

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

Г.КИРОВ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «СОШ №7»

Е.А.СКИТИХИНА

Приказ № 47/8 от 31.08.2023

ПРОГРАММА

профилактики девиантного поведения

«Трудный подросток»

на 2023-2025 годы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание детей, которых мы называем трудными – это одна из главных воспитательных задач современной школы. С такими детьми мы имеем дело каждый день. Трудности, которые возникают с классом, почти всегда определяются такими детьми.

Трудные подростки – это широкое и неоднородное понятие. Такие дети, без должного внимания к ним, обещают нам деградацию общества, признаки которой уже имеют место быть. Статистика сегодняшнего дня показывает, что количество подростков, имеющих отклонения в развитии, состоянии здоровья, поведении и нуждающихся в коррекционной, компенсирующей, реабилитационной работе постоянно растет, достигая 45 – 50% от общего контингента (по данным Н.П. Вайзмана).

Термин «трудный подросток» чаще всего употребляется в качестве синонимов терминов «педагогически запущенный» или «ученик с отклонениями в обучении и воспитании».

Понятие «педагогически запущенный» характеризует историю воспитания, «трудный» - говорит о результатах такого воспитания: учащийся труден для педагогов, по отношению к нему мало- или совсем неэффективны общепринятые формы и методы педагогического воздействия. Педагогически запущенный ребенок рано или поздно становится трудным. Трудности же не всегда следствие педагогической запущенности.

В категорию «трудных» попадают самые разные школьники: дети из неблагополучных семей, неуспевающие, недисциплинированные, дети с различными нервными и психическими расстройствами, а также подростки, стоящие на учете в комиссиях по делам несовершеннолетних. Фрустрация, которая рассматривается как одна из форм психологического стресса, может сопровождаться у подростков различными негативными эмоциями: гневом, раздражением, чувством вины, страхом, агрессией и т. п. Рассматриваемая категория детей в большей степени, чем другие, склонна к риску возникновения социальной дезадаптации, что приводит к росту числа подростков среди наркоманов. В этих условиях особую важность приобретает проблема выбора адекватных методов психологической и педагогической работы с «трудными» подростками.

Личность формируется в сложнейшей системе отношений. Будучи отраженными и обобщенными в сознании, они переходят в собственное отношение человека к действительности, становятся составной частью его самосознания.

Социальный и педагогический аспекты запущенности взаимосвязаны и взаимообусловлены. Общесоциальные умения и навыки переносятся в учение.

Внешними причинами социально-педагогической запущенности являются дефекты семейного воспитания, а также просчеты в воспитательно-образовательной работе в школе. Внутренними причинами – могут быть индивидуальные психофизиологические и личностные особенности ребенка.

Все вышесказанное подтверждает актуальность системы целенаправленных действий по психолого-педагогической поддержке «трудных» подростков.

О сложности и значимости данного периода детства, и связанных с ним трудностей, сказано и написано в отечественной психологической и педагогической литературе достаточно (список литературы представлен в приложении). Сегодня предлагается масса профилактических, коррекционных, развивающих программ, использующих традиционные и нетрадиционные методы в работе с детьми. Педагоги-психологи нашего региона в своей работе в основном опираются на рекомендации М.Р. Битяновой, И.В. Дубровиной, Р.В. Овчаровой, Л.С. Выготского и др., которые даны в справочной психологической литературе.

Тем не менее, непосредственная практическая работа в образовательном учреждении с «трудными» подростками выявила необходимость в разработке программы, на которую педагоги-психологи могли бы опираться в своей практической деятельности. В практической направленности настоящей программы заключается ее актуальность и новизна.

Программа «Трудный подросток» направлена на определение уровня деформации и характера дисгармоний различных сторон качеств и свойств личности «трудного» ребенка, выявление путей и способов их профилактики и коррекции, создание комфортных социально-психологических условий для развития личности подростка. Работа по данной программе, при взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса дает положительные результаты: у подростка восстанавливается доверие к миру, снимается тревожность, напряженность, представляется возможность осознать собственные проблемы и улучшается процесс школьной и социальной адаптации.

Целью настоящей программы является:

Формирование сообщества участников образовательного процесса (родители, педагоги, психологи), координация их совместной деятельности по оказанию психолого-педагогической помощи «трудным» подросткам, реализации идей гуманистической педагогики, принципов толерантности, способствующих

развитию личности подростка, формированию доверия к окружающим через принятие себя.

Цель психолого-педагогической деятельности в рамках программы – создание педагогических и социально-психологических условий, позволяющих «трудным» подросткам успешно адаптироваться к школьной среде (школьная система отношений) и социуме. Цель достигается за счет решения педагогическим коллективом и педагогами-психологами образовательного учреждения следующих задач:

- Ориентация психологической службы на углубление психолого-педагогического изучения трудновоспитуемых подростков. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса подростка с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
- Создание специальных психолого-педагогических условий, позволяющих осуществлять коррекционную работу с «трудными» подростками.
- Устранение психологических барьеров на пути развития подростков. Расширение ролевого репертуара, обеспечивающего улучшение коммуникаций.
- Профилактика и коррекция отклонений в интеллектуальном и личностном развитии, предупреждение распространения среди учащихся социальных вредностей (алкоголизм, токсикомания, наркомания и т. п.).
- Оказание помощи родителям, педагогам в выработке методов воспитания, которые соответствуют особенностям личности трудного подростка, а также доступным им формам общения.
- Укрепление воспитательной функции семьи, формирование активной педагогической позиции родителей, ориентация на гуманное отношение к подросткам.
- Сотрудничество с учреждениями, организациями города для реализации стратегии охраны психологического здоровья подростков.

Программа «Трудный подросток» предназначена для работы педагогов-психологов образовательных учреждений.

Объектом деятельности являются дети подросткового возраста (10-15 лет)-обучающиеся в 5 - 9 классах, испытывающие различные психолого-педагогические трудности, а также их родители, педагоги образовательного учреждения.

Предмет деятельности: социально- психологические условия развития личности «трудного» подростка.

Настоящая программа - один из возможных вариантов психолого-педагогического сопровождения подростка в этот сложный и ответственный для него период жизни.

Педагог-психолог может взять на вооружение отдельные моменты, воспользоваться самой организационной структурой и наполнить ее своим

содержанием, однако, наибольший эффект программа может иметь, будучи реализованная, как целостная система совместной деятельности педагогов, психологов, администрации образовательного учреждения и родителей, направленная на оказание психолого-педагогической помощи «трудным» подросткам.

Проблемы и трудности подросткового возраста многообразны, и ни один учебник не вместил бы всех рекомендаций по их разрешению.

Программа определяет методические подходы к работе педагогов-психологов с «трудными» подростками.

Предложенная система психолого-педагогической работы рассчитана на один учебный год.

Технология решения выдвинутых задач в программе - это совокупность психолого-педагогических приемов и методов в работе с «трудными» подростками, педагогами и родителями. Технология раскрывает основные направления и этапы деятельности педагогов и психологов в рамках программы. Каждый этап раскрывается с точки зрения тех конкретных методов и процедур, с помощью которых он реализуется, с выходом на ожидаемый результат.

Содержательные направления программы:

1. Психолого-педагогическое изучение трудных подростков и обучение их социально-психологическим навыкам.
2. Профилактика зависимых состояний, формирование критического отношения к социальным вредностям (алкоголь, наркотики, курение и т.п.).
3. Профилактика педагогической запущенности и правонарушений трудных подростков.
4. Помощь в создании жизненной стратегии, в выборе профессии.
5. Аналитическая деятельность, направленная на поиск эффективных направлений и видов деятельности, имеющих своей целью исправление определенных недостатков в развитии личностной и интеллектуальных сферах подростков.

Средства решения поставленных задач:

1. Диагностические процедуры с целью выявления проблем, связанных с личностными особенностями, интеллектуальным развитием, самооценкой, характером взаимоотношений, профессиональной ориентацией.

2. Индивидуально-консультативная работа с подростками, их родителями и педагогами по вопросам межличностных отношений, семейной ситуации, школьной адаптации, успешности учебной деятельности, профессиональной ориентации.

3. Консультативная работа с родителями и педагогами по активизации их воспитательного потенциала.

4. Индивидуальная работа психолога по запросам подростка, родителей, педагогов, администрации школы.

5. Участие психологов в Совете по профилактике правонарушений среди подростков общеобразовательного учреждения.

6. Психолого-педагогическая коррекция недостатков личностного и интеллектуального развития подростков с использованием социально-психологического тренинга.

8. Организация психолого-педагогических семинаров и месячников по проблеме «трудный» подросток.

9. Работа телефона доверия с целью предоставления помощи подросткам в осознании собственных проблем, снятия тревожности, напряженности и предоставления эмоциональной поддержки.

Эффективность использования в работе различных психологических средств воздействия существенно повышается при комплексном применении взаимодополняющих средств, как в условиях психологической диагностики и последующей коррекции, так и в условиях психологической поддержки, снятия психоэмоционального перенапряжения, обучения навыкам саморегуляции. К таким средствам можно отнести аудио-визуальные, игровые материалы и т.п.

ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С «ТРУДНЫМИ» ПОДРОСТКАМИ.

Основные направления психологической работы – обеспечение оптимального психического и личностного развития «трудных» подростков. Это предполагает проведение традиционной индивидуальной работы с ребенком в ситуации непосредственного контакта психолога и детей, когда проводится психологическое обследование и на его основе даются заключения, рекомендации и советы родителям; проводится коррекция нарушений поведения, общения, учебной деятельности ребенка. А также работа с теми, кто окружает детей в семье и непосредственно соприкасается с ними в обучении и воспитании. Это учителя, родители, сверстники. Основными формами работы психолога здесь являются лекции, консультации, тренинги. Такая деятельность дает возможность эффективно решать актуальные проблемы детей и проблемы их личностного

становления в будущем, включая личностное, социальное и профессиональное самоопределение; психологическую готовность к самоопределению в самостоятельной взрослой жизни.

I этап. Предварительный

Особенностью данного направления работы является особая форма сотрудничества психолога с родителями, учениками и педагогами, в ходе которой педагог-психолог формирует мотивацию на совместную деятельность, помогает сформировать проблемы развития подростка, облегчает восприятие последующих воздействий со стороны психолога.

1. Запрос администрации на работу с подростками (формирование целей и задач с точки зрения администрации).

2. Грамотное профессиональное взаимодействие психолога с педагогами (экспертный опрос с целью получения информации о «трудных» подростках: личностные и учебные характеристики).

3. Встреча с родителями «трудных» подростков (экспертный опрос с целью получения информации о детях и семейном воспитании). Получение их согласия на диагностическую и коррекционную работу.

4. Создание благоприятных условий и организация продуктивного общения с подростками, формирование мотивации на совместную деятельность.

5. Анализ документации (просмотр медицинских записей в карте подростка, классного журнала, дневников и ученических тетрадей).

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов экспертных опросов, наблюдений, анализа документации.

Ожидаемые результаты:

- получение первоначального представления об ограничениях, затруднениях и проблемах подростков;
- выявление основных факторов, порождающих психоэмоциональные проблемы подростка в школьной среде;
- получение определенного обобщения из наблюдаемого фактологического материала по классу и подростку;
- констатация определенного неблагополучия в деятельности или поведении подростка, осознание возможных его причин;
- постановка психологического диагноза в виде соответствующей гипотезы;
- сбор дополнительной информации, необходимой для проверки гипотезы)
- определение уровня готовности подростка к соответствующему воздействию.

Результаты первого этапа фиксируются в индивидуальных картах подростков. Педагог-психолог подбирает методики для дальнейшего обследования

«трудных» подростков, с целью уточнения психологического диагноза, выдвинутого в виде гипотезы.

Длительность первого периода не более двух недель.

II этап. Психолого-педагогическая диагностика.

Цель диагностической работы может быть определена, как получение необходимой информации о психолого-педагогическом статусе подростка. Это - характеристики познавательной сферы, эмоционально-волевого и мотивационного развития; система отношений подростка к миру, самому себе; особенности поведения в учебных и вне учебных школьных ситуациях.

На содержательном уровне проводимая диагностическая работа направлена на выявление уровня развития важнейших показателей психолого-педагогического статуса подростка и их соотнесение с системой требований, предъявляемых к подростку. Основные параметры психолого-педагогического статуса подростка даны в приложении.

Содержательные направления данного этапа:

1. Диагностическое наблюдения за всеми изменениями социально-психологического развития подростка:

- определение уровня социально-психологической адаптации «трудных» подростков;
- умственное развитие и отношение к учебной деятельности;
- нравственное развитие, отношение к социальным вредностям;
- волевые качества;
- недостатки эмоционального развития;
- проявления акцентуированности характера.

2. Выявление психологических проблем и основных ресурсных состояний:

- мотивационный аспект;
- уровень интеллектуального развития;
- типологические особенности личности;
- выявление склонности к определенному виду деятельности.

3. Диагностика социальной ситуации развития:

- основные социальные и биологические факторы;
- взаимоотношения в семье, стиль воспитания;
- ситуация реального взаимодействия подростка в классе.

Основными способами получения информации являются:

- экспертные опросы педагогов и родителей позволяют получить информацию об особенностях обучения, поведения и общения подростка от людей, имеющих возможность регулярно наблюдать за ребенком в значимых жизненных ситуациях;
- психологическое обследование самих детей предполагает получение информации, которая скрыта от непосредственного наблюдения;
- анализ педагогической документации покажет объективные достижения в учебной деятельности «трудного» подростка.

Диагностика с классами «кризисными» по тем или иным причинам проводится в ноябре-декабре месяце по четырем направлениям: обследование школьников, опрос родителей, опрос педагогов и наблюдение за детьми на уроках и вне урочной деятельности.

Диагностика проводится в два этапа:

1 этап - скрининг - направленное выделение «групп риска»;

2 этап - углубленная диагностика проводится с подростками из «группы риска», а также с теми, в отношении которых поступил психологический запрос со стороны родителей или педагогов.

Углубленная диагностика проводится психологом индивидуально с подростком для выяснения причин, по которым подросток был отнесен к «трудным».

Примерный перечень материалов, используемых для скрининг-обследования, углубленной психодиагностики даны в приложении. В рамках общеобразовательной школы наименее трудоемкой и быстрой диагностической процедурой является применение стандартизованных диагностических методик.

Ожидаемые результаты:

- получение данных об индивидуально-психологических особенностях развития «трудных» подростков;
- определение причин и характера затруднений и отклонений в развитии, поведении;
- выявление специфических особенностей личности и психического статуса подростка;
- обследование подтверждают поставленную гипотезу или отрицают ее;
- обследование уточняет суть проблемы и специализированная диагностика не требуется;
- обследование показало, что требуется специализированная диагностика и консультации других специалистов (невропатологов, психиатров, нейропсихологов и т. п.);

- оценка индивидуальной траектории развития (динамика показателей развития трудностей подростка, уровень сформированности функций, уровень сформированности ключевых социальных компетенций, уровень социальной и школьной адаптации).

По результатам диагностики проводится собеседование с родителями подростков, совместное обсуждение причин трудностей с педагогами; формируются группы подростков по однотипным нарушениям для проведения профилактической и коррекционно-развивающей работы. Подбираются программы коррекционных и тренинговых занятий с подростками, намечаются мероприятия для родителей и педагогов.

Психолог проводит компьютерную обработку данных диагностик и фиксирует результаты в индивидуальных психологических картах обследуемых подростков. Полученная психологическая информация используется при подготовке рекомендаций для родителей, педагогов администрации. По результатам обследования проводится психолого-педагогический консилиум. В обсуждении принимают участия классные руководители, педагоги, родители, социальные педагоги и др.

III этап.

Профилактическая, коррекционно-развивающая работа.

Целью данного этапа является создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять коррекционно-развивающую, комплексную профилактическую работу, включающую деятельность всех участников учебно-воспитательного процесса.

Деятельность педагога-психолога предполагает осуществление программ, направленных на:

1. Облегчение процесса школьной адаптации:

- формирование доверия к окружающим через принятия себя;
- развитие познавательной деятельности и сотрудничества;
- создание ситуации успеха, как в основной деятельности, так и в общении.

2. Коррекцию имеющихся недостатков в психическом и социальном развитии:

- индивидуальные и групповые коррекционные занятия, тренинги, направленные на нормализацию учебной деятельности и поведения.

3. Исследование по определению развивающего эффекта применяемых форм, средств и методов воспитания и обучения «трудных» подростков.

4. Профилактику стрессовых состояний у подростков, повышение психологической культуры всех участников образовательного процесса:

- беседы с родителями и педагогами с целью повышения их психологической компетентности, формирование у педагогов, родителей подростков общей психологической культуры (лекции, семинары, беседы, тренинги и т. п.);
- предупреждение психологической перегрузки и невротических срывов, связанных с неблагоприятными условиями жизни, обучения и воспитания детей (участие в составлении расписания уроков, режима работы общеобразовательного учреждения и др.);
- создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении через оптимизацию форм общения.

Данная деятельность осуществляется в течение всего года и наполняется конкретным содержанием в зависимости от задач того или этапа работы по программе «Трудный подросток». Формирование групп и планирование работы осуществляется на основании психологической диагностики. Численность детей в группе 10-12 человек (коррекционные занятия). Занятия должны проходить регулярно 1-2 раза в неделю на протяжении 2-3 месяцев. Продолжительность одной встречи 1-2 урока, в зависимости от цели занятия и состояния участников.

Оказание помощи подросткам, испытывающим трудности в поведении, обучении, самочувствии осуществляются не только в форме групповых и индивидуальных занятий, но и в форме тренингов. Тренинги позволяют усваивать информацию легче, быстрее, так как обучение проходит интерактивно. Продолжительность тренингов зависит от целей, организационных и материальных возможностей (не менее трех дней по 2-3 часа). Оптимальным количеством участников в группе считается 14-18 человек. 20 человек - максимальное число участников, при котором возможно создание атмосферы доверия. Важнейшее условие продуктивности - систематичность и преемственность.

Систему коррекционно-профилактических мероприятий подбирают, разрабатывают и осуществляют педагоги-психологи, опираясь на результаты предварительного обследования, образование и опыт работы. В приложении настоящей программы указаны источники, помогающие в осуществлении данного этапа деятельности.

Ожидаемые результаты:

определяется уровень:

- развития навыка адекватного и равноправного общения, негативного отношения к вредным для здоровья занятиям;
- овладения необходимыми приемами и способами умственной деятельности;
- самооценки, сглаживания акцентуированных черт личности;
- сформированности положительных этических и правовых ориентиров;

- средовой адаптации «трудного» подростка;
- сформированности активной социальной позиции подростка и развитие его способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- эффективности проводимой системы профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий.

После проведения профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий проводится повторная диагностика по тем же диагностическим методикам с целью сравнения полученных данных с первичными, обсуждение результатов с участниками учебно-воспитательного процесса, выявление психолого-педагогического эффекта, как результата реализации программы.

IV этап. Консультативно - просветительская работа.

На этом этапе деятельность педагога-психолога связана с важностью обеспечения психолого-педагогической поддержки «трудных» подростков, поиском индивидуального подхода к решению проблем родителей, педагогов и подростков, и направлена на оказание опосредованной помощи детям и взрослым.

Содержательные направления данного этапа:

1. Консультирование педагогов и родителей по проблемам обучения и воспитания подростков (проработка проблем, информирование о других специалистах города, организация сотрудничества), с целью повышения профессиональной и личностной компетенции.

2. Индивидуальное, групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностик.

3. Консультирование подростков по их запросам.

4. Психологическая поддержка педагогов и родителей «трудных» подростков, цель которой - помощь в переходе на позицию сотрудничества (индивидуальные и групповые занятия).

5. Консультирование администрации с целью совершенствования организационно-управленческой системы образовательного учреждения (конкретные мероприятия должны быть отражены в планах методической и учебно-воспитательной работы и расписании уроков).

6. Подведение итогов диагностической и коррекционной работы с «трудными» подростками на заседаниях Совета по профилактике правонарушений.

7. Участие педагога-психолога в работе педагогических советов, совещаниях (передача информации об изменениях в обследуемом классе, обсуждение особенностей возраста на конкретных поступках подростков).

8. Проведение месячников с целью профилактики зависимых состояний, формирование критического отношения к социальным вредностям у подростков.

Формы работы: индивидуальные и групповые консультации, тренинги, занятия, психолого-педагогические семинары, месячники, совещания, педсоветы, заседания, клубы и т. п.

Лекционно-семинарские занятия должны длиться не более часа и проводиться не более 3-4 раз в учебном году. Тренинги, в зависимости от мотивации и функционального состояния группы, не менее 1,5 - 2 часов.

Ожидаемые результаты:

- определение уровня заинтересованности родителей и педагогов в поиске эффективного стиля поведения с «трудными» подростками;
- усиление ответственности всех участников образовательного пространства за решение проблем «трудного» подростка;
- совершенствование профессиональных навыков и приемов эффективной работы педагогов;
- определение уровня сотрудничества психолога с педагогами, родителями, который позволил бы наиболее успешно решать проблемы «трудных» подростков;
- снятие внутренней напряженности у подростков, преодоление имеющихся трудностей, в процессе проведения консультативного цикла.

V этап. Профориентационная работа.

Основной целью данного этапа является исследование профессиональных интересов и возможностей выбора профессии; выявление профессиональных намерений подростков, формирование жизненного сценария в рамках социально-психологического факультатива; помощь в создании жизненной стратегии выбора профессии.

Содержательные направления деятельности:

1. Изучение качеств личности и их сопоставление с требованиями рассматриваемой профессии.
2. Индивидуальное собеседование с каждым подростком по результатам профдиагностики (обсуждение профессиональных склонностей, информирование о месте получения желаемой профессии).
3. Постепенное формирование у подростка основы для личностного и профессионального самоопределения (социально-психологический факультатив, тренинги).
4. Индивидуальная работа с родителями, классными руководителями (собеседование о возможностях и ограничениях трудных подростков).

Формы работы: индивидуальное и групповое консультирование, факультативы, занятия, тренинги, встречи с представителями различных профессий, педагогами средних специальных и высших учебных заведений, месячники, часы общения, интервьюирование и др.

Ожидаемые результаты:

- выявление профессиональных намерений подростков, способностей и склонностей;
- определение уровня притязаний, потребностей, социальной активности при стремлении к социальному одобрению;
- уровень сформированности способности к последующим профессиональным выборам;
- уровень снижения конформизма и постепенное формирование полноценных субъектов выбора.

VI этап.

Аналитическая и прогнозирующая деятельность.

Подведение итогов, выделение функций психологического и педагогического сопровождения «трудных» подростков; направление на психоневрологическое обследование, лечение подростков нервных, психических и имеющих соматические отклонения; планирование последующей работы с опорой на полученные психолого-педагогические эффекты; совместно с педагогическим коллективом образовательного учреждения педагог-психолог осуществляет психологическую часть программы развивающей и психокоррекционной работы, вносит предложения на Совет по профилактике правонарушений по выполнению и коррекции индивидуальных программ «трудного» подростка и ориентирует в последствиях принимаемых Советом решений, оценивая соответствие этих решений целям и содержанию программы.

Ожидаемые результаты

(психолого-педагогические эффекты):

1. Первый, высший уровень эффективности: психолого-педагогические коррекционно-развивающие приемы дали длительный, стойкий педагогический эффект:

- подросток не только готов к соответствующему воздействию, но и активно взаимодействует с окружающими;
- способен к объективной самооценке, эмпатии;
- овладевает необходимыми приемами и способами умственной деятельности;
- ликвидирует пробелы в знаниях, приобретает уверенность в свои силах и способностях;
- имеет навык адекватного и равноправного общения, негативного отношения к вредным для здоровья занятиям: курению, алкоголю, наркотикам и т.п.;
- формируются положительные этические и правовые ориентиры.

2. Второй уровень эффективности: прием или комплекс приемов дали положительный эффект:

- подросток готов к воздействию и положительно реагирует на него;
- частично ликвидирует пробелы в знаниях, приобретает уверенность в своих силах;
- отрицательно оценивает социальные вредности, пытается отказаться от вредных привычек, психологически устойчив к трудным ситуациям;
- идет на контакт с психологом, педагогами, родителями, высказывает свое мнение, выстраивает будущее;
- самооценка имеет позитивную динамику, сглаживаются акцентуированные черты личности;
- способен к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

3. Третий уровень эффективности: слабый психолого-педагогический эффект:

- подросток не идет на сотрудничество с педагогом и психологом;
- психолого-педагогические приемы слабы по интенсивности;
- отрицательное отношение подростка к педагогическому воздействию;
- очевидность стойких отрицательных установок по отношению к педагогам и школе в целом;
- влияние значительных, внешних по отношению к семье и школе сил;
- не готов адекватно оценить себя и выстроить жизненный сценарий;
- не способен прервать связи с асоциальными элементами.

В последнем случае необходим стадиальный прием, консультации узких специалистов города, проектирование индивидуальных программ, направленных на поиск эффективных путей решения проблем, привлечение родителей к ответственности за невыполнение родительских обязанностей согласно закону Российской Федерации.

Все этапы работы по программе «Трудный подросток», помимо их содержательной стороны, требуют соблюдения условий методического и организационно-технического обеспечения эффективной работы.

Организационно-методическое обеспечение.

Основной акцент в работе следует делать на выборе психологических средств для решения поставленных задач, связанных с диагностико-коррекционной работой педагога-психолога.

Методики, разработанные в научной психологии, при использовании педагогом-психологом требуют особой модификации, глубокого психологического анализа и грамотной интерпретации комплекса разных показателей в их динамике.

Педагог-психолог несет полную ответственность за реализацию программы коррекции и развития, и конечный результат.

Для оценки эффективности работы можно использовать специально разработанные анкеты. После опроса, проводимого регулярно по окончании цикла коррекционных занятий, необходимо проанализировать адекватность подбора методических средств и содержания программы.

Примерный перечень методического обеспечения (пакеты материалов).

Материалы систематизированы следующим образом:

Пакет I: материалы для взаимодействия психолога и педагога (выявления проблем ребенка глазами педагога).

1. Анкета № 1 – для выделения «трудных» подростков.
2. Анкета № 2 – для выявления индивидуальных особенностей «трудных» подростков.
3. Педагогическая карта для регистрации наблюдений и динамического изучения подростков (Т.И. Юферева).
4. Карта наблюдений Д. Стотта для программированного наблюдения за трудными подростками (многомерный анализ причин школьной дезадаптации).

Пакет II: содержит материалы для взаимодействия психолога и родителей (направлен на сбор информации о ребенке: положение в семье, особенности развития).

1. Анкета № 1 - по изучению развития ребенка.
2. Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).
3. Опросник АСВ (анализ семейного воспитания) (Е.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий).

Пакет III: материалы для диагностики развития «трудного» подростка, выявления причин дезадаптации, оценки типологии личности, уровня усвоения знаний и т.д.

1. Детский личностный вопросник Кеттела (модификация Э.М. Александровской и И.Н. Гильяшевой).
2. Метод цветового выбора (тест цветовых предпочтений М. Люшера).
3. Методика определения самооценки (бланковый вариант).
4. Методика оценки уровня притязаний (по Ф. Хоппе).
5. Методика самооценки и оценки уровня притязаний (по Т.В. Дембо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.П. Прихожан).
6. Методика исследования мотивации достижений и мотивации одобрения (Д. Краун – Д. Марлоу).
7. Социометрия и оценка группы.
8. Личностные особенности (ПДО, СМЛ, СМОЛ, ММИЛ, тест Шмишека).
9. Интеллектуальное развитие (тесты Амтхауера, Векслера, ШТУР).

Пакет IV: материалы обследования подростков для дифференцированной профессиональной ориентации и определения сформированности умений саморегуляции деятельности.

1. Профориентационная адаптация ДДО (модификация А.К. Осницкого).
2. Методика определения социальной направленности (модификация А.К. Осницкого и Ю.С. Жуйкова).
3. Опросник «Саморегуляция» (А.К. Осницкий).
4. Методика самооценки учащимися своей самостоятельности и учебно-практической деятельности.
5. Экспертная оценка учебно-практической деятельности учащихся (А.К. Осницкий).

Пакет V: набор методик для работы с учителями (оценка эмоционально-волевой сферы, степени психологической устойчивости и тревожности личности, а также сферу межличностных отношений и особенности поведения в различных ситуациях общения).

1. Методика определения типологии личности (по К.Г. Юнгу).
2. Тест-опросник для определения уровня самооценки.
3. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния (САН) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Мирошников).
4. Методика «Самооценка психических состояний».
5. Опросник способности к самоуправлению в общении.
6. Тест Томаса (определение стиля поведения в ситуациях разногласий и конфликтов).

Пакет VI: материалы скрининговой диагностики.

1. Опросник для родителей Т.М. Ахенбаха.
2. Опросник для учителей Т.М. Ахенбаха.
3. Опросник для детей 12 –18 лет Т.М. Ахенбаха.
4. Опросник для учителей М.В. Бодунова.
5. «Карта наблюдений» Д.Стотта.
6. Цветные матрицы Равена.
7. Детский вариант методики Векслера WISC.
8. Методика Рене Жиля.
9. Методика незаконченных предложений.
10. Тест школьной тревожности Филлипса.
11. Патохарактерологический диагностический опросник Личко.
12. «Кинетический рисунок семьи» (модификация Р. Бернса и С. Кауфмана).

По результатам скрининг-обследования можно сделать заключение о классе как микросоциальной группе, выделить детей группы риска, составить рекомендации для работы с классом и трудными детьми.

Нормативно-правовое обеспечение.

Реализация программы регламентируется локальными актами, разработанными в ходе ее апробации, нормативно-правовыми документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. ст. 53, 54, 55, 56).

2. Приказ № 475 от 12.06.89 г. Госкомитета СССР по народному образованию «Об эксперименте по введению «телефона доверия» для учителей и учащихся».
3. Инструктивное письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 1 марта 1999 г. № 3, в котором содержатся рекомендации по организации руда психологов и формы учета их деятельности.
4. «Положение о психологической службе общеобразовательных учреждений», «Положение о психолого-педагогическом консилиуме общеобразовательного учреждения», договора с другими специалистами города, инструкции и т.д.

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов
1	«Будем сотрудничать»	1 час 30 мин
2	«Познакомимся поближе»	1 час 30 мин
3	«Я тебя понимаю»	1 час 30 мин
4	«Мои проблемы»	1 час 30 мин
5	«Конфликт»	1 час 30 мин
6	«Эффективные приемы общения»	1 час 30 мин
7	«Полюбить себя»	1 час 30 мин
8	«Мои слабости»	1 час 30 мин
9	«Будь собой, но в лучшем виде»	1 час 30 мин
10	«Прощай...»	1 час 30 мин

Занятие № 1

«Будем сотрудничать»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.

Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)

1. I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Введение. Слово ведущих.

Приветствие.

Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.

1. II. Основная часть

1. I. «Здравствуй, я рад познакомиться!»

Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников.

Время проведения: 10 мин.

Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе любое имя: своё настоящее; игровое имя; имя своего хорошего знакомого. Предоставляется полная свобода выбора. Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду. В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам. На выполнение даётся 3 мин.

Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.

2. «Правила нашей группы».

Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.

Правила:

1. 1. *Доверительный стиль общения.*

Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени.

1. 2. *«Здесь и теперь».*

Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

1. 3. *Не оцениваем друг друга.*

Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Не переходим на личности.

1. *Уважение к говорящему.*

Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его.

1. *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносятся за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

1. *Активное участие в происходящем.*

Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.

1. *Искренность в общении.*

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы.

8. *Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*

У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. Игра «Поменяйтесь местами»

Цель: сплочение коллектива, нахождение общего среди участников.

Время проведения: 10-15 мин.

Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит признак, который относится к нескольким участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!» Кто не успевает занять место – водит. В начале игры один стул убирается.

Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры: в каких случаях все менялись местами? Когда вставали несколько человек? Когда вставал только один человек?

4. «Змея»

Цель: сокращение эмоциональной дистанции между детьми в группе

Время проведения: 15-20 мин.

Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся берутся за руки так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает змею, а два крайних участника – её голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове» В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает подростка, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у неё есть «голова» и «хвост».

Краткое обсуждение выполнения задания.

1. **III. Заключительная часть**

Время проведения: 10-15 минут

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2

«Познакомимся поближе».

Цель: установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.

Материалы и оборудование: пустая коробка, листы бумаги формата А 4.

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Рассказ о цели и содержании данного занятия.

1. 1. «Моё настроение».

Цель: создание положительного настроения на работу

Время проведения: 5-10 мин.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

II. Основная часть

1. 2. «Станьте в круг».

Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Время проведения: 10 мин.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

3. «Портрет»

Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других

Время проведения: 15-20 минут

Участникам предлагается нарисовать портреты сидящего рядом по часовой стрелке. При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные особенности. Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.

Краткое обсуждение выполнения задания.

4. «Коллективная сказка»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.

Время проведения: 10-15 мин.

Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания.

5. «Зеркало»

Цель: развитие внимания, умения работать в паре.

Время проведения: 10-15 мин.

Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания. Например: пришиваем пуговицу, собираемся в дорогу, печём пирог, выступаем в цирке. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча.

Краткое обсуждение выполнения задания.

6. «Записки»

Цель: объединение группы общим секретом

Время проведения: 5 мин.

Подросткам предлагается написать записки и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

III. Заключительная часть

Время проведения: 10 мин.

Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.

Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

Занятие №3.

«Я тебя понимаю»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. Игра «Кенгуру»

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

II. Основная часть

2. «Прогулка по сказочному лесу»

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Время проведения: 15 мин

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

3. Понятие «тревожность»

Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

4. «Я - Алла Пугачева»

Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Время проведения: 10 мин

Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

5. «Скульптура» (известная игра)

Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали дети в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

III. Заключительная часть

6. «Щепки на реке»

Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Время проведения: 15 минут

Содержание : участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 4

«Мои проблемы»

Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии.

Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, карточки со скороговорками

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Поговорим о дне вчерашнем»

Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15—16 человек в микрогруппах по 7 — 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами.

Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Дома вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?»

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

2. Мини-лекция «Что такое агрессивность»

Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон

Время проведения: 5-10 мин.

Содержание: Тренер дает определение термина. 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: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»

3. «Шла Саша по шоссе»

Цель: снять эмоциональное напряжение в группе

Время проведения: 15 минут.

Содержание: упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насунив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчат» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?». «В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?». «Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

4. «Обзывалки»

Цель: познакомить подростков с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!...».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

5. Выполнение техники «И-а»

Цель: познакомить подростков с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а». «И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д.

1. **6. «Эффективное взаимодействие»**

Цель: научить подростка выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Время проведения: 15 минут

Содержание:

1 этап Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2 этап Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»... Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.

III. Заключительная часть

7. «Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание : ребята расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 5

«Конфликт»

Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте

Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. *1. «Комплимент»*

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

II. Основная часть

1. *2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»*

Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения». В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства. Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки подростков просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

1. *3. «Веревка»*

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров. Вто-

рой требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения. В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

1. **4. Информационная часть**

«Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: *Ведущий:* «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт. В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились. Но в жизни бывает совсем по-другому. Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а подростки иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

5. «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д. Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, что причинять боль партнеру не следует.

6. «Разговор с собой»

Цель: развитие навыков анализа поведения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ребятам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

III. Заключительная часть

7. «Бумажные мячики»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут.

Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с ребятами.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 6

«Эффективные приемы общения»

Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.

Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых подростками стратегий в конфликте.

Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Испорченный телефон»

Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Время проведения: 5- 10 минут.

Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

II. Основная часть

2. «Толкалки»

Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы. Между тем даже открытым в соперничестве не следует унижать соперника».

Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять

любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?

Замечания для ведущих: Нужно предупредить ребят, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.

3. «Головомяч»

Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.

Время проведения: 15- 20 минут.

Содержание: *Ведущий:* «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный уровень, люди уважают друг друга». Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шару между лбами и по одному между животами. Задача: перенести шары в противоположный угол комнаты без помощи рук.

Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие? План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе? Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?

4. Групповая дискуссия

«Чему мы научились при разрешении конфликтов»

Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой ребята принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта? Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков?

Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.

III. Заключительная часть

5. «Веселая гусеница»

Цель : достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 10-15 минут

Содержание : Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача ребят, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Замечания для ведущих: Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 7

«Полюбить себя»

Цель: прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Молекулы»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: «Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».

II. Основная часть

1. 2. «Бип!»

Цель: развитие навыков эффективного общения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача — угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то это член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

3. Не могу полюбить себя

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Время проведения: 20 минут

Содержание: Ведущие: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?»

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

4. Встаньте перед зеркалом

Цель: развитие уверенности в себе

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Вы можете встать или сесть перед зеркалом — как вам удобнее, важно, чтобы это зеркало позволило видеть вам себя целиком. Если такого зеркала у вас нет, можно взять любое, которое ничем не загорожено и в котором вы ясно и отчетливо увидите свое лицо (зеркальная полочка в ванной не годится).

Ваша задача — спокойно несколько минут постоять перед зеркалом, глядя себе в глаза, а затем сказать, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Просто, не правда ли? Только не надо корчить рожи, разглядывать невесть откуда взявшийся прыщик или играть, как в плохой самодеятельности, — просто посмотреть и просто сказать. После этого еще немного постоять, глядя себе в глаза открыто и доверительно, и повторить еще раз: «Я люблю тебя... таким, какой ты есть». То, что мы сейчас с вами сделали, — очень простая проба на любовь к себе или, пользуясь принятым в научной литературе выражением, принятие себя.

5. Я в лучах солнца

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача — написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

6. «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Время проведения: 15 минут

Содержание: Ведущий: «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

III. Заключительная часть

7. «Формула любви к себе»

Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Время проведения: 5 минут

Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 8.

«Мои слабости»

Цель: научение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы

I. Вступление

Время проведения: 5 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

1. «Приветственная фраза»

Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

II. Основная часть

2.« Автопилот»

Цель: поможет лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

3.«Комплименты»

Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.

4.«Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 15 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна подддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

5.«Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Время проведения: 5-10 минут.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

III. Заключительная часть

б. «Я ценю себя»

Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы — частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 9.

«Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, стикеры

I. Вступление

Время проведения: 5- 10 минут

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. 1. «Восковая палочка»

Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы

Время проведения: 10 минут

Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга — «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.

1. 2. Художественный фильм

Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия

Время проведения: 15-20 минут

Содержание: Ведущий: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь.

Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше - *внимание!* *Очень важный момент* - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.

Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?» Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили.

3. «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Время

проведения: 15

мин

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью; *2-я подгруппа* — семью всемирно известного ученого; *3-я подгруппа* — семью «новых русских»; *4-я подгруппа* — семью кинозвезды. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

4. «Недотроги»

Цель: повысить самооценку ребенка, развить эмпатию

Время проведения: 15 мин.

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

5. «Самый-самый»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций

Время проведения: 10 минут

Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.

После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.

III. Заключительная часть

1. 5. «Я ценю себя»

Цель: повышение самооценки

Время проведения: 10 минут

Содержание: Ведущий: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту,

подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания.

ЗАНЯТИЕ № 10

«Прощай...»

Цель: закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана

I. Вступление

Время проведения: 10 мин.

Приветствие участников.

Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.

Сообщение о цели и содержании данного занятия.

II. Основная часть

1. «Новогодняя елка»

Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.

Время проведения: 10 минут

Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на

некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.

Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».

2. «Пожелания»

Цель: создание позитивного настроения.

Время проведения: 15 минут

Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.

Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»

3. «Мое будущее»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Групповая дискуссия

Время проведения: 15 минут

Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.

5. «Коллаж»

Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга

Время проведения: 10 минут.

Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.

Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Что понравилось?», «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»

6. Подарки

Цель: закрепление навыков эффективного общения.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о

предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

7. Ритуал прощания

Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».

Ритуал прощания.