (наличие возрастных норм)
* Простота и быстрота обработки (возможность обследования большого количества респондентов)
* Узкоспециализированность
* Надежность методики

**4. 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:

* Дискуссия, обсуждение.
* Работа в парах.
* Рисунок.
* Психологическая игра.
* Работа в малых группах.
* Визуализация.
* Интерактивные игры

***интерактивные игры, позволяют:*** **помочь детям ощутить единение с другими**

Многим детям трудно сконцентрироваться на учебе, если они не чувствуют своей принадлежности к школьной жизни. Нередко "плохое" поведение на уроке возникает из-за того, что ребенок ощущает себя изолированным и беспомощным, с помощью асоциального поведения он пытается привлечь к себе внимание. Чтобы научиться ощущать свою принадлежность к группе, детям, как ни странно, необходимо признание их личной истории. Они хотят показать, что они гордятся своей семьей, хотят, чтобы все обратили внимание на то, какие они, что они умеют, чему хотят научиться, каким видят свой класс.

**вселить в детей надежду**

укрепить веру детей в то, что они сами могут управлять своей жизнью.. Надежда — это та экзистенциальная установка, которая помогает человеку пережить тяжелые обстоятельства. Когда все в порядке, надежда не нужна. Надежда дает человеку способность наслаждаться жизнью со всеми ее трудностями и поражениями, она дает детям и взрослым внутреннюю силу и целеустремленность.

**показать детям, что значит уважение**

Уважение взрослого проявляется, например, в том, что он подчеркивает ответственность детей за свое поведение. Ребенок чувствует, что его уважают, когда его спрашивают: "Чему научил тебя этот случай?" или "Что ты сейчас чувствуешь?" и внимательно выслушивают его рассуждения на эту тему.

**помочь детям ясно мыслить, исследовать и анализировать реальность**

Именно в школьном возрасте детям важно научиться различать мышление и эмоции, истину и фантазию. Мы должны помочь им жить в мире реальности.

**помочь детям научиться принимать решения — самостоятельно и в группе**

Дети, так же, как и взрослые, стараются поступать правильно, но иногда они торопятся, не знают, что правильно, а что нет, и не всегда замечают все имеющиеся у них возможности. Мы можем выработать у них навык обсуждения и анализа различных вариантов решения.

**учить детей сочувствию**

Мы можем учить их ставить себя на место другого, понимать и чувствовать внутренний мир человека другого возраста, другой культуры или воспитанного в совершенно другой семейной традиции.

**помочь расцвету личности ребенка**

Мы должны помочь ребенку следовать его собственным внутренним целям и желаниям. Обычно детям бывает легче осознавать свои личные цели, когда они выражают их в творчестве: когда они пишут, сочиняют музыку, играют на музыкальных инструментах, рисуют или ставят детские пьесы.

**развивать в детях открытость и мужество выражать свое отношение к другим**

Желание принадлежать к группе отчасти препятствует общению детей с ровесниками. Боясь испортить отношения со значимыми людьми, дети очень часто ведут себя по примеру взрослых, а именно: молчат, когда им что-то неприятно, подавляют свои желания в угоду желаниям других, не выражают свою точку зрения. Очень важно побуждать детей давать обратную связь одноклассникам и учителям. Это обеспечивает открытое, искреннее и живое общение.

**помочь детям справляться со своими страхами и стрессом**

Для этого нам необходимо предоставить детям возможность говорить и о неприятных для них вещах, внимательно выслушивая их при этом. Мы можем показать им, как рационально распределять свое время, выполнять свои обязательства и расслаблять душу и тело.

**показать детям, как можно жить без насилия**

В ситуации, когда ребенок рассержен или обижен, можно помочь ему выразить свои чувства без агрессии и конфликта

**помочь детям достичь баланса между стремлением к личной свободе и близким отношениям**

**помочь детям открыть для себя искусство достигать внутренней гармонии и уравновешенности**

выбирая игру, мы должны иметь в виду конкретных детей, которым эта игра поможет больше других.

**помочь детям развить в себе сильные стороны своего характера**

# **5. Организационные условия проведения занятий**

Программа предназначена для работы с подростками с 10 до 15 лет; продолжительность занятий- 40 минут. Периодичность занятий определяется самим психологом, но не реже одного раза в неделю.

Программа рассчитана на **10 занятий** (одна учебная четверть).

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

*Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с подростком. После окончания работы также проводятся консультации на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и тестирование по методике Басса – Дарки (возможно использование других методик, с которыми работает психолог). Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.*

**6. Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов | Методическое, техническое, диагностическое, др.обеспечение |
| 1 | Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния | Упражнение «Прогноз погоды» | 1 час | Лист ватмана листы бумаги, карандаши, восковые мелки |
| 2 | "Проблемы — на передний план" - правило взаимодействия в команде. | Упражнение «Камушек в ботинке» | 1 час | Бумага, карандаши. |
| 3 | Работа с гневом и обидами | Упражнение «Спустить пар» и, или «Шутливое письмо» | 1 час | Бумага, карандаши, корзина для бумаг |
| 4 | Агрессия может быть конструктивной | Игра «Датский бокс» | 1 час | Изоматериалы. |
| 5 | Что такое «Агрессивное поведение» | Упражнение «Агрессивное поведение | 1 час  | Бумага, карандаши. |
| 6 | Снимаем напряжение | Упражнение «Безмолвный крик» | 1 час | Изоматериалы. |
| 7 | Положительное лидерство | Упражнение «Король» | 1 час  |
| 8 | Формирование навыков отреагирования эмоций | Упражнение «Любовь и злость | 1 час |
| 9 | Умение распознавать эмоциональное состояние  | Упражнение «Пиктограммы» | 1 час | Бумага, карандаши, пиктограммы «Эмоции» (см. Приложение) |
| 10 | Конструктивные способы разрешения конфликта. | Упражнение «Ковер мира» | 1 час | Кусок пледа или мягкий коврик, фломастеры, клей и материалы для оформления декораций: алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т .п. |

# **Список литературы.**

1. БэронР.,Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
3. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
4. Психогимнастика в тренинге/Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: «Ювента», Институт Тренинга, 1999. —256 с
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
7. Романов А.А. Направленнаяигротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
10. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

# **Коррекционно – развивающие занятия**

**Занятие №1**

***Ритуал приветствия***

***Обсуждение и принятие групповых правил.***

Правила принимаются совместно и вывешиваются в комнате для занятий. Во время работы ведущий постоянно обращается к ним. Примерный перечень правил:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: выполнение задания и проговаривание только с согласия участника.
2. Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп».
3. Конфиденциальность. Все обсуждение только в круге.
4. Правило «Здесь и теперь», говорить только о том, что происходит на занятиях.
5. Активность.
6. Искренность в общении.
7. Оценивается только поступок, а не личность человека.

***«Прогноз погоды»***

**Цели:** Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время ребёнок ещё учится уважать такое состояние души у каждого человека.

**Материалы:** Бумага и восковые мелки.

**Инструкция**: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, ты слишком рано встал и чувствуешь себя невыспавшимся, может быть, что-то испортило тебе настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят тебя на некоторое время в покое, чтобы ты смог восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с тобой случится такое, ты можешь дать мне понять, что тебе хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: ты можешь показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время тебя нужно оставить в покое.

Возьми лист бумаги и восковые мелки и нарисуй рисунок, который будет соответствовать твоему настроению в таких случаях. Или просто напиши большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом ты можешь показать другим, что у тебя сейчас "плохая погода", и тебя лучше не трогать. Если ты чувствуешь, что тебе хочется покоя, ты можешь положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда ты почувствуешь себя лучше, можешь "дать отбой". Для этого нарисуй небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для тебя солнце уже светит вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в группе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

***Рефлексия***

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

***«Самопохвала»***

Подростку предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд.

**Занятие №2**

***Ритуал приветствия***

***«Комплимент»***

***Разминка: «Зеркало»***

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо действия, например причесывается, а другой зеркально повторяет их. (Это упражнение может проводиться в паре с ведущим)

***«Камушек в ботинке»***

**Цели:** Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

 **Инструкция**: Сядь, пожалуйста, в один общий круг. Можешь рассказать мне, что происходит, когда в твой ботинок попадает камушек? Возможно, сигнала этот камушек не сильно мешает, и ты оставляешь все как есть. Может быть, даже случается и так, что ты забываешь о неприятном камушке и ложишься спать, а утром надеваешь ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время ты замечаешь, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда ты снимаешь обувь и вытряхиваешь 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 ты сейчас хорошенько подумал, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы тебе. Скажи 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". Расскажи мне, что еще тебя удручает.

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

***Рефлексия***

1. Что я сегодня узнал нового о себе и других?

2.Чему я сегодня научился?

***«Самопохвала»***

Упражнение описано в предыдущем занятии.

**Занятие №3**

***Ритуал приветствия***

***«Комплимент»***

Обычный комплимент нужно закончить, каким либо пожеланием

***Разминка: «Тень»***

Один из участников диады совершает, какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями. (это упражнение также может выполнятся в паре с ведущим)

***«Шутливое письмо»***

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

**Материалы:** для этого упражнениянужны бумага и карандаш.

**Инструкция:** Выбери себе кого-нибудь, на кого ты недавно рассердился, с кем у тебя сложные и непростые отношения. Напиши этому человеку шутливое письмо, в котором ты безмерно преувеличиваешь все свои чувства по отношению к нему. Также ты можешь безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайся писать так смешно, чтобы тебе самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите прочитать своё письмо вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть ребёнок скомкают своё письмо, и покидает его пару минут, прежде чем все оно окажется в корзине для бумаг.

**Анализ упражнения:**

1. Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое 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?

 ***«Самопохвала»*** Упражнение описано выше.

**Занятие №4**

***«Приветствие»***

 ***«Датский бокс»***

**Цели:** С помощью этой игры Вы можете показать ребёнку, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

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

Я хочу показать тебе, как с помощью большого пальца руки ты можешь 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.

Работа в паре встаньте с подростком 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.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы сегодня узнали?

2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком.

 ***«Самопохвала»***

Упражнение описано выше.

**Занятие №5**

***«Приветствие»***

***«Агрессивное поведение»***

**Цели:** В ходе этой игры подросток может разобраться в том, что он называет агрессивным поведением. Он может разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

**Материалы:** Бумага и карандаш.

**Инструкция**: Возьми лист бумаги и запиши 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 подростка продемонстрировать элементы такого поведения) А теперь подумай о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь в школе. 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 учебного дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

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

**Анализ упражнения:**

1. Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
2. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
3. Как ведет себя жертва агрессии?
4. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
5. В чем проявляется равноправие между детьми?
6. Как бы ты описал свое собственное поведение?

 ***«Самопохвала»*** Упражнение описано выше.

**Занятие №6**

***«Приветствие»***

Упражнение описано выше.

***«Безмолвный крик»***

**Цели:** Ребёнку важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

**Инструкция**: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи мнео том, что ты пережил.

 **Анализ упражнения:**

1. Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
2. Кого ты представил в образе твоего злого духа?
3. Что ты кричал?
4. Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

***«Я хочу сказать "Спасибо"»***

**Инструкция**: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постараемся вспомнить человека, которому ты хотел бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу тебя сказать, кого ты хотел бы поблагодарить и за что. Начни со слов: «Я хочу сказать "спасибо"...»

**Занятие №7**

***«Приветствие»***

 ***«Король»***

**Цели:** Эта игра предоставляет ребёнку возможность на некоторое время оказаться в центре внимания, при этом никого не смущая и не обижая. Наиболее полезна она для стеснительных и агрессивных детей. Они получают право высказывать все свои желания, не боясь "потерять лицо". В роли короля они даже могут проявить определенную щедрость и открыть новые стороны в самих себе. Поскольку в игре четко заданы границы, все участвующие чувствуют себя в полной безопасности.

**Инструкция**: Когда-нибудь ты мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Ты знаешь, чем добрый король отличается от злого?

Я хочу предложить тебе игру, в которой ты можешь побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других, но он может позволить себе многое. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него "на посылках" и так далее.

**Анализ упражнения:**

— Как ты чувствовал себя, когда был королем?

1. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
2. Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
3. Что ты чувствовал, когда был слугой?
4. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
5. Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
6. Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

 ***«Я хочу сказать "Спасибо"»***

Описание упражнения дано в предыдущем занятии

**Занятие №8**

***«Приветствие»***

 ***«***

***«Любовь и злость»***

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

**Инструкция:**

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 тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь 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.)

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 ребёнок могжет 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 сообщаешь 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?

***«Я хочу сказать "Спасибо"»*** Описание упражнения дано в предыдущем занятии

**Занятие №9**

***«Приветствие»***

 ***«Пиктограммы»***

Необходимо вспомнить, что такое пиктограммы.

**Инструкция:** Пиктограмма — это емкое графическое изображение предметов, всякого рода информации. Вы все видели примеры пиктограмм, например, на дорожных знаках. Если на знаке крест-накрест нарисованы вилка и ложка — это, конечно, столовая или кафе. Красный крест — это больница или медицинский пункт. Если мы видим табличку с черепом и молнией — это сообщение «Не влезай, убьет». Давайте вспомним, с какими пиктограммами мы еще сталкиваемся в жизни?

После того как подросток вспомнил, какие пиктограммы он видел, начинается само упражнение. Оно проходит в несколько этапов:

1. Участнику предлагается продумать, а потом нарисовать следующие пиктограммы: «Веселый праздник», «Глухая старушка», «Мелкий дождик», «Счастье». После окончания работы устраивается выставка пиктограмм, а затем проводится короткое обсуждение на тему: «Почему пиктограммы одного и того же содержания могут быть нарисованы по-разному?».
2. Подростку предлагается самому придумать содержание пиктограмм и нарисовать их.

***(Обсуждение)***

***Упражнение «радость»***

Подростку предъявляется пиктограмма с изображением эмоции радости (см. приложение). После того как он понял, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает радость?»

***Упражнение «ярость»***

Подростку предъявляется пиктограмма с изображением эмоции ярости (см. приложение). После того как он понял, какую эмоцию изображает пиктограмма, ведущий просит объяснить: «По каким признакам мы можем определить, что человек испытывает ярость?»

Далее занятие проводится по всем пиктограммам приложения.

 ***«Я хочу сказать "Спасибо"»***

Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

**Занятие №10**

***«Приветствие»***

Упражнение описано выше.

***Ковер мира***

**Цели:** Игра "Ковер мира" предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие "ковра мира" побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

**Материалы:** Кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров или мягкий коврик такого же размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

**Инструкция:** Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения?

1. *Можно предложить ребёнку вместе с ведущим сесть на плед и попробовать разрешить, какую либо конфликтную проблему без агрессии и спокойно. После обсуждения предложите ребёнку украсить наш "ковер мира"*

**Анализ упражнения:**

1. Почему так важен для нас "ковер мира"?
2. Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
3. Почему недопустимо применение в споре насилия?
4. Что ты понимаешь под справедливостью?

 ***«Я хочу сказать "Спасибо"»***

Описание упражнения дано в предыдущих занятиях.

# **Приложение**

# **Разминки**

Разминка, а также ритуалы приветствия и прощания выбираются ведущим исходя из эмоционального и физического состояния группы.

***1. «Змейка»***

Вся группа выстраивается за тренером в затылок, кладет руки на плечи предыдущему участнику и двигается по комнате. Задача: не порвать цепочку. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т.д.

***2. «Зеркало»***

Партнеры встают лицом друг к другу. Один из них совершает какие либо действия, например причесывается, а другой зеркально повторяет их.

***3. «Тень»***

Один из участников диады совершает какие либо действия, другой, находясь за его спиной как тень повторяет их. Потом участники меняются ролями.

***4. «Обзывалки»***

**Цель:** Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

**Содержание**: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг-друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например: «А ты - морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!»

**Примечание**: Игра полезна если проводить ее в быстром темпе.

***5. «Цветочный дождь»***

**Цели:** Это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации или неудачи. Прежде чем выбрать "героя" игры, спросите этого ребенка, готов ли он принять в подарок от участников группы нечто такое, что могло бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это.

 Инструкция: Вы слышали, что сегодня Алеша пережил сильный стресс. Мы все можем помочь ему придти в себя и стать снова веселым и бодрым. Алеша, встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опусти спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на Алешу и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам или крупным—крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может, Алеша тоже сможет почувствовать все это: увидеть красоту цветов, ощутить и источаемый ими аромат. (30-60 секунд.)

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимули­руйте процесс игры замечаниями типа: "Мне кажется, мы можем добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы Алеша успел им нарадоваться". Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут.

Мне кажется, вы все очень здорово делаете, и Алеша может полностью насладиться вашими цветами. Алеша, ты не хочешь еще цветов?

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: "Достаточно ли цветов подарили тебе ребята?"

А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а Алеша может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо.

***6. «Путаница»***

Участники становятся в круг

**Инструкция**: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого их нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

1. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
2. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение сплачивает группу, однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если тренер предполагает, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

***7. Разминка с мячом***

Участники группы садятся в круг.

**Инструкция**: «Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение позволяет участникам обратить внимание друг на друга, что создает чувство группы, объединяет ее для дальнейшей работы.

**Модификация 1**

**Инструкция:**

Участники садятся по кругу

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Вслучае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Этот вариант упражнения хорошо использовать, если далее предполагается работа, связанная с пониманием состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

**Модификация 2**

**Инструкция*:***

Участники стоят по кругу.

«Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, и все мы будем повторять движение каждого 3—4 раза, стараясь при этом вчувствоваться в состояние другого человека».

Обсуждение и эффект этой модификации сходны с теми, что описаны в модификации 1.

***8. « Цвета»***

Участники группы садятся по кругу.

**Инструкция:** «Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е., если вам, например, досталась карточка, на которой написано „красный", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять название овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у нее цвет.

***9. «Кто начинает?»***

**Инструкция*:***

Все участники становятся по кругу.

«Пусть кто-то из вас выйдет за дверь. Мы (те, кто останется) выберем одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью, вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения». Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает, кто будет инициатором движения.

«Обратите внимание на то, как будет происходить смена движения. Постараемся не смотреть на Олега (тренер называет имя того участника, который избран инициатором движения). Олег, а ты постарайся менять движения часто, помня о том, что делать это надо незаметно ».

В ролях инициатора движения и того, кто пытается его обнаружить, могут выступить несколько человек. Тренер может предложить кому-либо это сделать или спросить, нет ли желающих выступить в этих ролях.

В ходе обсуждения упражнения тренер спрашивает о впечатлениях участников, о том, как, каким способом удавалось найти инициатора движения, что можно было сделать участникам, чтобы затруднить решение этой задачи.

***10. Упражнение «Компот»***

Участники сидят в кругу, ведущий стоит, так как у него нет стула. Ведущий обращается к участникам с просьбой: «Пусть сейчас встанут и поменяются местами те, кто любит мороженое»*.* Когда участники встали — ведущий быстро занимает место одного из них. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

Условия:

1. При обмене местами игрокам нельзя занимать стулья соседей справа и слева.
2. Важно следить за тем, чтобы новые ведущие полностью проговаривали формулировку просьбы. (Игра повторяется 3—5 раз.)

**Возможные упражнения для ритуала приветствия и прощания**

***«Комплимент»***

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Можно видоизменить упражнение в «Комплимент – пожелание», каждый комплимент должен заканчиваться приятным пожеланием.

***«Приветствие»***

Участники садятся по кругу.

Начнем нашу работу так: встанем (ведущий встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное — никого не пропустить.

После выполнения упражнения ведущий задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступать к работе?»

***«Самопохвала»***

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание — тяжелый труд. Кроме того, оно готовит учащихся к выполнению следующего задания.

***«Я хочу сказать "Спасибо"»***

**Инструкция**: Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим «спасибо». Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово «спасибо» приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать «спасибо», и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: «Я хочу сказать "спасибо"...»

# **Пиктограммы**









***Программа занятий по аутогенной тренировке***

*Гусейн И.Л.-зам директора по общим вопросам ЦДиК*

Дети подвергшиеся сексуальному насилию нуждаются в квалифицированной психологической, педагогической помощи. Многие из них до поступления в социально-реабилитационный центр пережили серьезные психологические травмы, являлись жертвами психологического, физического или сексуального насилия. Усилия сотрудников нашего учреждения направлены на восстановление физического и психического здоровья и социального статуса воспитанников. Одним из методов работы с детьми, направленным на их реабилитацию, является метод аутогенной тренировки (АТ), разработанный Шульцем. Он основан на физиологически закономерной взаимосвязи между состоянием центральной нервной системы и тонусом скелетной мускулатуры. Это взаимосвязь позволяет посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности: полное расслабление всех мышц снижает уровень активности ЦНС до минимума, способствует развитию сонливости. В этом состоянии значительно повышается действенность чувственных образов, и оптимистические образы и представления действуют на человека оздоравливающим образом.

Программы занятий АТ рассчитаны на детей в возрасте от 9 до 14 лет. Она состоит из 10 занятий продолжительностью 30-40 минут каждое. Занятия проводятся 2 раза в неделю при определенных условиях: в затемненном помещении, под музыкальное сопровождение или без него. Дети в спортивной форме лежат на диване или ковре. При наборе группы учитывается возрастной критерий и состояние здоровья воспитанников. Данный вид занятий противопоказан больным сахарным диабетом, гипотоникам и психически больным.

Диагностика эмоционального состояния и индивидуально-психологических особенностей детей проводится с помощью следующих методик:

* проективные методики (тест Люшера и «Дом, дерево, человек»);
* опросник Басса-Дакрки;
* тест эмоций;
* тест «Контурный САТ-Н»;
* методика Е. Сидоренко «Шкала самооценки»;
* методика «Страхи в домиках»;
* опросник К. Леонгарда «Акцентуации характера».

Контроль результатов осуществляется также в процессе отслеживания состояния детей на занятиях и методом включенного наблюдения в естественных условиях.

***Цель программы***:

выработка у детей навыков релаксации.

***Задачи***:

* обучение приемом ауторелаксации;
* укрепление соматического и психического здоровья, повышение резервных возможностей организма для эффективной компенсации нарушенных функций;
* снятие эмоционального и мышечного напряжения, регуляция мышечного тонуса;
* снятие депрессивного фона настроения, избавление от отрицательных эмоций и комплексов, повышение стрессоустойчивости;
* развитие воображения, оперирование чувственными образами;
* формирование доверия к миру и себе, адекватной самооценки, пробуждение нравственных чувств и качеств личности (искренности, доброты, открытости, любви и сострадания).

***Ожидаемые результаты.***

1. Овладение детьми навыками саморегуляции.
2. Улучшение здоровья воспитанников.
3. Стабилизация эмоционального состояния.
4. Снижение уровня тревожности.
5. Избавление от отрицательных эмоций.
6. Повышение стрессоустойчивости.
7. Развитие воображения.

Возможен и другой вариант работы с воспитанниками – индивидуальные занятия АТ. Необходимость в таких занятиях возникает при решении задач коррекции внутренних отношений, когда у подростка нужно сформировать позитивное отношение к близким людям, дать установку жить в семье.

При некоторой корректировке данная программа приемлема и для работы с педколлективом.

***Алгоритм занятий.***

1. Вводная часть. Включает в себя упражнения на управление вниманием, дыханием и регулярного мышечного тонуса по Джейкобсону. Продолжительность – 5-7 минут.
2. Основная часть направлена на выработку навыка релаксации и несет в себе оздоравливающий, психотерапевтический эффект. Продолжительность – 17-20 минут.
3. Заключительная часть продолжается 5-10 минут и имеет целью получение обратной связи об эмоциональном и физическом состоянии детей, а также создает позитивный настрой на последующие занятия.

***Тематическое планирование.***

1. Отдых на морском берегу.
2. Солнечная полянка.
3. Любимый уголок.
4. Путешествие в Космос.
5. Купание в реке, море.
6. Встреча в лесу.
7. Я и Вселенная.
8. Зимняя (весенняя, летняя, осенняя) сказка.
9. Парящая птица.
10. Разговор с самим собой: мое будущее.