

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Игоревская средняя школа» Холм-Жирковского района Смоленской области

Утверждаю

Директор МБОУ «Игоревская СШ»
Иванова Л.В.



Психолого-педагогическая
коррекционная программа
"Коррекция агрессивного поведения
подростка."

Педагог-психолог

Чернина Ольга Константиновна

2023/2024 учебный год

1. Пояснительная записка.
 2. Цели и задачи программы
 3. Теоретическое обоснование
 5. Методы отслеживания эффективности программы, данные об апробации программы.
 6. Организационные условия проведения занятий
 7. Учебно - тематический план занятий
- Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Актуальность написания программы

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

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.

Новизна Обоснована множественность причин проявления агрессии у учащихся. Рассмотрены и проанализированы часто встречающиеся формы агрессии.

Научная обоснованность: Изучением агрессивного поведения занимались многие ученые как в отечественной и зарубежной . В отечественной науке проблему агрессивного поведения старших подростков в той или иной степени затрагивают в своих исследованиях, Г. Э.

Бреслав, В.И. Долгова, Е.В. Змановская, С. Л. Колосова, Я.В. Латюшин, Н. М. Платонова, А.Н. Романин, М.И. Станкин, И. А. Фурманов и др.

Педагогическая целесообразность программа является комплексной предполагает сопровождение всех участников образовательного процесса. Программа дает возможность современной коррективке выявленных психологических проблем у подростков.

Предмет изучения психолога–педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях школы.

Вид программы профилактическая , коррекционная

Цель программы

Обучить конструктивному выражению чувств. Сформировать социальные навыки. Повысить уровень самооценки. разработать и апробировать психолого-педагогическую коррекцию агрессивного поведения старших подростков.

Задачи программы

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

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.

Адресат: Подростки 13-16лет.

Продолжительность реализации программы , форма и режим занятий

Программы составляет 9недель.(18ак.часа).Форма обучения очная групповая так же индивидуально. Количество человек в группе от 5-12человек.Переодичность занятий – 2 раз в неделю. Дневная нагрузка 1ак.час.

Способы обеспечения гарантий прав участников программы

Гарантия участников программы обеспечивается Гарантии прав участников программы определяются и обеспечиваются Конвенцией о правах ребенка конституцией Российской Федерации. Ведущие обязаны придерживаться Законов РФ нарушения прав и свободы граждан.

Ограничения и противопоказания в участии программы К Участию программы не допускаются подростки ,имеющие психиатрические заболевания .

Ожидаемые результаты

Способствовать снижению агрессивного поведения старших подростков посредством психолога – педагогической коррекции.

контрольная проявлениями агрессивных проявлений;

-

отказ от нежелательного поведения;

-

оценка социальной ситуации;

-

расширение продуктивных поведенческих реакций.

Формы проведения

арт-терапевтические методики;

-псих гимнастические упражнения;

-беседы;

-коррекционные упражнения;

-тестирование;

-релаксационные упражнения

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- Во часов	В том числе		Формы контроля
			Теорети- ческих	Практи- ческих	
1	Занятие №1 Вводное занятие	2	0,5	1,5	тестирование Наблюдение рефлексия
2	Занятие №2	2	1	1	Наблюдение

					рефлексия
3	Занятие №3	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
4	Занятие №4	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
5	Занятие №5	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
6	Занятие №6	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
7	Занятие №7	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
8	Занятие №8	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
9	Занятие №9	2	1	1	Наблюдение
					рефлексия
10	Занятие №10	2	0,5	1,5	Наблюдение
					Рефлексия
					тестирование
всего		20	9	11	

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения занятия	краткое содержание занятия
1	Занятие №1 Вводное занятие	Упражнение № 2. «Здравствуйте» Упражнение №1. «Тайны имени» Упражнение №3 «Правила в группе» Упражнение 3 Мозговой штурм на	Формирование желания взаимодействовать - Установление доверительных отношений; - Расширение информации о личности подростка и проблеме агрессивного поведения.

		<p>тему «Агрессивное поведение»</p> <p>Упражнение 4 Нарисуй свой гнев»</p>	
2	<p>Занятие №2</p> <p>Что делать с агрессией и гневом.</p>	<p>Упражнение №1 «Приветствие»</p> <p>Упражнение №2 «Что делать с агрессией и гневом»</p> <p>Упражнение № 3. «Вспоминаем эмоции»</p> <p>Упражнение №4 «Мир глазами агрессивного человека»</p>	<p>Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций</p> <p>Сформировать необходимость умения контролировать себя,</p> <p>Познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций.</p>
3	<p>Занятие №3</p> <p>Возьми себя в руки.</p>	<p>Упражнение №1. "Волшебные заросли"</p> <p>Упражнение №2. «Довольный – сердитый»</p> <p>Упражнение №3. «Сдержи себя»</p> <p>Упражнение №4. "Возьми себя в руки"</p> <p>Упражнение №5. «Бабочка-ледишка»</p> <p>Упражнение №6. «Давай поругаемся!»</p> <p>Упражнение №7. «Лепим гнев»</p>	<p>формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.</p> <p>развивать навыки контроля эмоций;</p> <p>развивать навыки контроля негативного поведения;</p> <p>развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.</p>
4	<p>Занятие №4</p> <p>Я такой какой я есть, я такой - каким бы я хотел быть.</p>	<p>Упражнение № 1. Приветствие.</p> <p>Упражнение №2 «Ящик с обидами»</p> <p>Упражнение №3. «Крикните погромче»</p> <p>Упражнение №4 «Я такой какой я есть, я такой - каким бы я хотел быть».</p> <p>Упражнение № 5. «Автомойка»</p>	<p>Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами</p> <p>формирование образа «отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить наи эмоциональная стабилизация группы.деального - я».</p>

5	Занятие №5 Способы эффективно межличностного общения	Упражнение №1. «Пожалуйста» Упражнение № 2. «Плохое и хорошее» Упражнение № 3. “Негативные образы” Упражнение № 5. «Хлопки по кругу» Упражнение № 2. Метод мозгового штурма «Способы эффективного межличностного общения»	развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
6	Занятие №6 Катастрофа в пустыне	Упражнение № 1. Упражнение «Приветствие» Упражнение № 2. Метод мозгового штурма «Способы эффективного межличностного общения» Упражнение № 3. «Катастрофа в пустыне»	развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций
7	Занятие №7 слышать и слушать	Упражнение № 1. Приветствие «Как здороваются олени» Упражнение № 2. «Упрямая сороконожка» Упражнение № 3. «Цепочка речи» Упражнение № 4. «Зеркало»	развитие навыков неverbальных эффективного межличностного взаимодействия. тренировка умения слышать и слушать, концентрироваться на партнере
8	Занятие №8 взаимопонимания, развитие умений распознават	Упражнение № 1. «Здравствуй, мне очень нравится...» Упражнение № 3. Упражнение «Передача чувств по кругу» Упражнение № 4. «Атомы и молекулы»	расширение способов взаимопонимания, развитие умений распознавать эмоции

	Ь ЭМОЦИИ	Упражнение № 5. «Поделись со мной»	
9	Занятие №9 Мои цели	Упражнение №1. "Давайте поздороваемся" Упражнение № 2. «Мои цели» Упражнение № 3. «Кот Леопольд» Упражнение № 4. «Моя критика» Упражнение №5. «Просьба»	научить подростков конструктивно отстаивать свою точку зрения.
10	Занятие №10 Чего я достиг	Диагностика состояния агрессии с помощью опросника Басса-Дарки Упражнение-разминка №1. «Дракон ловит свой хвост» Упражнение № 2. «Чего я достиг» Упражнение № 3. «Подарок человечества» Упражнение № 4. «В чем мне повезло в этой жизни» Упражнение № 5. «Чемодан».	закрепление способов конструктивного поведения

Приложение 1.

Занятие №1.

Цель: сформировать желание сотрудничества и работы по нивелированию агрессивного поведения.

Задачи:

Создание благоприятного психологического климата.

Знакомство с участниками.

Расширение информации о личности подростка и проблеме агрессивного поведения.

Упражнение №1. «Тайны имени»

Цель: знакомство с группой подростков, получение первичной информации.

Ведущий:

Давайте познакомимся. Я предлагаю рассказать вам о своем имени. Как известно, имя для человека оказывает большое значение. Взрослеет человек и его имя тоже изменяется. Давайте поразмышляем над скрытым значением вашего имени. Для начала откроем тайну первого звука вашего имени. Что вас ведет по жизни? А на что нужно обратить внимание?

Например: «Я — Михаил, и мне приходят на помощь Мудрость и Мужество. А помнить я должен о том, что частенько бываю Мелочным и Мягкотелым».

Или: «Я — Игорь. Мне помогают такие силы, как Искренность и Ироничность. Мешают зачастую Инертность и Импульсивность».

Подумайте 3 минуты, после этого можете представиться и рассказать значение своего имени.

Ведущий: спасибо вам, сейчас давайте назовем качества, начинающиеся на каждую букву вашего имени и присутствующие у вас. Например: «Мое имя — Михаил. И, как мне кажется, я мудрый и мыслящий; ищущий, искрящийся и исполнительный; храбрый и хитрый; азартный и артистичный; искренний; ласковый!» Или: «Мое имя Игорь. Возможно, я исполнительно-ироничный; гордый и громогласный; опрометчив и отважен; решителен и разумен. А мягкий знак в моем имени указывает на мою мягкость».

Если кто-то из участников говорит о том, что ему не нравится свое имя, то можно спросить, какие качества ему не нравятся в человеке с таким именем, каким бы именем он хотел обладать и какие достоинства у этого имени.

Упражнение № 2. «Здравствуйте»

Цель: приветствие, создание благоприятного психологического климата.

Участники игры становятся в круг. Ведущий предлагает ребятам поздороваться со своими соседями справа и слева определенным способом. Например, как принято в некоторых странах, при этом он называет страну и принятый способ приветствия.

Варианты приветствий:

в России принято пожимать друг другу руку;

в Италии – горячо обниматься;

в Бразилии – хлопать друг друга по плечу;

в Зимбабве – трутся спинами;

в Македонии – здороваются локтями;

в Никарагуа – приветствуют друг друга плечами;

у австралийских аборигенов принято тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; с) толкнуть бедром.

Упражнение №3 «Правила в группе» (7 минут) (Морева)

Цель: установление и закрепление правил работы в группе

Ведущий рассказывает о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определённые правила поведения на занятиях. Каждое правило обсуждается.

Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание - не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.

Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

Не лгать. Лучше промолчать.

Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

Упражнение №4. Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение». (10 минут). Как вы думаете, что такое агрессивное поведение? Агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

Обсуждение:

Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

Зачем она нужна человеку?

Чем она может помешать?

Упражнение № 5 «Нарисовать свой гнев»

Цель: содействие формированию адаптивного поведения.

Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

Рефлексия: Как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Занятие №2

Цель: осознание своей агрессивности и неконструктивности поведения.

Задачи:

Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций

Сформировать необходимость умения контролировать себя,

Познакомить с элементами самоконтроля внешнего проявления эмоций

Упражнение №1 «Приветствие»

Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу

Упражнение №2 «Что делать с агрессией и гневом»

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева

На листе бумаге, разделенном вертикальной линией по середине, слева дети записывают, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к ребенку и все возможные последствия подобных действий, справа – как сам ребенок проявляет агрессию по отношению к другим детям и все возможные последствия его поведения. Обсуждение: Что побуждает людей проявлять насилие и жестокость по отношению к другим? Всегда ли это оправдано и необходимо? Возможно, ли избежать подобных действий? Что испытываешь лично ты, проявляя агрессию по отношению к другим, каково тебе, когда окружающие агрессивны по отношению к тебе? Почему многие взрослые и дети часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижая других. Возможно, ли проявлять свою агрессию не кулаками, а какими-то другими способами? Как ведет себя жертва агрессии? Кто становится жертвой агрессии, как этого избежать. В чем проявляется равноправие между людьми. Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе. Предложите свой рецепт “неагрессивного мира”. Что для этого необходимо.

Упражнение № 3. «Вспоминаем эмоции»

Цель: Показать возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих, опасность гневных, агрессивных реакций.

Учащимся предлагается вспомнить, что такое эмоции, какие они бывают, как выражаются, невербально изобразить называемые ведущим эмоции.

Далее выполняется в два этапа упражнение «Шла Саша по шоссе». Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой («Палку толкал лапкой Полкан», «Все бобры добры до своих бобрыт», «Сеня вез воз сена», «Дарья дарит Дине дыни» и т. д.), после чего имитирует ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате и «ворчат» себе под нос свои скороговорки, время от времени как бы обращаясь, друг к другу. Во время второго этапа участники гневно кричат друг на друга текстами скороговорок. Обсуждение:

1. Какие реальные эмоции отображали игровые ситуации;
2. Как можно управлять подобными эмоциями;
3. Что такое гнев (отрицательная эмоция);
4. К каким опасным последствиям он может привести.

Упражнение №4 «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание негативных последствий агрессивного поведения.

Один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. Обсуждение:

1. Каким представляется агрессивный человек?
2. Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок?
3. Как к нему будут относиться близкие?
4. Как к нему могут относиться посторонние?

Обращается внимание на негативные последствия именно агрессивных реакций, чаще всего неконструктивных, а также на то, что внешние проявления гнева, злости и вообще чрезмерные проявления эмоций неблагоприятно представляют человека в глазах окружающих. Кроме того, следует подчеркнуть, что агрессивный человек приписывает другим свои собственные агрессивные намерения и негативные чувства.

Упражнение №5. «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

Цель: освоить способ самоконтроля и саморегуляции эмоций.

Подростки вспоминают конкретную ситуацию, в которой они испытывали сильное эмоциональное напряжение, свое состояние (позу, мимику, жесты) и мысленно воспроизводят его.

Вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован (а) ли я? Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если эти признаки выявлены, необходимо:

1. произвольно расслабить мимические мышцы, для чего используются следующие формулы:

. Мышцы лица расслаблены.

. Брови свободно разведены.

. Лоб разглажен.

. Расслаблены мышцы челюстей.

. Расслаблены мышцы рта.

. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

. Все лицо спокойно и расслаблено.

. Удобно сесть, встать.

2. сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы восстановить учащенное дыхание.

3. установить спокойный ритм дыхания.

Обсуждение:

1. Какое было ваше состояние в начале упражнения;

2. Как оно изменилось;

3. Какие еще известны способы произвольно регулировать свое состояние?

4. Закончите предложение «В напряженной ситуации я сделаю..., так как это поможет...».

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Занятие № 3

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

Задачи:

1. развивать навыки контроля эмоций;
2. развивать навыки контроля негативного поведения;
3. развитие отражения своих чувств и эмоций в позитивной форме.

Упражнение №1. "Волшебные заросли"

Цель: научить подростков контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Время выполнения: 5 минут

Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми "волшебными водорослями" - всеми остальными участниками. "Водоросли" понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить "водорослей" пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Упражнение №2. «Довольный – сердитый»

Цель: дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Время выполнения: 10 минут.

Участники сидят в общем кругу. Ведущий дает инструкцию: «Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?»

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?»

Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще. Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольным, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствующий этому чувству. А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству. Обрати внимание на то, что меняется в твоём теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине. Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись в круг».

Обсуждение:

Какое чувство тебе было выразить сложнее?

Как происходила смена одного чувства другим?

Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?

Тебе удалось изменить свои чувства?

Упражнение №3. «Сдержи себя»

Цель: контроль своих эмоций.

Время выполнения: 10 минут.

Участникам предлагаются на карточках варианты различных ситуаций, которые следует проиграть, но при этом необходимо сдерживать свои негативные эмоции или поведение. Ситуации могут быть разными, например мальчик так торопился в школу, что когда готовил себе завтрак, то пролил на себя кружку с горячим чаем. Участнику нужно изобразить эту ситуацию.

Упражнение №4. "Возьми себя в руки"

Цель: научить сдерживать себя.

Время выполнения: 5 минут.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя "взять в руки", т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Упражнение №5. «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Время выполнения: 5 минут.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

Упражнение №6. «Давай поругаемся!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, трансформация негативных эмоций в конструктивные.

Время выполнения: 5 минут.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

Упражнение №7. «Лепим гнев»

Цели: научить направлять энергию в определенный вид деятельности, расслаблять руки.

Время выполнения: 15 минут

Материалы: глина или пластилин.

Попросите подростка подумать о той ситуации (человеке), который вызывает максимальное чувство агрессии с их стороны.

Попросите подумать, на каких частях (части) тела он максимально ощущает гнев. Обсудите это.

Когда подросток будет рассказывать о своих ощущениях, спросите его: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его, вылепив из пластилина?»

Важно обсудить работу каждого из детей, и отметить: что изобразил подросток; что он чувствовал, когда лепил свой гнев; может ли он поговорить от лица своей фигурки (для выявления скрытых мотивов и переживания); изменилось ли состояние, когда он полностью слепил фигурку. Далее стоит спросить подростков, что им хочется сделать со своими фигурками (многие мнут, рвут фигурки на части, другие - хотят изменить их, исправить какие - то части или вылепить что - то новое). что он чувствует, когда лепит новый вариант; попросить поговорить от лица новой фигурки; что он чувствует теперь.

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия

Занятие № 4.

Цель: снижение негативных переживаний.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Использование активности для выплескивания эмоций.

Упражнение № 1. Приветствие.

Подросткам предлагается поздороваться друг с другом необычными способами. Все становятся в круг, каждый по очереди показывает свой способ приветствия, все остальные повторяют за ним.

Упражнение №2 «Ящик с обидами»

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Упражнение №3. «Крикните погромче»

Цель: избавление от негативных эмоций.

Ребятам предлагается прокричать те слова, которые возникают у них при агрессии.

Упражнение №4 «Я такой какой я есть, я такой - каким бы я хотел быть».

Цель: формирование образа «идеального - я».

На листах бумаги написать с одной стороны «Я ТАКОЙ КАКОЙ ЕСТЬ», с другой стороны - «Я ТАКОЙ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ» и ответить на вопрос «ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ТАКИМ, КАКИМ ХОТЕЛ БЫ Я БЫТЬ».

Упражнение № 5. «Автомойка»

Задача: снятие напряжения в группе.

Инструкция:

Группа делится на две части и встают в шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна ее высушить, т.е. обнять. Прощедший мойку становится «сушилкой», с начала шеренги идет новая «машина». Так до тех пор, пока все не побывают «машиной».

Рефлексия:

Что нового вы узнали на занятие?

Что вам понравилось?

С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Занятие № 5

Цель: Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия.

1. Снятие эмоционального напряжения;
2. Выражение негативных эмоций через вербализацию чувств;
3. Обучение навыкам эффективного взаимодействия.

Упражнение №1. «Пожалуйста»

Цель: установление контактов между участниками, снятие эмоционального напряжения.

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Упражнение № 2. «Плохое и хорошее»

Цель: формирование самоконтроля.

Участники оценивают свои основные черты характера, называя ,например, 5 хороших своих черт и 5- плохих. Нужно определить, какие из черт зависят от самого человека и могут управляться изменяться самим человеком.

Обсуждение: Какими чертами, эмоциями человек может управлять сам.

Упражнение № 3. “Негативные образы”

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Психолог: “Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попробуйте мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов “В этом человеке мне не нравится ...” то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно”.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Упражнение № 4. «Волшебный магазин» Златогорская О.

Цель упражнения: обучение навыкам взаимодействия.

Во время "торговли" участник начинает активно размышлять о настоящих целях и смыслах жизни. Один из участников группы приходит в "волшебный магазин", продавец в котором - ведущий группы. Продавец-волшебник может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь..., но требует чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, любовью и т.д.

Упражнение № 5. «Хлопки по кругу»

Цель: эмоциональная стабилизация группы.

Ход игры: Ведущий дает следующую инструкцию: "Сейчас мы будем хлопать в ладоши 1 раз, двигаясь по часовой стрелке. Как только я внезапно хлопаю в ладоши 2 раза, то движение хлопка начинается в противоположную сторону". По ходу игры многие участники будут допускать ошибки, на которые следует обращать внимание, например, с помощью следующих вопросов: Почему ты ошибся? Почему пропустил? Кто тебе помешал?

Рефлексия.

Занятие № 6.

Цель: развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

1. Познакомить со способами эффективного разрешения конфликтных ситуаций.
2. Отработать навыки поведения в дискуссии.

Упражнение № 1. Упражнение «Приветствие»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы"жимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трут носами.

Упражнение № 2. Метод мозгового штурма «Способы эффективного межличностного общения»

Упражнение № 3. «Катастрофа в пустыне»

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

Охотничий нож.

Карманный фонарь.

Летная карта окрестностей.

Полиэтиленовый плащ.

Магнитный компас.

Переносная газовая плита с баллоном.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Паращют красно-белого цвета.

Пачка соли.

Полтора литра воды на каждого.

Определитель съедобных животных и растений.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Легкое полупальто на каждого.

Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры-баталии, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы примерно такого типа:

Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)? Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

Какие способы поведения оказались наименее результативными?

Какие только мешали общей работе?

Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т.д.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

Практически всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Такой ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это мнение зарубежных экспертов, с которым мы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.

Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

Паращют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

Полтора литра воды на каждого.

Пачка соли.

Магнитный компас.

Летная карта окрестностей.

Легкое полупальто на каждого.

Солнечные очки на каждого.

Литр водки на всех.

Карманный фонарь.

Полиэтиленовый плащ.

Охотничий нож.

Охотничье ружье с боеприпасами.

Карманное зеркало.

Определитель съедобных животных и растений.

Паращют красно-белого цвета.

Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

Рефлексия

Занятие № 7.

Цель: развитие невербальных навыков эффективного межличностного взаимодействия.

1. Развивать умения понимать эмоции других людей.

2. Сформировать умение слушать.

Упражнение № 1. Приветствие «Как здороваются олени»

Вы знаете, как здороваются олени? Давайте поздороваемся: ушками, носиком, глазками, плечиками и т.д. А теперь как люди - пожмем друг другу руки.

Упражнение № 2. «Упрямая сороконожка»

Цели:

- а) проверить на опыте эффективность партнерства в условиях коммуникации;
- б) пробудить командные эмоции взаимоподдержки, ответственности, сплоченности;
- в) практически отработать способы мирного, без насилия, решения актуальных проблем в группе представителей противоположных интересов и задач.

Размер группы: 8-20 участников.

Время: в зависимости от размеров игрового поля и количества игроков, в среднем - 3-7 минут для каждого из двух этапов игры.

Ход упражнения:

Все участники собираются в центре игровой площадки, создав круг спинами внутрь, а лицами - наружу круга. Беремся за руки, образуя живое кольцо.

Правила игры:

- Основное правило, действующее на протяжении всей игры: нельзя расцеплять руки и разрывать круг! На протяжении первого этапа игры нельзя общаться - разговаривать, обмениваться информацией.

Каждый из игроков определяет для себя любое место в пределах игровой площадки, куда бы он хотел добраться.

По команде каждый должен попытаться как можно скорее достичь намеченного им места и оставаться там не менее трех секунд. После того как все игроки команды побывали на облюбованных местах, можно сообщить тренеру о выполнении группового задания. Чем быстрее команда справится с заданием, тем лучший результат будет зафиксирован в итоге игры.

Завершая объяснение правил, необходимо напомнить о том, что общение между участниками в любой форме категорически запрещено. Кроме того, всякий раз, когда игроки расцепят руки, останавливается продвижение группы до полного "восстановления" живого кольца.

Если не возникает вопросов, то командой "Старт!" можно начинать игру.

Когда каждый из участников добрался до намеченной цели, он объявляет результат - сколько времени заняло выполнение групповой задачи.

Переходим ко второму этапу. У него те же правила, за исключением одного существенного изменения: игрокам разрешено разговаривать, они могут выработать какую-то групповую стратегию.

Упражнение № 3. «Цепочка речи»

Цель: тренировка умения слышать и слушать, концентрироваться на партнере; развитие памяти и аудиальных возможностей восприятия.

Группа сидит в кругу. Первый участник предлагает первое предложение на заданную тренером тему. Второй повторяет его и добавляет следующее и т.д. по цепочке, чтобы получился связный рассказ. Игра будет идти «с накоплением».

Упражнение № 4. «Зеркало»

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала. Итак, подводим итоги. Спасибо. Наш зеркальный тест завершен.

Рефлексия

Занятие №8.

Цель: расширение способов взаимопонимания, развитие умений распознавать эмоции.

Задачи:

1. Развивать умения понимать эмоции.

2. Сформировать значимость понимания эмоций других людей.

Упражнение № 1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Участники вправе сами закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким.

Упражнение № 2. Опрос «Почему важно понимать чувства и эмоции других людей?»

Упражнение № 3. Упражнение «Передача чувств по кругу»

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения.

После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Упражнение № 4. «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек — маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

Упражнение № 5. «Поделись со мной»

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: нежность, умение сочувствовать, умение создавать хорошее настроение, эмоциональность, доброжелательность, интеллект, организаторские способности, твердость характера, решительность, креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать" Тот

участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Рефлексия.

Занятие №9

Цель: научить подростков конструктивно отстаивать свою точку зрения.

Задачи:

1. Сформировать умение отстаивать свою точку зрения;
2. Расширить способы коммуникации.

Упражнение №1. "Давайте поздороваемся"

Цель: приветствие и настрой на дальнейшую работу.

Время выполнения: 5 минут.

Вначале упражнения педагог и подростки говорят о разных формах приветствия реально существующих и шуточных. Затем подросткам предлагается поздороваться плечом, рукой, спиной и т.д. и выдумать свои необычные способы приветствия и поздороваться ими. Будет намного лучше, если движения и способы приветствия не будут повторяться.

Упражнение № 2. «Мои цели»

Цель: поиск способов эффективного достижения целей.

Каждый участник кратко рассказывает о своих важных целях, о том, как он их собирается реализовывать, что для этого уже сделано и делается, отвечая на возможные вопросы группы.

Упражнение № 3. «Кот Леопольд»

Цель: повышение уровня коммуникации, обучение способам убеждения.

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Психолог напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему постоянные пакости.

В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что у нас из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышами. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверила.

Упражнение № 4. «Моя критика»

Цель: расширение способов коммуникации.

Каждый вспоминает ситуацию своей неудачной критики и по очереди разыгрывает ее, пользуясь алгоритмом конструктивной критики и обращаясь к одному из партнеров. Партнер соглашается с критикой, когда будет к этому расположен.

Упражнение №5. «Просьба»

Цель: формирование умения отстаивать свою точку зрения

Каждый вспоминает ситуацию, в которой вы хотели получить, что то и рассказать об этой вещи.

Рефлексия.

Занятие №10

Цель: закрепление способов конструктивного поведения.

Задачи:

1. формирование доброжелательного отношения друг к другу;
2. повторение способов преодоления агрессии;
3. повышение уровня жизненного оптимизма.

Упражнение-разминка №1. «Дракон ловит свой хвост»

Цель: разминка.

Время выполнения: 5 минут.

Описание упражнения. Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Опрос:

Какие способы борьбы с агрессией вы помните?

Назовите их?

А какие используете?

Упражнение № 2. «Чего я достиг»

Цель: выявить динамику изменения поведения подростков.

Участники рисуют рисунок «Мои достижения», круг «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Участники отвечают на вопрос. Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая своих достоинства, а преувеличивая их (я невероятно умная). Группа поддерживает каждого участника.

Обсуждение:

1. Мои достижения

2. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Упражнение № 3. «Подарок человечества»

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Время выполнения: 20 минут.

Я подарок человечеству.

Ведущий: «Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища аплодисментами и заявлениями: «Это действительно так!»

Замечания: не останавливайте подростков, даже если для ведущих вам кажется, что их аргументы не убедительны.

Упражнение № 4. «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, завершение занятия.

Время выполнения: 5 минут.

Участники сидят в кругу, им необходимо рассказать о том, в чем им повезло в жизни. Упражнение начинается с ведущего. Если участник затрудняется высказаться, остальные участники могут ему помочь в этом.

Упражнение № 5. «Чемодан».

Один из участников выходит. А остальные начинают в дорогу ему собирать чемодан, в который он набирает то, что, по мнению группы, пригодится ему для общения с людьми. Все пожелания записываются и вручаются на память.
Рефлексия.

Приложение 2.

Диагностика состояния агрессии с помощью опросника Басса-Дарки.

Инструкция: внимательно прочитайте вопрос. На бланке ответов отвечайте «да» - если вы согласны с данным утверждением, «нет» - если не согласны.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку

26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят Вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам»
46. Если кто-нибудь раздражает меня, то я готов сказать все, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Ключи:

Ответы оцениваются по восьми шкалам:

1. Физическая агрессия: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 1,25,31,41,48,55,62,68; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 9,7

2. Косвенная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 2,10,18,34,42,56,63; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 26,49

3. Раздражение: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 3,19,27,43,50,57,64,72; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 11,35,69

4. Негативизм: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 4,12,20,28; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 36

5. Обида: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 5,13,21, 29, 37,44,51,58

6. Подозрительность: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 6,14,22,30,38,45, 52,59; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33,66,74, 75

7. Вербальная агрессия: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46,53,60,71,73; "нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

8. Чувство вины: "да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности — 6,5-7 плюс-минус 3.

«Тест - руки» (Hand test)

Тест руки - проективная методика, направленная на изучение агрессивного отношения. Разработанная Б. Брайклином, З.Пиотровским, Э.Вагнером.

Шкалы: агрессия, указание, страх, эмоциональность, коммуникация, зависимость, демонстративность, увечность, активная безличность, пассивная безличность, описание

Назначение теста

Тест руки Вагнера предназначен для диагностики агрессивности. Методика может использоваться для обследования как взрослых, так и детей.

Инструкция к тесту:

«Внимательно рассмотрите предлагаемые Вам изображения и скажите, что, по Вашему мнению, делает эта рука?». Если испытуемый затрудняется с ответом, ему предлагается вопрос: «Как Вы думаете, что делает человек, которому принадлежит эта рука? На что способен человек с такой рукой? Назовите все варианты, которые можете себе представить».

Примечание:

Стимульный материал – стандартные 9 изображений кисти руки и одна без изображения (подобно пустой карточке в Тематическом Тесте Апперцепции), при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия. Изображения предъявляются в определенной последовательности и положении. При нечетком и недвусмысленном ответе просят пояснения, спрашивают: «Хорошо, а что еще?», но не навязывают никаких специфических ответов. Если экспериментатор чувствует, что его действия встречают сопротивление, рекомендуется перейти к другой карточке. Держать рисунок-карточку можно в любом положении. Число вариантов ответов по карточке не ограничивается и не стимулируется так, чтобы вызвать сопротивление испытуемого.

Интерпретация:

1. Агрессия (Agg). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как угрожающая, наносящая повреждения, нападающая, оскорбляющая, господствующая или активно

хватаящая другого человека или какой-либо объект. Бессознательная цель "Agg" поведения - наказание и искушение.

2. Директивность (Dir). Эта категория включает ответы, в которых рука воспринимается как доминирующая, руководящая, управляющая, отдающая команды, перечасая, мешающая или каким-то иным способом активно влияющая на другого человека. Сюда же попадают ответы, в которых рука кажется направленной на коммуникацию, но эта направленность является вторичной по отношению к намерению подчинить другого человека своему влиянию.

3. Страх (С). Ответы этой категории отражают страх перед возмездием. Они уменьшают вероятность явного агрессивного поведения. Можно предположить, что наличие слишком большого количества этих ответов, увеличивает вероятность явного агрессивного поведения (в открытом акте, названным воображаемым нападением). Категория страха включает ответы, в которых рука представляется и виде жертвы собственной агрессии.

4. Аффектация (Аф). Эта категория включает ответы, в которых рука представляется делающей аффективный жест или аффективно благожелательный жест. Руки представляются предлагающими (не просящими и не получающими) дружбу или помощь другим.

5. Коммуникация (общение) - (Ком). Это такие ответы, в которых рука общается или делает попытку общаться с лицом, которое представляется равным или превосходящим коммуникатора. Предполагается, что коммуникатор нуждается в аудитории больше, чем аудитория нуждается в нем, или что между коммуникаторами и аудиторией существует взаимная симметричная связь. В этих ответах совершенно очевидно то, что коммуникатор желает обратной связи и принятия, что он хочет быть понятым своей аудиторией. В этих ответах подразумевается, что имеется необходимость в «желании разделить трудности», «желании быть понятым и принятым» и т.п.

6. Зависимость (Зв). Эта категория включает ответы, в которых, рука активно или пассивно ищет поддержки или помощи со стороны другого лица. Успешное осуществление тенденции к этому действию зависит от явной или подразумеваемой необходимости в доброжелательном отношении со стороны других лиц. В категорию включены такие ответы, в которых рука подчиняет себя другим лицам, что может быть отражено в таком ответе: «приветствующая рука».

Эксгибиционизм (Экс). Эта категория включает ответы, в которых рука проявляет себя тем или иным способом. Она включает ответы, в которых рука участвует в каком-то эксгибиционистском акте или нарочито проявляет себя.

Калечность (Кл). Эта категория включает руки, которые представляются как деформированные, поврежденные, ущербные и т.д.

Активный безличный (А-б) - моторная активность. Эта категория включает ответы, отражающие тенденции к действию, в которых рука изменяет свое физическое положение или сопротивляется силе тяжести.

10. Пассивный безличный (П-б) - пассивность. Эта категория включает ответы, отражающие безличные тенденции к действию, в которых рука не изменяет физическое положение или пассивно подчиняется силе тяжести.

11. Описание (О). Эта категория включает ответы, которые являются скорее физическим описанием руки. У пациента могут быть определенные «настроения», связанные с рукой, однако никаких ассоциаций с тенденцией к действию или кинестетических ассоциаций не наблюдаются.

Склонность к открытому агрессивному поведению определяется по формуле: $I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep)$ или $I = (Agg + Dir) - (Aff + Com + Dep + F)$

Тест «Несуществующее животное»

Инструкция: Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

Показатели и интерпретация:

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточность признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность.

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности. Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям.

Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность, в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему с осуждением, порицанием).

На голове расположены дополнительные детали, например рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда постамент). Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими суждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность.

Хвосты выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции, судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Контуры фигуры. Анализируют по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная, если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой, если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью, если поставлены щиты, заслоны, линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных

ситуациях; то же самое, если элементы защиты расположены не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка, или птицы, улитки, муравья, или белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему Я, представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно значимы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. нически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим.

Приложение 3

Критерии агрессивности (схема наблюдения за подростком)

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Показатели:

Высокая агрессивность – 8 - 7 баллов.

Средняя агрессивность – 6 - 4 баллов.

Низкая агрессивность - 1-3 баллов.

Учебно-метадическое, материально-техническое и информационное обеспечение программы

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 выразить 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 справиться 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

Требования к условиям реализации программы

Программа предназначена для работы с подростками с 10 до 15 лет; оптимальная численность группы –10-12 человек; продолжительность занятий- 40 минут. Периодичность занятий определяется самим психологом, но не реже одного раза в неделю. Программа рассчитана на **10 занятий** (одна учебная четверть).

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мячи, мягкие игрушки. Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. 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 каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и групповое тестирование по методике Басса – Дарки (возможно использование других методик, с которыми работает психолог). Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.

Список литературы

1. Бэрон Р., 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.