



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надьма»

РАССМОТРЕНО

и обсуждено на заседании ГММС
Протокол от «31» августа 2016г. № 1
Заместитель директора по УЗР

 Семченко М.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надьма»

31.08.2016 О.Н. Орлова



УТВЕРЖДЕНО

на заседании Педагогической
коллекции (педагогического
Протокол от «31.08» 2016 г. № 1
Председатель

 В. А. Коробей

Введено в действие приказом
от 30.08.2016 №157-Д



ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий с
подростками «группы риска»
«Сила в моих руках»

срок реализации 1 год

Составитель:
педагог-психолог
Теняева А.О.

г. Надьма

Учебно-тематический план

№ занятия	Занятие	Время
1.	<i>«Знакомство»</i>	
2.	<i>«Тропа доверия»</i>	
3.	«Давайте жить дружно»	
4.	«Я среди людей»	
5.	«Наши обиды»	
6.	«Хорошее настроение»	
7.	«Наши ожидания»	
8.	«Моя ценность»	
9.	<i>«Как справляться со своими недостатками»</i>	

Пояснительная записка

В подростковом возрасте одним из видов отклонений в поведении – это агрессивность, которая часто выступает как вражеская форма (драки, обиды). Для некоторых подростков участие в драке, самоутверждение себя при помощи кулаков становятся стойким явлением поведения. Ситуация обостряется нестабильностью общества, межличностными и межгрупповыми конфликтами. Проявление детской агрессивности является одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело взрослым, родителям и специалистам.

Профилактика агрессивного поведения несовершеннолетних и предотвращения ее становятся не только социально значимыми, а и психологически необходимыми.

Агрессия – (от латинского «*agressio*» - нападение, приступ) – мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), а также моральный ущерб живым существам (негативное переживания, состояние напряженности, подавленности, страха и т.п.)

Агрессивное поведение – это не прирожденная биологическая реакция (за исключением неконтролируемых действий, совершаемых лицами невменяемыми), а одна из форм поведения, обусловленная социальными связями и отношениями.

Сама же **агрессивность** подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия. Следует сказать, что проблемой агрессии занимались многие ученые и педагоги не только современности, но и прошлых лет: А. Басе и А. Дарки выделяют следующие 5 видов агрессии:

1. Физическая агрессия (физические действия против кого-либо).
2. Раздражение (вспыльчивость, грубость).
3. Вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.).
4. Косвенная агрессия, направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топанье и т. д.).
5. Негативизм (оппозиционное поведение).

Интенсивное развитие самосознания и самокритичности приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте находит противоречия не только в окружающей среде, а и в своем «Я». На первой стадии подросткового периода (10 – 11 лет) ребенка характеризует очень критичное отношение к себе. Около 34% мальчиков и 26% девочек дают себе негативные характеристики. При этом у них преобладает физическая и менее выраженная непрямая агрессия.

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (“я самый сильный - и мне все можно”), во время игр. И в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

В целом детская агрессивность является обратной стороной беззащитности. Если ребенок чувствует себя незащищенным (например, когда его потребности в безопасности и любви не получают удовлетворения), в его душе рождаются многочисленные страхи. Стремясь

справиться со своими страхами, ребенок прибегает к защитно-агрессивному поведению. Другим возможным способом преодоления страха может стать направление агрессии на самого себя. Заметим, что агрессивные дети – это та категория детей, которая наиболее нуждается в помощи и отвергается взрослыми. непонимание и незнание причин агрессивного поведения приводит к тому, что такие дети вызывают как у взрослых, так и у сверстников открытую неприязнь и неприятие в целом. Для коррекции такой формы поведения как агрессия, мною разработано ряд упражнений, правильное применение которых дает положительный результат.

Рассмотрим некоторые варианты упражнений.

Снижение уровня агрессивности, формирование умения контролировать свое поведение и адекватно регулировать на выпады других, анализировать поступки, привитие навыков эмпатийности, толерантного общения, улучшение эмоционального состояния

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением.

Цель: оптимизация и поддержка процесса становления эго-идентичности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- 1.Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки, профилактика снижения агрессивности.
- 2.Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны;
- 3.Формирование навыков преодоления стресса;
4. Развитие ответственного поведения и коммуникативных навыков;
5. Развитие уверенности в себе.
6. Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
7. Сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Примечание: перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с подростком, где определяются ожидания от работы. После окончания работы следует провести еще один цикл индивидуальной консультаций, на которой закрепить произошедшие изменения. На консультациях проводится тестирование по методике Басса—Дарки. Тестирование позволит отследить эффективность личностных изменений.

Структура занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, напоминание «контракта», выяснение общей атмосферы, настрой на работу.
2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего. Домашнее задание, ритуал окончания занятия.

ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАКОМСТВО»

Цели: заключение «контракта», диагностика ожиданий, вербальное и невербальное знакомство.

План:

- **Приветствие «Визитка»;**
- **Правила занятия;**
- **Упражнение «Зови меня...»**
- **Упражнение «Уверенный – наглый – робкий»;**
- **Рефлексия;**
- **Домашнее задание;**
- **Упражнение «Импульс».**

1. Приветствие «Визитка»

Ведущий. *Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни. В течение 5–7 минут придумайте и напишите на своей визитке эту надпись.*

Подросток зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение:

- о чем в основном говорят надписи;
- что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

2. Правила группы

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание — не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.
 2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.
 3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.
 4. Не лгать (можно просто промолчать).
 5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.
- После того как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан «торжественно обещать» соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый ставит свою подпись. Этот плакат должен постоянно быть перед глазами участников на всех занятиях. После этого исполняется ритуал начала занятий — общий знак или восклицание, напоминающие о заключенном «контракте».

3. Упражнение «Зови меня...»

Участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, кличку, прозвище, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом. Дети делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом. После того как вся группа назовет свои новые имена, в центр выходит ведущий и представляется сам.

4. Упражнение «Уверенный — наглый — робкий»

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной — «уверенный», на другой — «наглый», на третьей — «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника — изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

5. Рефлексия: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

6. Домашнее задание

Ведущий. Придумай свой «запрещающий знак». Понаблюдай за окружающими, как они ведут себя, как обращаются друг с другом, когда проявляется грубость.

- Упражнение «Импульс»
-

ЗАНЯТИЕ 2. «ТРОПА ДОВЕРИЯ»

Цель: установить доверительные е взаимоотношения.

План:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Проверка домашнего задания;
4. Игра «Тропа доверия»;
5. Рефлексия;
6. Упражнение «Импульс»

1. Приветствие «Новое хорошее»

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы.

Участника по кругу предлагается ответить на вопрос «Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?».

Важно помнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

2. Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков.

Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе.

3. Упражнение «Тропа доверия».

Правила игры:

— Все действия выполняются на время.

— Игрок соревнуется с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.

— Все задания выполняются паре.

— В промежутках между этапами нужно выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.

— Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

Играющие берутся за руки и выходят из кабинета. По команде ведущего они снова заходят.

Этап 1. «Посиделки»

Ведущий. *Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленках и каждый сидел у кого-то на коленках.*

Больше ничего, не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер. Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Этап 2. «Номерки»

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. *Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил — 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания — 20 секунд. Начали!*

Этап 3. «Испорченный телефон»

Ведущий объясняет, что этот этап, так же как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

Ведущий. *Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться. Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.*

Говорить ничего нельзя. За каждое слово — 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание — 20 секунд штрафа. Обращиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошу стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол».

Этап 4. «Лабиринт»

Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. *Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.*

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Этап 5. «Веревочка»

Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине. **Ведущий.** *Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веребочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами — столами, стульями и так далее — пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!* Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веребочку приспустить.

Этап 6. «Коробки»

Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. *Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передавал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!*

Этап 7. «Зоопарк»

Ведущий. *Сейчас я раздаю вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.* Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!». Карточки на команду из 7 человек: «собака» — 2 штуки, «кот» — 3 штуки, «гусь» — 2 штуки.

Этап 8. «Тропинка и клоч»

Ведущий составляет вместе два стула (на команду из 7 человек) и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще 4 стула он расставляет на расстоянии 30 сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тропинка» и «островок».

Ведущий. *Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом островке (показывает на связанные стулья). На островке вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клоч. Как только я увижу, что вы все стоите, и услышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!*

5. Рефлексия: Сравнение с «идеальным временем». Какие этапы запомнились больше, почему? Что было просто, а что трудно? Что нового вы узнали о своих товарищах?

6. Упражнение «Импульс».

ЗАНЯТИЕ 3. «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО»

Цель: повышение рефлексивных навыков.

План:

- **Приветствие;**
- **Разминка;**
- **Упражнение «Говорящие ладошки»**
- **Рефлексия;**
- **Упражнение «Волшебный магазин»;**
- **Упражнение «Закончи предложение»;**
- **Рефлексия;**
- **Упражнение «Импульс»**

1. Приветствие «Добрый...»

Участникам предлагается поприветствовать друг друга, начиная каждое приветствие со слова «Добрый».

2. Разминка «Выброс пальцев»

Цель: снятие первоначального эмоционального напряжения и отработка навыков взаимодействия с помощью вербального и невербального общения.

По команде «три-четыре» участники, стоящие в одну шеренгу, выбрасывают пальцы рук с закрытыми глазами, затем глаза открывают и сравнивают количество пальцев.

Задача: Добиться выброса всеми участниками одинакового числа пальцев.

«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

3. Упражнение «Говорящие ладошки»

Ведущий. *Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга.*

4. Рефлексия: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

5. Упражнение «Волшебный магазин»

Ведущий. *Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.*

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» — помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар.

Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расстаться со своими качествами? Почему необходимы те или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

6. Упражнение «Закончи предложение»

Ведущий раздает всем участникам бланки, на которых нужно закончить предложения:

— «Счастливее всего я, когда...»

— «Хуже всего мне, когда ...»

— «Не могу понять, почему я...»

— «Моя жизнь была бы лучше, если бы я...»

— «Главное, что я хотел бы в себе изменить, — это...»

Ведущий собирает бланки через 5–10 минут. Результаты в группе не обсуждаются (эти бланки анализируются ведущим и впоследствии используются на индивидуальном консультировании).

7. Рефлексия;

8. Упражнение «Импульс».

ЗАНЯТИЕ 4. «Я СРЕДИ ЛЮДЕЙ»

Цель: усиление позиций Эго.

План:

- 1. Приветствие «Пожелание одним словом»;**
- 2. Разминка «Счет до 10»;**
- 3. Упражнение «Лепим скульптуры»;**
- 4. Упражнение «Мои права»;**
- 5. Упражнение «Железнодорожная касса»;**
- 6. Рефлексия;**
- 7. Упражнение «Импульс».**

1. Приветствие «Пожелание одним словом»

Участники приветствуют группу, произнося пожелание, состоящее только из одного слова.

2. Разминка «Счет до 10»

Участники, стоя в кругу, поочередно считают до 10. Не договариваясь между собой, нельзя называть числа одновременно двум и более участникам, нельзя называть числа подряд рядом стоящим участникам.

3. Упражнение «Лепим скульптуру»

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются — «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Справедливость».

4. Упражнение «Мои права»

Ведущий подводит подростков к пониманию понятий «собственные права», «права человека», что способствует повышению уверенности в себе. Затем ребятам предлагается написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания дается 10–15 минут. Затем начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей «Декларации». Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично. Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы

могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

Ведущий. *За защитой своих личных прав мы можем обращаться только к себе и сами отстаивать их, мы должны рассчитывать только на себя. Но для этого необходимо уметь правильно себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав. Самое главное — защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные.* Желательно составить список прав и написать их на плакате, чтобы он висел перед глазами детей. Проводится обсуждение, где особое место уделяется соотношению своих и чужих прав.

5. Упражнение «Железнодорожная касса»

Ведущий. *Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет.* Выбирается «кассир», лучше всего — неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного пассажира к выходу. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь — кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый для «кассира»..

6. Рефлексия

7. Упражнение «Импульс».

ЗАНЯТИЕ 5. «НАШИ ОБИДЫ»

Цели: усиление Эго, развитие рефлексивных навыков, психологическая коррекция детских обид.

План:

- 1. Приветствие**
- 2. Разминка**
- 3. Упражнение «Будешь! Не буду!»;**
- 4. Упражнение «Обида»;**
- 5. Упражнение «Копилка обид»;**
- 6. Рефлексия;**
- 7. Упражнение «Импульс»**

1. Приветствие «Привет! Как дела?»

Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит элемент дружеских отношений. В тоже время в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Это способствует межполушарному взаимодействию. Игра интересна и с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы.

Участники начинают ходить по комнате им необходимо поздороваться с каждым за руку и при этом сказать «Привет! Как твои дела?». Говорить нужно только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить

свою руку только после того, как другой рукой начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

2. Разминка «Радость полета»

Цель: упражнение улучшает циркуляцию крови в верхней части туловища, заставляет работать мышцы рук и плеч и углубляет дыхание. Вхождение в образ птицы создает ощущение свободы и простора.

Встаньте в круг, ноги на ширине плеч. Руки поднимите вверх, положите правую руку на правое плечо, а левую руку на левое плечо, чтобы кончики пальцев только чуть-чуть касались плеча. Теперь представь, что твои руки это крылья. Помаши руками вверх, вниз как будто птица, например – большой альбатрос, который летает высоко над океаном; или сокол, который мчится в погоне за добычей; а может быть, ты хочешь стать жаворонком, звенящим трелью высоко в небесах; или ты решишь стать экзотическим кондором, спускающимся с высокой горы к морю.

При этом старайтесь почувствовать все мышцы, которые работают во время твоего полета.

3. Упражнение «Будешь! Не буду!»

Ведущий предлагает детям разбиться на пары и, взявшись за руки, поиграть в следующую игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает: «Будешь!» Второй дергает на себя и говорит: «Не буду!» (3 минуты). Затем ребята меняются ролями (3 минуты). Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

4. Упражнение «Детская обида»

Ведущий. *Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.* Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают о том, что они чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас». Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.

5. Упражнение «Копилка обид»

Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8–10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид.

6. Рефлексия: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше. Как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды. Ритуал окончания занятия.

7. Упражнение «Импульс»

ЗАНЯТИЕ 6. «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние.

План:

1. Приветствие «Новое хорошее»
2. Разминка
3. Упражнение
4. Упражнение «Аукцион»;
5. Упражнение «Вверх по радуге»;
6. Рефлексия;
7. Упражнение «Импульс»

1. Приветствие «Новое хорошее»

Цель: актуализация позитивного опыта участников, сплочение группы, диагностика наличия свободного внимания, необходимого для психологической работы.

Участника по кругу предлагается ответить на вопрос «Что нового, хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?».

Важно помнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставить любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

2. Разминка Упражнение «Настроение».

Сейчас пусть каждый из вас изобразит своё настроение сегодня...Найдёт человека с настроением похожим на ваше... (2 минуты).

3. Упражнение

Ведущий (задание адресовано каждому члену группы). *Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Я чувствую себя хорошо», воспроизведи их в воображении, запомни чувства, которые при этом возникают, представь, что ты кладешь их в такое место, откуда сможешь достать, когда пожелаешь. Нарисуй, куда ты их положил.*
Краткое обсуждение.

4. Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске.
Рефлексия: какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

5. Упражнение «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить 3 раза.

Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до 7 раз.

6. Рефлексия: как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что

участники тренинга поняли, что теперь они смогут справиться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

8. Упражнение «Импульс»

ЗАНЯТИЕ 7. «НАШИ ОЖИДАНИЯ»

Цели: усиление Эго, повышение социального интеллекта.

План:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Игра «Да – нет»;
4. Рефлексия;
5. Упражнение «Импульс»

1. Приветствие «Комплимент»

Участникам предлагается поприветствовать друг друга произнося рядом стоящему человеку комплимент.

2. Разминка «Возьми и передай»

Цель: развитие воображения.

Дети сидят на стульях в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, «тяжелый чемодан», «воздушный шар», «волшебная палочка», «шапка-невидимка». Принимающий «предмет» должен жестами выразить его качества.

3. Игра «Да — нет»

Играющие разбиваются на две группы. Каждая группа должна сказать «да» или «нет» другой команде, причем сделать это одновременно. Для этого командам выдаются карточки, на одной написано «да», на другой — «нет». Обе команды получают по две разные карточки. Если обе команды ответили «да», то они получают по 3 очка. Если обе команды ответили «нет», они теряют по 5 очков. Если мнения команд разошлись, то команда, ответившая «да», теряет 5 очков, а команда, сказавшая «нет», получает 3 очка. Команды принимают общее решение, одна — в кабинете, другая — за дверь. В следующий раз они меняются. Всего 10 ходов.

Задание игрокам: набрать как можно больше очков. Задание произносится только один раз и не комментируется.

4. Рефлексия. Ведущий подсчитывает очки и спрашивает, какое было задание. Напоминает, что задание было — набрать как можно больше очков. Всего было 10 ходов, значит, можно было набрать 60 очков. Сколько набрали команды? (Обычно в этой игре нет победивших, все проигравшие, потому что не набрали нужного количества очков.) Ведущий должен подвести участников тренинга к мысли о необходимости сотрудничества.

5. Упражнение «Импульс»

ЗАНЯТИЕ 8. «МОЯ ЦЕННОСТЬ»

Цель: переоценка личностных качеств.

План:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Игра «Подводная лодка»;
4. Рефлексия;
5. Упражнение «Импульс».

1. Приветствие «Мне нравится, что ты...»

Участникам предлагается, обращаясь к стоящему рядом человеку, закончить предложение «Мне нравится, что ты...»

2. Разминка «Звезды с небес»

Это упражнение расслабляет руки, плечи и позвоночник и улучшает дыхание.

Если мы долго сидим, то наше тело протестует и говорит, что ему хочется подвигаться. Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Подними руки высоко над головой и вытягивай их все выше вверх. Сначала ты можешь свою правую руку сделать совсем длинной, как если бы ты хотел достать с неба звездочку. Потом можешь позволить правой стороне расслабиться, а вытянуть вверх левую руку. Почувствуй, как удлиняется верхняя часть туловища, плечи, руки, пальцы. Сделай так еще пару раз, доставай с неба звезды попеременно, то правой, то левой рукой. При этом необходимо равномерно глубоко вдыхать и выдыхать.

3. Игра «Подводная лодка»

Ведущий. Представьте, что ваша группа — экипаж подводной лодки, в котором все знакомы друг с другом настолько, насколько вы сами знакомы. Лодка погружается на дно, и спасутся только те три человека, которые успеют по моей команде выскочить за дверь. Ведущий дает команду, наблюдает за происходящим, затем просит всех вернуться на свои места.

4. Рефлексия: спаслись ли самые достойные? (Обычно выбегают те, кто сидел ближе к двери и более настойчивые.)

5. Упражнение «Импульс»

ЗАНЯТИЕ 9. «КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СВОИМИ НЕДОСТАТКАМИ»

Цели: повышение самооценки, усиление Эго.

План:

1. Приветствие «Оригинальное знакомство»;
2. Разминка «Прогулка по сказочному лесу»;
3. Упражнение «Сказка»;
4. Упражнение «Контракт»
5. Упражнение «новая визитка»;

6. Рефлексия;

7. Упражнение «Импульс».

1. Приветствие «Оригинальное знакомство»

Участники встают в круг. Каждый придумывает себе псевдоним и, сделав шаг вперед, представляется. При этом добавляет еще какой-то жест. Второй человек должен повторить имя и жест первого, а затем представиться самому. И так по кругу.

2. Разминка «Прогулка по сказочному лесу».

Цель: снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения.

Участникам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и т.д.

3. Упражнение «Сказка»

Ведущий. У каждого из нас есть свой «дракон». Это наши недостатки, с которыми мы миримся. Однажды каждый решает убить своего дракона. Но вместо одной головы вырастают три, и мы живем со своим драконом и миримся с ним, отравляя жизнь себе и близким людям.

Ребятам предлагается нарисовать своего дракона и назвать его в целом и каждую голову в отдельности. После этого им надо придумать сказку о том, как они победят своего дракона. История может быть нарисована в виде комикса или написана в виде сценария кинофильма. Желаящие могут объединиться в группы и придумать другую историю и других драконов, но и героев и драконов должно быть столько же, сколько участников в группе. Для сочинения сказок ребятам предлагается набор карт, сделанных по типу «Карт Проппа». Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вынуть наугад несколько карт и создать историю по ним и т.д.

Единственное условие — герой должен действовать как человек, уверенный в себе. Набор «Карт Проппа» включает в себя 31 карту (по числу функций, выделенных Проппом) или 20 (в варианте Дж. Родари).

В данной программе используется набор из 15 карт:

- предписание или запрет;
- нарушение;
- принятие решения о битве с драконом;
- сбор вооружения;
- путь к дракону;
- встреча с дарителем;
- волшебные дары;

- препятствия;
- враги;
- помощники;
- вызов дракона на бой;
- условия битвы;
- битва;
- победа;
- возвращение; — последствия победы.

На написание истории подросткам дается 30 минут. Затем желающие могут рассказать свои истории.

Рефлексия. Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем нужны помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность находить друзей зависит от того, насколько мы умеем видеть хорошее в окружающих нас людях.

4. Упражнение «Контракт»

Ведущий предлагает детям осмыслить все пережитое на группе и составить контракт с собой о том, что хорошего они хотят сделать в ближайшую неделю, ближайший месяц, ближайший год. Дети пишут контракты. В завершение каждый подросток торжественно вручает контракт самому себе.

5. Упражнение «Новая визитка»

Ведущий предлагает сделать новую визитную карточку.

6. Рефлексия

7. Упражнение «Импульс»

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксерскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
6. Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
7. Вода хорошо снимает агрессию.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева, сохранить более ровное эмоциональное состояние. Примером может служить упражнение “Апельсин”.

Упражнение “Апельсин (или лимон)”.

Подросток лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

“Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”.

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и с правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, коррекционная работа должна носить системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка.

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

1. Причина: нехватка двигательной активности, физической нагрузки

Метод: подвижные игры, спортивные эстафеты, «минутки радости» между занятиями

2. Причина: дефицит родительского внимания, неудовлетворенность необходимостью в родительской любви и понимании

Метод: беседа с родителями, наблюдение за поведением ребенка, совместные сюжетно-ролевые игры.

3. Причина: повышенная тревожность (комплекс несоответствия)

Метод: налаживание эмоционального контакта с ребенком

4. Причина: усвоение эталонов агрессивного поведения в семье

Метод: беседа с родителями.

5. Причина: побочно стимулированная агрессивность (СМИ, компьютерные игры)

Метод: направлять агрессивный потенциал ребенка в положительное русло; проигрывать сюжеты положительных мультфильмов, разыгрывать ролевые ситуации); арттерапия;

ненавязчивые разъяснения поступков действующих лиц;

содержание прочитанных книг, перевод драк в конструктивное русло, игры в похитителей сокровищ;

6. Причина: низкий уровень развития игровых и коммуникативных навыков

Метод: подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры на понимание эмоционального состояния, психогимнастика, игры на мимические и пантомимические самовыражения, изучение приемов саморасслабления.

Общим критерием продуктивности индивидуальных занятий как средство развития и коррекции качеств подростка могут стать толчком саморазвития и осознания повышения самооценки и веры в себя, приобретения навыков умения общаться и умению владеть эмоциями.

Форма работы: индивидуальные занятия.

В разработанной программе 9 занятий по 40-45 минут.