

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Ладожский многопрофильный техникум»

Утверждаю _____
И.о. директора ГБПОУ КК ЛМТ
Т.В. Трухонина
« 01 » 09 2018г.

**Программа
развития толерантных способов поведения
«Сотворю свое будущее»**

Составители программы:

Третьякова В.С., педагог-психолог ГБПОУ КК ЛМТ

Савченко К.А., социальный педагог

Введение.

В образовательном учреждении, где обучаются студенты из разных социальных слоев, неминуемо возникает много конфликтов, противоречий, проявлений напряжения и агрессии. Если к этому добавить максимализм подросткового возраста и борьбу ребят за свой статус – то получается "гремучая смесь", разбираться с которой приходится администрации техникуму. Но на данную ситуацию можно посмотреть и с другой стороны. В большинстве случаев конфликты устраняются сразу "на месте" педагогами, но самые болезненные или затянувшиеся, мешающие учебному процессу, поступают "наверх" – к директору, завучу, в Совет по профилактике. Там к нарушителям применяют административные меры, объясняют им возможные негативные последствия, обращаются за помощью к родителям, а в исключительных случаях используют наказание (например, направляют в Комиссию по делам несовершеннолетних). При этом следует обратить внимание на несколько моментов.

1. Конфликт считается негативным явлением, мешающим учебе. Поэтому техникум старается его "заглушить", чтобы он не разросся и не вышел за его границы. А решением проблемы считается ситуация, когда больше нет помех учебе и порядку в техникуме, а не когда все участники радостны и довольны.

2. Поскольку в деятельности техникума доминирует процесс обучения, конфликты (на рефлексии которых можно было бы строить процесс воспитания) считаются вредными и воспринимаются как нарушение порядка, хулиганство, правонарушение. Исправить же такие ситуации пытаются административными методами воздействия или коррекционной работой, а не переговорами.

3. Основной способ воздействия взрослых – поучение, угроза наказанием или наказание (в более мягкой или более жесткой форме), поиски виноватого, формальное "замирение" сторон.

Где тот путь, который поможет, с одной стороны, передать сторонам конфликта ответственность за его разрешение, а с другой – помочь конструктивно поговорить (невзирая на эмоции и предубеждения) и найти несиловой способ выхода из ситуации? Поскольку в школьной жизни, в настоящее время, по данным исследований, одной из причин понижения эмоционального состояния педагогов и снижения значимости самой профессии являются школьные конфликты (на разбор которых порой уходит большая часть внеучебного времени педагога), мы считаем нужным ввести в школе службу примирения, которая будет заниматься большей частью решения этих самых конфликтов и тем самым освободит педагогов от некоторых стрессовых ситуаций и даст возможность установить между субъектами образовательного процесса отношения, основанные на понимании другого человека (будь то педагог или студент).

Целями программы являются:

1. Создание доверительной атмосферы, которая помогает переживать и принимать «болезненные» чувства в процессе группового общения.

2. Преодоление коммуникативных барьеров, изоляции.

3. Формирование навыков толерантного общения, адекватного психологического контакта, бесконфликтного поведения, навыков саморегуляции у подростков.

Задачи:

Обучение анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей.

Осознание своих трудностей в общении и способов интолерантного взаимодействия.

Формирование толерантных способов реагирования на явления и события собственной жизни и окружающего мира.

Развитие способностей к эмоциональной саморегуляции.

Развитие доверия, эмпатии, принятия других людей и самого себя

Основные методы

Методы группового психологического тренинга: ролевые игры, моделирование, групповая дискуссия, беседа.

Групповые психокоррекционные методы: арттерапия, психогимнастика, приемы игровой терапии, элементы тренинга поведения, релаксация.

Группа формируется при соблюдении следующих условий:

Программа предполагает ведение группы со студентами первого курса, имеющих травматический опыт.

Комплектование группы проводится по принципу добровольности и в зависимости от характера реагирования подростка на травмирующие события.

По итогам собеседования выделяются две группы подростков:

1-ая - с эмоциональными нарушениями: агрессия, тревожность, раздражительность, депрессивные настроения, реакции эмоциональной блокады.

2-ая - с поведенческими нарушениями: трудности общения, избегание, отстраненность от других людей, отсутствие позитивного образа будущего.

Исследование мотивации для участия в программе. Получение согласия/несогласия на участие в групповых занятиях.

Занятия с подростками проводятся в закрытом режиме, т.е. в группе отсутствуют наблюдатели.

В ходе реализации программы параллельно используются следующие формы работы: диагностика, индивидуальное консультирование подростка, консультации для родителей.

Количество участников в группе 5-6 человек.

Режим работы:

Общее время, необходимое для реализации всей программы - 10 дней по 2 часа, в течение 3х недель, т.к. частота встреч 3-4 раза в неделю.

Структура занятия:

Подготовительная часть (разминка) – 15 минут.

Цель: Создание положительного эмоционального фона и настроения участников на работу в группе, формирование атмосферы безопасности и доверия.

В разминку включены игры и психогимнастические упражнения, способствующие разогреву участников и установлению контакта между ними.

Основная часть – 1 час 30 минут.

Цель: Решение задач, заявленных в программе. В основной части предполагается выполнение групповых психотехнических игр, разыгрывание и моделирование проблемных ситуаций, групповая дискуссия. Важная составляющая этой части – задания с элементами арттерапии, направленные на отреагирование негативных переживаний, снятие тревожности, агрессивности, освоение релакс – приемов.

Заключительная часть – 15 минут.

Цель: Подведение итогов, получение обратной связи.

В заключительной части участники делятся чувствами, обмениваются мнениями, дают свою оценку происходящего на занятии.

Техническое оснащение программы:

Магнитофон, аудиокассеты (с музыкальными фрагментами соответствующего характера – для расслабления и снятия эмоционального напряжения), изосредства – фломастеры, ручки, цветные карандаши, гуашь, пастель, пластилин, мягкие мячики, бланки телеграмм, листы ватмана и бумаги, блоки крупного конструктора «Лего», ножницы, старые журналы.

Демонстративно – иллюстративный материал: карточки с изображением настроения.

Проведение групповых занятий с подростками предполагает использование специального помещения (игровая комната, тренинговый зал), где можно обеспечить им свободное размещение и передвижение.

Результаты реализации программы:

Формирование у подростков толерантных поведенческих стратегий во взаимодействии и общении с другими.

Развитие личностных ресурсов у подростков.

Приобретение навыков саморегуляции эмоционального состояния у подростков.

Этапы реализации:

Программа психологической коррекции интолерантных способов общения подростков, состоит из 4 этапов:

I этап ориентировочный (1 занятие)

Задачи: знакомство участников друг с другом, установление первоначальных взаимоотношений, создание безопасной атмосферы и чувства доверия в группе.

II этап психокоррекционный (4 занятия)

Задачи: проработка и преодоление посттравматических нарушений, коррекция иррациональных установок подростков.

III этап коррекционно - развивающий (4 занятий)

Задачи: развитие адаптационных возможностей подростка.

IV этап обобщающе- закрепляющий (1 занятие)

Задачи: подведение личных итогов.

Тематическое планирование занятий.

Занятие 1.

Тема: «Давайте познакомимся».

Цель: знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил для работы в группе.

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия, режим работы, вводятся правила групповой работы.

Упражнение «Представление».

Цель: установление первого контакта между участниками группы, создание позитивного настроения.

Процедура проведения: участники передают мяч по кругу, называя свое имя, приветствуя несколькими словами членов группы.

Оборудование: мяч.

Упражнение «Молекулы».

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Процедура проведения: все игроки – «атомы», которые беспорядочно двигаются, по сигналу ведущего, «атомы» объединяются в «молекулы» определенной величины (по 2,3 атома). «Молекулы» большей или меньшей величины, по сравнению с заданной, должны в течение 10 секунд перестроиться. Последний сигнал ведущего – это одна большая «молекула», в которой количество «атомов» соответствует количеству участников.

Вопросы для обсуждения после 1 и 2 задания:

Изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Назовите чувство, которое было до выполнения заданий и после них.

Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

Задание «Принятие правил».

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

Правило равных возможностей: называем друг друга по имени, на «ТЫ».

Правило 5 «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.

Правило конфиденциальности рассказываемых ситуации, случаев из жизни.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

Оборудование: ватман, фломастеры.

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне».

Цель: расширение личностного пространства участников группы, самораскрытие, повышение внутригруппового доверия.

Процедура проведения: участникам предлагается выбрать один предмет из своих вещей, с которыми они пришли на занятие. Далее один участник берет этот предмет в руку (это может быть ручка, часы, блокнот и т.п.) и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине, начиная предложение словами «Я – блокнотик Маши, я с ней дружу давно и могу кое – что о ней рассказать и вам...» На протяжении рассказа участники группы могут задавать вопросы, например: «Что любит хозяйка предмета? Чего терпеть не может? О чем мечтает?...»

Эту процедуру выполняют последовательно все участники группы.

Вопросы для обсуждения:

Удалось ли ближе узнать друг друга?

О чем легче было говорить – о своих положительных сторонах или о трудностях?

Какой вопрос от участника группы был для вас самым интересным и почему?

Упражнение «Задай свой ритм».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие чувства сплоченности.

Процедура: участники сидят в кругу, ведущий предлагает каждому по очереди отстучать ритм ладошками, задача остальных – уловить ритм и присоединиться к нему.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства могут возникать у людей, которые не могут уловить ритм?

Как вы ориентировались, в какой момент необходимо присоединиться к другим?

Релакс – упражнение «Цветок».

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: сначала проводится одна из схем поэтапного расслабления, затем следует инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У Вас на ладони – семечко цветка. Вы сажаете его в землю – и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается...Листья...Бутон...Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок....Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие

чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком... Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь...Вы вернулись из своего путешествия».

Оборудование: магнитофон, аудиокассета.

Вопросы для обсуждения:

Удалось ли вам расслабиться? Если нет, то что помешало?

Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации?

Знаете ли вы другие способы расслабления? Назовите их?

Для чего необходимо овладевать различными приемами релаксации?

Подведение итогов занятия.

Упражнение «Волшебный мяч».

Участники, сидя в круге, обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему. В этой части занятия подростки могут получить или дать обратную связь отдельным участникам тренинга.

Процедура проведения: упражнение проводят в 2 этапа.

1 этап – подростки бросают мяч друг другу по желанию, начиная предложение со слов обращения, называя имя того, кому направлен мячик, и продолжая: «Ира, на сегодняшнем занятии для меня самым полезным было...».

2 этап – текст предложения звучит так: «Саша, на следующем занятии я хотел бы...».

Ведущий следит, чтобы мяч побывал на 1-м и 2-м этапах у всех участников.

Занятие 2.

Тема: «Установление доверительного контакта в группе»

Цель: преодоление недоверия, установление контакта, создание предпосылок для свободного выражения чувств.

Упражнение «Давайте поздороваемся».

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения: подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руку, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваемся спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

Тематическая беседа с подростком «Нити доверия».

Ведущий организует беседу о доверии. Участники отвечают на предложенные вопросы ведущего:

Что такое доверие? Доверяете ли вы людям или нет? Что необходимо для доверия? Если не доверяете, то почему? Приведите примеры из собственного опыта. Что нужно для доверия?

Упражнение «Проведи партнера».

Цель: развитие чувства доверия участников друг к другу.

Процедура проведения: участники сооружают из оборудования препятствия, затем разбиваются на пары, в которых один - ведомый (закрывает глаза), другой - поводырь. Задача поводыря - провести ведомого через препятствия так, чтобы последний чувствовал себя как можно более комфортно и защищенно, а также познакомил с окружающим миром. Затем участники меняются ролями.

Вопросы к обсуждению:

Оцените от 1 до 10 баллов степень доверия к партнеру. (1 – минимальный, 10 – максимальный)

Чем обусловлено твое доверие/недоверие к другому?

Стратегия поводыря, как учитывались интересы «ведомого»?

Какие чувства ты испытывал, когда был в роли «ведомого»?

Что нужно делать, чтобы доверие восстановилось?

Оборудование: предметы - препятствия – блоки крупного конструктора «Лего».

Задание: Нарисовать тематический рисунок «Доверие – недоверие».

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие чувства близости друг к другу, показ многоаспектности понятия «доверие-недоверие».

Процедура проведения:

1 фаза – участникам предлагается нарисовать рисунок, на одной стороне которого изображение ситуации доверия, на другой – недоверия.

2 фаза – ведущий предлагает рассмотреть каждый рисунок участника по следующей схеме:

1) автор рисунка молчит, а подростки делятся чувствами, которые возникают при взгляде на рисунок, при этом:

отмечают сходства и различия правой и левой сторон рисунка,

дают советы - послания от любой части рисунка автору;

2) автор отмечает те реакции, послания участников, которые его затронули и дали возможность увидеть ситуацию доверия – недоверия по-новому, обозначить ресурсы по восстановлению доверия.

Вопросы для обсуждения:

Представляется ли Вам тема доверия актуальной? Если да, то почему? Если бы Вам предложили составить план действий по восстановлению доверия к другим людям, чтобы он в себя включал?

Оборудование: листы ватмана, изосредства.

Релакс - упражнение «Сад чувств».

Цель: регуляция психологического состояния.

Процедура проведения: подросткам предлагается сесть поудобней, закрыть глаза и представить, что они входят в заброшенный сад и становятся садовниками. Далее говорится: «Вам хочется очистить сад от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в

каждый уголок и везде наводите порядок. Сажаете новые кустарники и цветы. Сад наполняется прекрасными звуками. Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов, запах земли. Несколько раз глубоко вдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно открывайте глаза, потянитесь.... Вы вернулись из своего путешествия».

Оборудование: аудиокассета.

Вопросы для обсуждения:

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, грустное, веселое, приподнятое.

Какую роль сыграло представление «Сада чувств» в регуляции вашего эмоционального состояния?

Что помогало регулировать ваше состояние в лучшую сторону?

Подведение итогов занятия.

Участники, сидя в круге, отвечают на следующие вопросы:

Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы чувствовали перед началом занятий?

При каких условиях вы можете говорить о своих чувствах открыто?

При каких условиях может восстанавливаться утраченное доверие?

Занятие 3 .

Тема: «Интолерантная ситуация общения, как психотравмирующий источник».

Цель: проработка травматических переживаний.

Повторяющиеся воспоминания и мысли о пережитом являются одной из самых болезненных реакций на ситуацию интолерантного общения. Подростки неоднократно вновь переживают травматическое событие, испытывая при этом сильный психологический стресс.

Упражнение «Приветствие группе».

Цель: создание позитивного эмоционального фона в группе.

Процедура проведения: участники группы садятся в круг, ведущий предлагает начать работу с того, что каждый по очереди выскажет пожелание группе на сегодняшний день.

Упражнение «Линия жизни».

Цель: прикосновение к травматическим событиям.

Процедура проведения: подросткам предлагается нарисовать на листе линию своей жизни от рождения до настоящего момента. На оси координат по горизонтальной линии отмечаются года, а по вертикальной, выше нулевой отметки, - положительные события, а ниже нулевой отметки - отрицательные.

Вопросы для обсуждения:

В каком возрасте были отрицательные события и с чем они связаны?

Как изменилось ваше общение со сверстниками и взрослыми в связи с происшедшим?

Задание «Рассказ о моей трудной ситуации».

Цель: отреагирование травматических переживаний.

Процедура проведения: ведущий предлагает каждому участнику изложить свою травматическую ситуацию с описанием своих действий в реальности и реакций окружающих подростка людей. Слушающим участникам дается инструкция: сосредоточьтесь на рассказе и попытайтесь найти то общее, что вас объединяет с рассказчиком. После предъявления группе «личной истории» каждый участник группы говорит о своей «похожести» поведения и эмоционального состояния.

Вопросы для обсуждения:

Что помогало, а что мешало в реакциях других людей, когда вы находились в трудной ситуации?

Что хотелось сделать, но не сделал в тот момент? Покажи, как это могло выглядеть.

В промежутках между рассказами детей 2-3 раза выполняются упражнения, направленные на регуляцию эмоционального состояния.

Релакс – упражнение «Дыхательное упражнение».

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения: подросткам на счет один, два, три, четыре с интервалом не менее 4 секунд делается глубокий вдох. На тот же счет дыхание задерживается, выдох делается постепенно в том же ритме, но до счета три, в интервале 3-4 длится не более 1 секунды, то есть делается сильный выдох остаточного воздуха, при этом туловище чуть наклоняется, руки забрасываются, как бы обнимая себя.

Подведение итогов занятия.

Участники, сидя в кругу, с помощью ведущего обсуждают и фиксируют основные выводы относительно своей ситуации.

Вопросы для обсуждения:

О каких новых способах реагирования на эмоционально тяжелую ситуацию вы сегодня узнали в группе?

Что вы можете попробовать предпринять, чтобы изменить свои негативные мысли, чувства?

Занятие 4.

Тема: «Проживание» интолерантной ситуации общения».

Цель: интеграция пережитого в целостный опыт, обретение чувства внутренней силы.

Упражнение «Пожелание на день».*

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков самораскрытия.

Процедура проведения: ведущий предлагает начать день с высказывания пожеланий на сегодняшний день. Первый участник встает, подходит к любому другому, здоровается с ним и высказывает пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел 1-й участник, в свою очередь

* Макшанов С.И. , Хрящева Н.Ю., Психогимнастика в тренинге. Ч.1 - С-Пб,1993, стр.32.

подходит к следующему и так до тех пор, пока каждый из группы не получит пожелание на день.

Вопросы для обсуждения:

Расскажите, что вы чувствовали, когда сами высказывали пожелания и какие у вас были чувства, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

Какие «барьеры» мешают людям быть более открытыми, искренними?

Задание «Рисунок - трилогия».

Цель: осознание произошедших изменений в себе, поиск внутренних ресурсов.

Процедура проведения: подросткам предлагается нарисовать рисунок из трех частей: 1.«Я» до интолерантной (травмирующей) ситуации, 2. «Я» во время психотравмирующей ситуации, 3. «Я» после психотравмирующей ситуации. Каждый рисунок участника обсуждается в общем круге.

Вопросы для обсуждения:

Как через образ мы наблюдаем те изменения, которые произошли с «Я»?

Какие чувства вы испытывали, и какие мысли возникали у вас, когда другие делились своими впечатлениями о вашем рисунке?

Что может служить для «Я» источником поддержки?

Релакс - упражнение «Серебряное копытце»*

Цель: снятие мышечного напряжения, возникновение доверия к окружающим и к себе.

Процедура проведения: представь себе, что ты – красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке – серебряное копытце. Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые, с каждой вновь появляющейся новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

Подведение итогов занятия.

Каждому участнику раздаются бланки «Телеграмма» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники, в том числе и тот, кто посылает «телеграмму». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

Вопросы для обсуждения:

Что приобрело Ваше «Я» в ходе случившейся с вами ситуации интолерантного общения?

Как можно поддержать себя в сложной ситуации?

Оборудование: ручки, бланки телеграмм.

Занятие 5.

* Коррекционно – развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками: Метод. пособие/под общ. ред. Е.Е. Чепурных - М. Ярославль, 2002.

Тема: «Мир чувств. Агрессия».

Цель: выработка навыка совладения со своими агрессивными реакциями.

Упражнение «Почувствуй состояние другого».

Цель: обучение способам осознания своих чувств и чувств другого человека.

Процедура проведения: участники сидят в круге. Ведущий предлагает начать

сегодняшний день так: кидая 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.

Оборудование: мяч.

Вопросы для обсуждения:

Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?

Какое состояние вы испытывали в момент выполнения упражнения?

Что вам необходимо делать, чтобы понимать свое состояние и состояние другого человека?

Тематическая беседа с подростками «Эти разные эмоции».

Ведущий организует беседу о чувствах и эмоциях. Обсуждается: Что такое эмоции, их происхождение и разновидности, как они возникают? Зачем нужны негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Гнев - самая отрицательная эмоция.

Упражнение «Какой я бываю».

Цель: выявление знаний у подростков о своих чувствах.

Процедура проведения: подростки рисуют по образцу «Я такой»* (см. приложение 1).

Оборудование: бланки – картинки с изображением эмоций и чувств.

Вопросы для обсуждения:

Каков мой «банк» негативных эмоций?

Как вы можете справиться с гневом, раздражением и можно ли научиться управлять ими?

Задание – моделирование распространенной для подростков ситуации, связанной с переживаниями раздражения, злости или гнева.

Процедура проведения: два участника группы в течение 1-2 минут проигрывают ситуацию общения, в которой возникают негативные чувства. Остальные участники наблюдают и в момент появления раздражения у партнеров по общению, останавливают игру и предлагают свои приемы управления эмоциями. Например, сделать паузу, глубоко подышать, ответить с юмором или положительной эмоцией. Далее игра продолжается с учетом высказанных предложений из круга. Это задание выполняется несколькими парами участников.

Вопросы для обсуждения:

* Соколова А.В. Навыки жизни - М., 2000, стр.45.

Чей прием управления чувствами в напряженной ситуации оказался лучшим и почему?

Какие способы регуляции состояния подходят каждому из вас?

Что уже хочется делать по-другому после этой игры?

Релакс – упражнение «Скала».*

Цель: сосредоточение, соединение со своей внутренней силой.

Процедура проведения: встаньте прямо, поставив ступни ног параллельно, на расстоянии 10 см друг от друга. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены. Покачайтесь на пятках, пока не почувствуете легкое растяжение в икрах. Пойдите несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощутите себя плотным и неподвижным, как скала. Пусть партнер мягко толкнет вас в плечо. Напрягитесь, сопротивляясь толчку. Расслабьтесь и пойдите. Обратите внимание на изменения в своих ощущениях. Вы чувствуете возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.

Подведение итогов занятия.

Каждый участник обводит на листе бумаги контур своей ладони. В центре пишет свое имя и в одном из пальцев прием регуляции агрессии, который ему больше всего подошел. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет свой прием. Так, через весь круг, хозяину возвращается ладошка с «рецептами».

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Вопросы для обсуждения:

Какие социально приемлемые способы совладения с агрессией вы узнали?

Что вы можете попробовать предпринять, чтобы управлять своими негативными чувствами?

Занятие 6.

Тема: «Мир чувств. Как справиться со страхом?».

Цель: помощь в преодолении страхов, приобретение навыков избавления от страха.

Упражнение «Состояние».

Цель: формирование навыка определения состояния другого человека.

Процедура проведения: участники сидят в кругу, ведущий предлагает каждому по очереди поприветствовать группу и сделать движение, отражающее внутреннее состояние, и все остальные повторяют движение каждого 3-4 раза, стараясь при этом вчувствоваться в состояние этого человека. И так все по кругу.

Вопросы для обсуждения:

* Коррекционно – развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками: Метод. пособие/под общ. ред. Е.Е. Чепурных - М. Ярославль, 2002., стр.132.

Назовите признаки, по которым можно определить то или иное состояние каждого из нас?

Укажите на внешнюю непохожесть состояний.

Задание «Нарисуй свой страх».

Цель: трансформация негативных переживаний.

Процедура проведения: подросткам предлагается нарисовать на листе бумаги свой страх, а затем изменить картинку так, чтобы не бояться – размыть отдельные части рисунка водой, разорвать, сжечь.

Оборудование: листы бумаги, изосредства.

Вопросы для обсуждения:

На что или кого был похож ваш страх?

Где самая страшная часть рисунка, самая безопасная и почему?

Как изменилось ваше состояние после «переделывания» страха?

Упражнение «Письмо своему страху».

Цель: изменение отношения к своему страху.

Процедура проведения: подросткам раздаются листы бумаги с конвертами и предлагается написать письмо – благодарность своему страху, обозначив в письме, чем страх для него полезен, от чего защищает и как он хочет подружиться со своим страхом.

Вопросы для обсуждения:

За что вы благодарите свой страх?

Как удалось подружиться со страхом?

Релакс – упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: налаживание физического и эмоционального контакта с самим собой.

Процедура проведения: ведущий просит подростков представить, что солнечный зайчик заглянул в глаза. Закройте их и представьте, что теперь он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на губах, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, руки. Он забрался к тебе за шиворот, он не озорник, он любит и ласкает тебя, и ты подружись с ним.

Подведение итогов занятия.

Участникам прикрепляются на спине листки, и все хаотично движутся по комнате и пишут на листках то, что им понравилось в этом человеке на сегодняшнем занятии.

Вопросы для обсуждения:

С каким настроением уходите с занятия?

От чего зависит ваш страх (от себя, других, ситуации) и как он видится вам теперь?

Какие способы избавления от страха вам подходят?

Занятие 7.

Тема: «Социальная компетентность в сфере общения. Как вести диалог?».

Цель: развитие социально – коммуникативных навыков.

Упражнение «Тень»*.

Цель: развитие наблюдательности к состоянию другого.

Процедура проведения: упражнение проводится в парах. Один участник группы двигается, выражая в движениях чувства. Его партнер следует за ним как тень, пытаясь повторить его движения, наблюдая при этом за своими чувствами.

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, что чувствовал ваш партнер?

Удалось ли вам понять и сопереживать друг другу?

Ведущий знакомит участников с новой информацией. Дается понятие «разговор», «диалог», «беседа», «психологический контакт».

Упражнение «Психологический контакт».

Цель: формирование навыка введения диалога.

1 фаза «*Знакомство*».

Цель: определение умения устанавливать психологический контакт.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары. Моделируется ситуация начала разговора.

Вопросы для обсуждения:

С чего можно начинать разговаривать?

Как определить тему, интересную обоим?

2 фаза «*Удержание контакта*».

Цель: развитие умения поддерживать разговор.

Процедура проведения: участники продолжают вести разговор.

Вопросы для обсуждения:

Как поступать, если разговор не получается?

Что такое умение слушать?

3 фаза «*Завершение разговора*».

Процедура проведения: участники подводят разговор к завершению.

Вопросы для обсуждения:

Какие есть способы прекращения разговора?

Что можно сказать собеседнику в конце разговора (слова прощания, пожелания)?

Упражнение «Диалог».

Цель: формирование коммуникативных и эмпатических способностей партнеров по диалогу.

Процедура проведения: в паре играющих один участник делает некоторое утверждение. Его партнер должен ответить так на это утверждение, чтобы первому захотелось рассказать больше.

Вопросы для обсуждения:

Как помогает роль доброжелательного слушателя?

Важно ли быть слушающим и почему?

Подведение итогов занятия.

Вопросы для обсуждения в круге:

* Соколова А.В. Навыки жизни - М., 2000, стр.45.

Как развивать способность понимать другого (слушание, эмпатия)?

Как навык устанавливать психологический контакт способствует лучшей адаптации и помогает выходить из трудных ситуаций.

Занятие 8.

Тема: «Социальная компетентность в сфере общения. Толерантное поведение в конфликтной ситуации».

Цель: Обучение конструктивным способам разрешения конфликта.

Упражнение «Приветствие».

Цель: сплочение, проявление личных отношений.

Процедура проведения: ведущий предлагает каждому по очереди выходить в центр и, поворачиваясь лицом к группе, здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Остальные все вместе повторяют каждое приветствие.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствуете?

Какое приветствие больше всего запомнилось и почему?

Групповая дискуссия: Как разрешать конфликты?

Ведущий вводит понятие «конфликт» и ставит несколько вопросов на обсуждение группы:

По каким признакам вы можете заметить, что ситуация конфликтная?

Какие действия необходимо осуществлять, чтобы приступить к совместному разрешению конфликта?

Основные выводы дискуссии – в конфликтной ситуации важно выслушать и постараться понять другую сторону, продемонстрировать готовность пойти на некоторые уступки, высказывать свои суждения и предложения по преодолению конфликта.

Ведущий предлагает схему достойного выхода из конфликтной ситуации:

Начинать разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая вас не устраивает.

Выразить чувства, возникшие у вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе.

Сказать человеку, как бы вам хотелось, чтобы он поступил. Предложить другой вариант поведения, устраивающий тебя.

Сказать, как вы себя поведете, если человек изменит свое поведение.

Упражнение «Как быть толерантным в общении».*

Цель: обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

Процедура проведения: ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы рассказать, а потом разыграть ситуацию, когда его чем-то обидели. Этот участник и выступает в роли того, кого обидели, а другой – в роли обидчика. Ситуация моделируется, но главная задача «обиженного»

* Солдатова Т.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими - М., 2002, стр. 56

попытаться использовать схему конструктивного общения и с достоинством выйти из ситуации. Моделирование ситуации предлагается несколькими парам участников.

Вопросы для обсуждения:

Чей выход в данной ситуации оказался наиболее удачным и почему?

Что такое «безопасное поведение» при разрешении конфликта (не угрожать, не повышать голоса, не перебивать, не унижать)?

Упражнение «Медитация о сегодняшнем дне».

Цель: структурирование приобретенного опыта на занятии.

Процедура проведения: все участники сидят в кругу, ведущий предлагает расположиться более удобно, закрыть глаза и вспомнить все, что делали сегодня в группе в обратном порядке, начиная с того момента, как он закончил говорить. Вспомните как можно подробнее все, что происходило с вами в течение занятия, ничего не объясняя.

Вопросы для обсуждения:

Что вспомнилось?

Какие приемы выхода из интолерантной ситуации общения вам запомнились?

Подведение итогов занятия.

Вопросы для обсуждения:

О каких способах конструктивного общения вы сегодня узнали и что характерно для вас?

Каковы преимущества толерантного общения?

Занятие 9.

Тема: «Как стать толерантным к себе».

Цель: сформировать ощущение собственной индивидуальности, научить любить себя таким, какой есть.

Упражнение «Покажи себя в выгодном свете».*

Цель: поддержать позитивную самооценку подростка.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам вспомнить, что они делают хорошо и продемонстрировать свои умения: строить забавные рожи, рассказывать анекдоты, петь, танцевать и т.д. Группа должна изображать благодарную публику, и аплодировать тем, кто показывает свои умения.

Вопросы для обсуждения:

В чем вы можете ежедневно проявлять свое творчество?

За что вы можете себя уважать?

Упражнение «Кто Я?»

Цель: помочь подростку лучше понимать себя.

Процедура проведения:

* Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородцева М.Н., Программа «Путешествие во времени» - М., 2000, стр.23

1 фаза: Каждому участнику предлагается написать 10 определений, дающих ответ на вопрос «Кто он/она?». Затем каждый участник зачитывает написанные определения.

Вопросы для обсуждения:

Чего больше: положительных, отрицательных или нейтральных определений у вашего Я?

В целом ваше представление о себе больше позитивное или негативное, от чего это зависит, как вы думаете?

2 фаза: Каждый участник пишет на листе 5 ответов на вопрос «Какой Я по мнению группы?». Затем листики сворачивают так, чтобы не было видно ответов, и передают соседу слева, который на оставшейся части листа должен дать ему 5 характеристик. После этого все листы собираются, и ведущий по очереди зачитывает характеристики из последнего столбика, а группа должна

угадать, о ком идет речь. Затем листы возвращаются участникам, они сравнивают ответы, самостоятельно анализируя их.

Вопрос для обсуждения:

Насколько соответствует ваш Я- образ тому, каким его видят окружающие?

Какие особенности отличают меня от другого, и что является ценным для меня?

Задание «Коллаж достоинств».

Цель: познакомиться со способом улучшения самооценки.

Процедура проведения: подросткам предлагается вырезать из старых газет, журналов картинки, иллюстрирующие его достоинства и сделать из них коллаж.

Оборудование: старые журналы, газеты, ножницы, клей, изосредства.

Подведение итогов занятия.

Вопросы для обсуждения

Что вы чувствовали, когда выполняли задание?

Насколько хорошо вы знаете себя, и над чем хотелось бы поразмышлять после занятий?

Заключительное занятие 10.

Тема: «Обсуждение результатов тренинга».

Цель: оценка эффективности проведенного цикла, получение обратной связи от участников группы.

Упражнение «Информационная мозаика».

Цель: совместное обсуждение результатов проведенных занятий.

Процедура проведения: ведущий делает краткий обзор содержания каждого занятия, а затем предлагает подросткам высказать мнение по следующим вопросам.

Какие темы имели для вас большее значение и почему? Сформулируйте, чему вы научились в результате своей работы и благодаря другим членам группы.

Как вы можете применить то, о чем узнали на занятиях.

Понравилось ли вам быть членом группы?

Упражнение «Открытки с благодарностями»*

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Процедура проведения: ведущий предлагает сделать подросткам поздравительную открытку из цветной бумаги. На внешней стороне «открытки» рисуется эмблема имени. Далее каждый передает свою открытку соседу слева, который должен сделать небольшой рисунок с надписью внутри. «Открытки» передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

Упражнение «Круг любви».

Цель: завершение занятий, прощание с участниками.

Процедура проведения: ведущий предлагает всем встать в круг и взяться за руки. Медленно раскачиваясь из стороны в сторону, мысленно посылают друг другу чувство любви, радости, добра. На счет «три» руки размыкаются, занятие завершено.

Литература.

1. Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородцева М.Н. Программа «Путешествие во времени» - М., 2000.
2. Коррекционно – развивающие программы с использованием специального оборудования в работе с детьми и подростками: Метод. пособие/под общ. ред. Е.Е. Чепурных - М. Ярославль, 2002.
3. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Психогимнастика в тренинге. Ч.1 - С-Пб, 1993.
4. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками - М., Генезис, 1999.
5. Соколова А.В. Навыки жизни - М., 2000.
6. Солдатова Т.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими - М., 2002.
7. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса - С-Пб, 2001.
8. Хусейн С., Холкомб Р. Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков.

* Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками - М., Генезис, 1999, стр., 237