

Управление образования Администрации города Новочеркасска
муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Лицей №7»



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №7»

Катаргина Л.В.

08 2023 г

*Коррекционно-развивающая программа
«Снижение повышенного уровня тревожности у подростков»*

Подготовила: педагог – психолог
Слоневская Светлана Владимировна

Новочеркасск 2023

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» направлена на гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирование навыков эффективного общения подростков в условиях специальной (коррекционной) школы-интерната.

Актуальность данной программы для образовательной организации обусловлена большой распространенностью среди учащихся поведенческих и эмоционально-волевых нарушений, основными из которых являются проявление детьми агрессивности в поведении, повышенная возбудимость и аффективная вспыльчивость. Так как в большей степени агрессивные тенденции в поведении подростков обусловлены повышенной личностной и межличностной тревожностью, то работа по её снижению является важным направлением деятельности педагога-психолога.

Кроме того, наличие повышенной тревожности в структуре личности подростка является одной из главных причин низкого уровня развития навыков социально-психологической адаптации, что в дальнейшем мешает будущему выпускнику успешно выстраивать свою жизненную стратегию, когда вместо становления произвольного поведения развивается ориентация на внешний контроль, вместо умения самому справляться с трудностями в сложившейся ситуации – тенденция к аффективному реагированию, обиде, агрессии, склонность к девиациям и зависимостям.

Цель программы:

- улучшение самочувствия и гармонизация эмоционального фона подростков за счет снижения уровня тревожности, развития эмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

- развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), навыки владения собой в критических ситуациях;
- формировать и совершенствовать коммуникативные компетенции подростков: умение и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- формировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в себе;
- развивать и совершенствовать навыки ответственного поведения: умение ставить цель, брать ответственность, осуществлять самоанализ и рефлексию своей деятельности;

Программа по снижению повышенного уровня тревожности отвечает ведущей деятельности подросткового возраста – стремлению к общению со сверстниками, которая реализуется через активное внедрение диалогово-коммуникативных технологий, а также различных техник и методик, направленных на сотрудничество и межличностное взаимодействие.

Главные принципы построения данной программы - деятельностный подход, индивидуально-дифференцированный подход, соблюдение необходимых условий для развития личности подростка, безусловное принятие каждого ребёнка со всеми индивидуальными чертами характера и особенностями.

В структуру программы входит четыре основных блока, касающихся непосредственно работы с подростками: личностный, эмоционально-регулятивный, коммуникативный и социально-адаптивный. Структура занятий традиционна и состоит из ритуала приветствия, разминки, работы по теме, заключительного этапа в «кругу доверия», ритуала прощания.

Коррекционно-развивающая программа по снижению повышенного уровня тревожности состоит из 16 занятий и рассчитана на 4 месяца работы. Частота проведения психологических занятий – 1 раз в неделю. Реализация программы осуществляется в несколько этапов:

1. Подготовительный.
2. Диагностический.
3. Коррекционный.
4. Контрольный.

Ценность и новизна программы по снижению повышенного уровня тревожности у подростков для лица, заключается в особом построении коррекционно-развивающих занятий, предполагающих введение в их структуру элементов тренинга, а также в широком использовании активных методов обучения, техник ресурсной терапии, акцент в которой делается не столько на поиск и устранение причин девиантного поведения, сколько на открытие и развитие личностных ресурсов учащихся, способности человека эффективно действовать в проблемных ситуациях.

Показания к применению программы

Коррекционно-развивающую психолого-педагогическую программу «Снижение повышенного уровня тревожности у подростков» целесообразно использовать в работе с детьми в возрасте 12-17 лет, обучающимися у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

Проведение занятий, предложенных в программе, не требует специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать, воспитатели, классные руководители или социальные педагоги. Занятия могут проходить в классных кабинетах, имеющих достаточного пространства для свободного перемещения детей. Некоторые

занятия для повышения их качества, (например занятия по обучению навыкам саморегуляции и релаксации) должны проводиться в комнате психологической разгрузки.

Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.). В отдельных случаях для проведения занятия, сопровождающегося презентацией или показом видеофрагментов, необходима мультимедийная установка.

Противопоказания:

- недостаточное количество участников группы, необходимое для эффективного проведения некоторых упражнений, включающих дискуссии, или предполагающих работу в группах;
- состояние повышенного нервного возбуждения у подростков, обусловленное их основным психическим заболеванием, которое может проявляться в неадекватной реакции на замечания и собственные неудачи, отказе от предложенной деятельности. Ввиду формальности критики умственно отсталых детей, низкого уровня развития волевых усилий в деятельности, подверженности негативному влиянию это может привести к дезорганизации группы.

Продолжительность программы

Коррекционно-профилактическая программа по снижению повышенной тревожности у подростков рассчитана на две учебные четверти и включает 16 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю. Группа может состоять от 6 до 8 человек. Преимущества малых групп при работе с детьми с нарушением интеллекта очевидны: это возможность максимального раскрытия индивидуальности каждого участника программы,

доступность контроля над поведением и состоянием подростков со стороны ведущего, а также снижение эффекта заражения негативными эмоциями и поведением участников друг от друга.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения конкретной группой участников с сохранением общей направленности коррекционной работы. Возможности отдельно взятого подростка, участвующего в программе, обусловлены в первую очередь степенью тяжести его психического заболевания, уровнем интеллектуального развития, а также психоэмоциональным состоянием в текущий момент времени.

При практическом применении программы у педагога есть возможность компоновать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно-воспитательного процесса время.

Ожидаемые результаты

Общим критерием продуктивности данной программы как средства формирования, развития и коррекции качеств обучающегося следует считать

успешную реализацию приобретенных психологических умений и освоенных технологий, необходимых для повседневной жизни. Такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному участнику найти и осознать оптимальные способы реагирования в проблемных ситуациях.

Промежуточные:

1. Повышение активности, инициативности и мотивации детей на занятиях.

2. Повышение социальной компетенции (конструктивное общение и взаимодействие в группе).

3. Изменение и стабилизация эмоционального фона с преобладанием положительных эмоций.

4. Повышение уровня доверия и эмоциональной открытости детей.

Итоговые:

1. Изменение показателей психического благополучия (повышается самооценка и вера в себя и т.п.);

2. Приобретение жизненно-важных навыков:

-умения конструктивно решать проблемные ситуации;

-умения устанавливать эффективные межличностные отношения;

-самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения;

-навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

Участники программы должны: свои сильные и слабые стороны; свои ресурсы; приемы повышения самооценки.

Уметь: соотносить свои силы с задачами разной трудности

КОНСПЕКТЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1: «Зачем нужно знать себя?»

Цель: Познакомить детей с целями занятий. Принять правила проведения занятий. Создать у подростков мотивацию на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии обучающихся.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (повторяется на последующих занятиях).

По команде психолога все участники одновременно произносят слово «Я», затем хлопают в ладоши на знак «+», снова говорят слово «Я», два раза хлопают в ладоши на знак «=» затем произносят слово «Мы» и берутся за руки.

2. Знакомство с целями занятий.

Психолог. На занятиях мы будем учиться понимать себя и других, общаться, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Принятие правил

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

Умейте слушать друг друга.

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован ручной мячик, который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило "стоп"

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав "стоп".

Каждый говорит за себя, от своего имени

Стоит говорить не "Все считают, что...", а "Я считаю, что..." и т.п.

3. Игра "Снежный ком".

Цель игры: позитивное приветствие и сплочение участников игры.

Психолог: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и любое животное (например, Лена - лев); 2-ой участник говорит имя и животное, которое назвал первый и называет свои - имя и животное; 3-ий называет имена и животных 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

4. Упражнение «Цвет настроения».

Каждый участник выбирает цвет настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное

количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению.

5. Физ. минутка «Внимание – опасность!»

Подростки двигаются по залу хаотично. Ведущий (эту роль исполняет психолог или кто-либо из участников) объявляет: «Внимание, опасность!» Все должны сгруппироваться как можно теснее, чтобы спастись. Вместе легче выжить.

Обсуждение игры:

- Что получилось, что было трудно и почему?
- Чувства, которые испытывали.

6. Упражнение «Расширение зоны»

Каждый по очереди пытается рассказать, в чем особенность того или иного участника группы. Затем тот, о ком говорили, добавляет свою информацию о себе.

Обсуждение чувств, которые подростки испытывали при этом упражнении.

7. Упражнение «Ассоциации»

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?»

Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.)».

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

Ритуал прощания «Дерево дружбы» (повторяется на последующих занятиях).

Дети вместе с учителем собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево. По окончании строительства, не отпуская друг друга, хором произносят: **молодцы!!!!**

Занятие 2: «Моя индивидуальность»

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Построимся»

Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется: нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по времени пребывания в учреждении и т.д.

3. Упражнение «Индивидуальное восприятие»

А. Все дети сидят в кругу.

Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем тоже самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему». Если же к этому выводу никто сам не приходит, психолог задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

В. Далее проверяется еще один канал восприятия — прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить учеников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее — холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем детям предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Групповая дискуссия;

Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удастся решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

Обсуждение.

- Что такое уважение к чувствам другого человека?
- Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

4. Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.

6. Упражнение «Все мы»

– «Все мы» — это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

7. Анализ занятия:

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось?
3. Что не понравилось?
4. Какие задания были для вас сложными?

5. Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 3: «Я и мир вокруг меня»

Цель: развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению подростков.

Задачи:

- формировать позитивное отношение подростков к себе и друг к другу;
- создавать условия для самоанализа и саморазвития;
- способствовать формированию интереса к самопознанию и саморазвитию;
- развивать внутреннюю активность учащихся.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, бланки с психогеометрическим тестом, анкета «Что я знаю о себе?».

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Индивидуальность личности»

Учащиеся, передавая по кругу цветок, произносят свое имя и называют качества, присущие им, которые начинаются с букв, имеющих в имени.

Обсуждение и вывод: люди отличаются своими внутренними и внешними свойствами.

Каждый человек как личность обладает индивидуальным набором качеств, черт характера, который отличает его от других людей. Так, что же такое характер? В народе говорят: «Характер – вторая привычка», «Каков характер, таковы и поступки». Характер проявляется в отношении человека к себе, к людям, к работе, к обязанностям. Назовите несколько черт характера, какие из них положительные, какие отрицательные?

3. Упражнение «Горячий стул» (продолжение упражнения «Самоанализ; «Какой я?» -занятие «Моя индивидуальность»).

Психолог. Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе. Каждый по очереди будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой он?». Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из списка слов на плакате. Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...; Другие думают, что я ...) из упражнения «Самоанализ; «Какой я?», которое мы выполняли на предыдущем занятии. Количество совпадений подсчитывается.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Обсуждение:

- Много ли было совпадений?

-Что это означает?

-Что было трудным при выполнении упражнения?

4. Упражнение «Я в лучах солнца»

Психолог. Выполните следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я», можно нарисовать в круге себя. От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

5. Физ. минутка: упражнение «Запретное движение»

Узнать о том, какой у вас характер, какими качествами вы обладаете можно с помощью психодиагностических методик.

5.Тест «Кто вы?» (И. Панарин)

Обучающиеся выбирают фигуру: круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, зигзаг, которая им наиболее симпатична, знакомятся с социально-психологическими особенностями «геометрических» типов личности.

Обсуждение:

- Много ли было схожих черт личности по результатам теста?

- Каких психологических свойств больше совпало: положительных или отрицательных?

6.Заполнение анкеты «Что ты знаешь о себе?»

1. Как я отношусь к себе?

2. Какое настроение бывает у меня чаще всего?

3. Что для меня важнее всего в жизни?

4. Что у меня получается лучше всего?

5. Какой у меня характер?

6. Часто ли я сомневаюсь в чем-либо?

7. Чего во мне больше – уверенности в себе или робости?

8. О чем я мечтаю?

Обсуждение и вывод: все мы разные и каждый из нас уникален.

7. Анализ занятия

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

Ритуал прощания «Дерево дружбы»

Занятие 4: «Моя самооценка»

Цель: формирование адекватной самооценки, осознание подростком индивидуальности, неповторимости каждого человека; диагностика самооценку обучающихся.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, бланки теста «Кто я есть в этом мире»(методика В.В.Новикова).

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Твое имя»

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других – назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...). Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали своё имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

3. Мини-лекция о самооценке

Еще одно свойство личности человека, это его способность оценивать себя, свои достоинства и недостатки, которое формируется в раннем детстве и накладывает отпечаток на всю его жизнь. Это свойство называется самооценкой. Итак, самооценка это отношение человека к себе и своим поступкам, основанное на собственном опыте и на мнении окружающих об этом человеке. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания других людей. Такие люди часто неуверенны в себе.

Высокая самооценка - человек верит в себя, видит преимущественно достоинства в своем поведении, высокомерен.

Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя “психом”;
- тебе подарили вещь, о которой ты мечтал;
- ты подвел друга.

4. Мозговой штурм «Поведение человека в зависимости от уровня самооценки»

Обучающимся предлагается ответить на вопросы:

- Как проявляются в поведении людей завышенная, заниженная и адекватная самооценка?

- Как люди с различными уровнями самооценки относятся к своим и чужим недостаткам и достоинствам?

- Как самооценка влияет на общение человека с другими людьми?

Ответы фиксируются на листе ватмана.

5. Упражнение «Формула успеха»

– Возьмите лист бумаги, напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Может ли эта карта быть картой неудачника? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие; они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны.

У вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими!

6. Упражнение «Скажи комплимент»

– Проверьте, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу и умеете ли видеть хорошее в других. Посмотрите на своего соседа слева и скажите ему что-то хорошее, подчеркивая его достоинства. Сосед благодарит сказавшего и говорит комплимент своему соседу слева. Можно провести обмен комплиментами по кругу в обратном направлении.

7. Анализ занятия:

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось?
3. Что не понравилось?
4. Какие задания были для вас сложными?
5. Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?
6. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 5: «Мир эмоций»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы подростков, закрепление умений узнавать эмоции других людей, понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей, обогащение эмоциональной речи ребёнка, актуализация представлений о различных эмоциональных состояниях.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, слайды с фотографиями различных эмоциональных состояний).

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Мой сосед»

Разбиться на пары по принципу: объединиться с соседом, который оказался справа. Задача упражнения состоит в том, что в течение 3 минут

участники должны как можно больше узнать о своем партнере (что нового с ним произошло за неделю, какие чувства, эмоции, настроение испытывал и т.п.). Затем подростки меняются ролями. Через 5 минут каждый участник по кругу представляет своего соседа: рассказывает все, что удалось о нем узнать за это время.

3. Групповая дискуссия на тему «Эмоции»

- что такое эмоции;
- какие эмоции вы знаете;
- как часто человек испытывает эмоции;
- для чего нужны эмоции;
- какие эмоции вы испытывали сегодня, чем они были вызваны;
- важно ли осознавать, что испытываешь какие-то эмоции;
- по каким признакам мы замечаем, что испытываем какие-то эмоции.

Ведущий демонстрирует фотографии (лайды из презентации), на которых изображены лица с разными эмоциями: радость, удивление, страх, гнев. Предлагает участникам назвать каждое состояние.

1. Какой из этих человечков более вам симпатичен? Почему?
2. Какого бы ты пожалел?
3. Кого не стал бы приглашать к себе в гости?
4. А каким ты бываешь чаще всего?
5. Что такое гнев (обида, разочарование)?

Дискуссия о том, насколько важно, чтобы другие понимали, какие ты испытываешь эмоции. Какие проблемы могут возникнуть, если другие не понимают, какие эмоции ты испытываешь (обида, прекращение взаимоотношений и т.д.)? Как показать другому человеку, какие испытываешь чувства? Психолог подчеркивает, что наиболее эффективный способ в таких ситуациях – разговор о своих чувствах. Причем говорить нужно от первого лица (Я–высказывание): "Я чувствую, что...", "У меня такое ощущение, что...", "Мне кажется, что ...".

4. Упражнение «Калейдоскоп эмоций»

Психолог предлагает подросткам разбиться на команды (по любому признаку). Каждая команда получает карточку. На карточке описана ситуация. Задача каждой команды – разыграть описанную ситуацию в соответствии с той эмоцией, которая указана на карточке.

Ситуации:

- Потерял деньги, на которые нужно было купить хлеб.
- Опоздал на киносеанс.
- Разорвал куртку.

Обсуждение: Психолог подчеркивает, что одно и то же событие может вызвать разные эмоции у разных людей, т. е. эмоции зависят не от событий, а от отношения к ним самого человека.

5. Упражнение «Незаконченные предложения» (все учащиеся продолжают по очереди):

Я как цветок, когда...

Я как кошка, когда...

Я как ветер, когда...

Обсуждение: Были ли одинаковые ответы в группе? О чём это говорит?

6. Игра «Угадай, что я изображаю»

Ведущий показывает таблицу чувств. Делит участников на две группы – «скульпторов» и «изделий». Каждый «скульптор» выбирает чувство и ставит свою «модель» в позу, наиболее типичную для выражения данного чувства. Завершив работу, «скульпторы» записывают на бумаге названия своих произведений. Листки отдают «создателям скульптур» и те вместе с «моделями» читают названия. Выбираю то, которое представляется наиболее адекватным. При расхождении мнений партнеры договариваются между собой. Затем участники меняются ролями.

Таблица чувств

В конце занятия ведущий проводит рефлексию, где каждый из участников рассказывает о своих чувствах, о том насколько он понимал других.

7. Анализ занятия

Вопросы для обсуждения: Что нового узнали на занятии? Что понравилось? Какие испытывали трудности? Какие знания вы будете использовать в своей жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 6: «Как победить свою и чужую агрессию»

Цель: обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия, развитие способности принимать друг друга, формирование собственного представления и отношения к проблеме, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, бланки с таблицей «Имена чувств», схематичным изображением человека.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение « Печатная машинка»

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

3. Упражнение «Имена чувств»

Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?

Чтобы узнать о каком чувстве, какой эмоции мы будем сегодня говорить, разыграем сценку из школьной жизни (ссора двух одноклассников, один из которых проявляет агрессию).

- Как вы думаете, какие чувства в данный момент испытывают участники спора? (гнев, злость, обида, страх).

- Как можно назвать поведение того, кто в данной ситуации нападает.
- А знаете ли вы, что означают слова “агрессия”, “агрессивность”.

Агрессия – любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

- Ну, теперь вы можете сказать, о чем мы будем говорить (высказывания детей).

- Правильно, мы будем говорить о способах, помогающих контролировать агрессивное поведение.

- Как вы думаете, для чего нам нужно контролировать эмоции и нужно ли это вообще? (чтобы хорошо относиться к людям, не обижать никого, не быть грубым, жестоким).

4. Притча о змее

«Жила - была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала Мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила простодушно жить, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец, увидев, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил перестать причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты не шипела и не отпугивала их».

- Какой вывод можно сделать из этой притчи?

- Зачем нужна агрессия и когда?

Вывод: нет ничего страшного в том, чтобы «шипеть» на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не пускать «яд» в кровь своего врага. Агрессия нужна для защиты и умения постоять за свою честь и за честь других перед агрессивным врагом (конструктивная агрессия). Деструктивная агрессия направлена на насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

- В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?

- Как вы с ней справляетесь?

5. Просмотр презентации «Гнев».

6. Упражнение «Эмоции в моем теле»

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела.

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом, Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх?

На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

(Аналогичным способом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым - радость.)

Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость). Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее?

8. Игра «Гармошка»

Детям раздаются листы бумаги, на которых они записывают свое имя. Затем листы пускают по кругу, внизу ребята пишут по одному сильному качеству, характерному для этого человека, и, загибая листок, передают его дальше. Когда место на листке кончается, листок вручают его владельцу в качестве подарка.

9. Анализ занятия

- я узнал сегодня...
- мне понравилось...
- мне не понравилось...
- я, пожалуй, возьму для себя...

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 7: «Учусь владеть собой»

Цель: обучение простейшим способам саморегуляции эмоционального состояния развитие способности воспринимать эмоциональное состояние друг друга, формирование позитивного самовосприятия, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, фломастеры, воздушные шарики по числу участников, пластилин, запись релаксационной музыки.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Рассказ по цепочке»

Цель: выработка свободного стиля общения, формирование умения общаться в соответствии с принципом «здесь и теперь»

Психолог: начинает рассказ одной фразой, участники тренинга продолжают. Каждый произносит по одному предложению. Например:

«Жил-был мальчик....»

«Однажды в Новогоднюю ночь...»

Психолог: на прошлом занятии мы знакомились с вами с такой негативной эмоцией, как злость, гнев, агрессия и пришли к выводу о необходимости контролировать проявление негативных эмоций. Сейчас вспомним выражение лица злого, агрессивного человека. Нарисуйте на шарике выражение лица этого человека.

4. Упражнение «Скульптура агрессивного состояния»

Предложить детям выбрать и организовать удобное для своей работы пространство (кто-то любит лепить на полу, кто-то на стуле, кто-то за столом).

Предложить детям подумать, какими они бывают в состоянии гнева, злости, т.е. в состоянии агрессии. Используя тесто, вылепить скульптуру своего агрессивного состояния. Это не обязательно должна быть фигура человека, может быть любой объект, отражающий взгляд детей, содержание состояния.

По окончании лепки дети представляют свои работы. Каждый ребенок рассказывает о том, что отражает его скульптура (при желании скульптурам можно дать названия).

- Эти скульптуры я предлагаю оставить себе на память, и когда вы в гнев, обижены, злитесь на кого-то, хотите подраться – посмотрите на свою скульптуру, представьте себе, что вы так выглядите в момент проявления агрессивности и сделайте выводы. Это один из способов контролирования агрессии.

3. Работа в парах «Агрессию – под контроль»

Вспомните и поделитесь с товарищами способами борьбы с гневом. Запишите их как можно больше, постарайтесь рассказать о них подробнее.

Презентация результатов, обсуждение. На доске необходимо записать наиболее повторяющиеся способы.

5. Физ. минутка «Молекулы»

6. Существует еще много способов отреагирования гнева. Вот некоторые из них.

Способы выражения (выплёскивания) гнева:

- громко спеть песню;
- попрыгать на скакалке;
- полить цветы;
- пробежать несколько кругов вокруг здания;
- побить боксерскую грушу;
- умыться холодной водой, подержать руки под струей воды;
- выполнить серию физических упражнений (отжаться от пола, поприседать, попрыгать на 1 ноге и т.п.);
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- разорвать лист бумаги на мелкие кусочки;
- быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.

7. **Релаксация «Место покоя»** (упражнение выполняется под релаксационную музыку).

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

Инструкция: «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно..... Представьте его себе во всех деталях.... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки..... Возможно,

вы чувствуете дуновение ветра..... сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте..... Это ваше место покоя.... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

8. Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

9. Упражнение «Автопилот»

— Это задание поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы 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 такими.

Отнеситесь 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 не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Чаще повторяйте эти фразы, глядя в зеркало.

- Мы уже с вами решили, что после игры у нас всех хорошее настроение. Давайте сейчас возьмем свои шарики и нарисуем лицо человека, который перестал злиться и пребывает в хорошем настроении. (Дети рисуют, затем сравнивают нарисованное).

10. Анализ занятия

Вопросы для обсуждения: Что понравилось? Какие испытывали трудности? Кого трудно оценивать – себя или других?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 8: «Мои проблемы»

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры, воздушные шарики по числу участников.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ» (повторяется на последующих занятиях).

2. Упражнение «Поворот в прыжках»

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу психолога все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый

следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя?» Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

3. Упражнение «Проблемы»

А. В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Детям предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

Психолог: Послушайте пример проблемной ситуации.

Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один – одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения этой проблемы? Все предложения учащихся записываются на доске.

Психолог. Подумайте, что лучше: воровство или обман? Психолог подводит итог обсуждения – решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

4. Игра «Диалог со своим мозгом»

В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю

- тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Называется проблема, например: «Я хочу начать курить». Мозг отвечает:

- «Если ты начнёшь курить, то сейчас...»
- «Если ты начнёшь курить, то через неделю...»
- «Если ты начнёшь курить, то через месяц...»
- «Если ты начнёшь курить, то в конце жизни...»

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами («Я нашёл кошелек», «Я им отомщу»). После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:

- постановка проблемы
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни)
- выбор приемлемого варианта
- применение выбранного варианта

5. Физ. минутка «Не пропусти хлопок»

6. Игра «Крокодил»

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

7. Упражнение с шарами

Каждый участник берёт по воздушному шарик, надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

— Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание — то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. «Все, чем я владею, — и хорошим, и плохим — часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям». Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод: «Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).

8. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения: Почему у нас появляются проблемы? Принимаем ли мы участие в их появлении? Любую ли проблему можно решить? Важно ли обдумывать решение прежде, чем его принять?

Психолог. Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев одной руки.

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 9: «Обида»

Цель: развивать навыки уверенного поведения; обучать тому, как справиться с обидой; способствовать формированию более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Антоним»

– Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему — противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: грустный. Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый», затем бросает мяч кому-то еще и называет свое чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех.

3. Упражнение «Детские обиды»

– Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте либо опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение:

– Что такое обида?

– Как долго сохраняются обиды?

– Справедливые и несправедливые обиды и т.д.

4. Упражнение «Копилка обид»

Детям предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой.

Психолог говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложение разорвать ее и предлагает действительно сделать это.

Обсуждение:

– Что делать с «текущими» обидами?

Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, воде), следя, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.

– Как относиться к обидчику в дальнейшем?

– Прощение обиды.

5. Упражнение «Горячий» стул»

– В центре комнаты стоит стул. Каждый по очереди занимает этот стул. Все остальные члены группы обращаются к сидящему со словами: «Мне в тебе не нравится...», затем: «Мне в тебе нравится...» (возможны варианты). Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений «хорошо», «плохо». Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

После того как все выскажутся, подросток, занимавший «горячий стул», рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

– Обратите внимание, что решение человека сесть на этот стул означает принятие им спокойно, без обид, всего сказанного.

6. Упражнение «Комплимент»

Детям предлагается нарисовать подарок своему соседу и подарить его со словами: «Мне хотелось подарить тебе, потому что,».

7. Анализ занятия

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось?
3. Что не понравилось?
4. Какие задания были для вас сложными?
5. Какие полученные знания пригодятся вам в жизни, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 10: «Умение сказать «нет»

Цель: формирование навыков психосоциальной компетенции у подростков.

Задачи:

- дать понятие о различных источниках и формах принуждения;
- научить способам отказа;
- формировать навыки противостояния групповому давлению;
- формировать убеждение, что каждый человек несет ответственность за свои решения.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Колпак»

Цель упражнения: снятие напряжения, создание общего приподнятого настроения, тренировка сосредоточения.

Процедура: ведущий просит всех по кругу рассчитаться на 1–2–3.

Ведущий: Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Некоторые учащиеся должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно – сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова. Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно, предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

- колпак – два раза похлопать себя по голове (два слога);
- мой – показать на себя;
- тре – выбросить три пальца вперед;
- угольный – выпятить локоть.

3. Беседа «Техники отказа»

Детям задаются вопросы, на которые им легко ответить «нет»!

- Вы любите горькую пищу?
- Вы хотели бы спать в ледяной пещере?
- Просто ли было вам говорить «нет», почему?

Затем перечисляются ситуации, в которых нелегко отказаться, например, когда им предлагают:

- обидеть кого-то;
- сказать кому-то неправду;
- съесть мороженное, когда болит горло.

Обсуждаются вопросы:

- Что мешает нам быть решительными и сказать «нет».
- Что может произойти, если не сказать «нет».

Вывод: если вовремя не сказать «нет», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе. Представьте, что кто-то пытается вас заставить сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает ваш ум?

«Темные» мысли:

- Если я скажу нет, то со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, он перестанет со мной дружить.
- Я останусь один.

«Чистые» мысли:

- Это мой выбор.
- Я смогу победить свой страх.
- Это нужно сказать и я сделаю это.
- Я не испугаюсь.

Виды давления.

Давление друзей (не хочешь попробовать кое-что?).

Давление, которое оказывают «дразнилки».

Тяжелое давление.

Косвенное, искушающее давление.

4. Физ. минутка. Игра «Вопрос – ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

5. Изучение способов сопротивления

Пригласить двух школьников, предложить ситуацию, когда нужно отказаться от предложенной сигареты. Выслушивается несколько вариантов отказа. Ребята определяют, какой отказ был наиболее уверенным.

Виды ответов:

- уверенные:
- неуверенные:
- агрессивные.

Уверенный ответ:

- говорит твердо, спокойно;
- стоит прямо;
- смотрит прямо в глаза;
- совершенно уверен в себе;
- не позволяет никому влиять на себя.

Неуверенный ответ:

- нервничает;
- избегает смотреть в глаза собеседнику;
- поникшая осанка;
- речь растянутая;
- делает то, что от него ждут.

Агрессивный ответ:

- говорит резко, громко, с вызовом;
- оскорбляет;
- наглый взгляд;
- сильно жестикулирует;
- игнорирует правила поведения;
- нарушает права других.

ВЫВОД:

- Уверенность помогает человеку отстаивать свои права.
- Уверенность помогает выйти из конфликтных ситуаций.
- Уверенность помогает человеку противостоять давлению.
- Уверенность помогает человеку сказать «нет».

Восемь способов сказать «нет»

1. Говори: «Нет, спасибо».
2. Объясни причину отказа.
3. Повтори несколько раз свой отказ.
4. Уйди.
5. Смени тему разговора.
6. Избегай критических ситуаций.
7. Если давление продолжается, перейти в наступление.
8. Предложите компромисс.

6. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Психолог. Ответьте «Да» \+ или «Нет» \- на следующие вопросы:

- Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?
- Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?
- Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?
- Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли просто спокойно подумать, где они могут быть?
- Вы хорошо ориентируетесь в темноте?
- Вы любите исследовать незнакомые места?
- Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
- Вы легко решаете задачи на сообразительность?
- В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:

1-3 очка – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решение и брать ответственность на себя.

4-7 очков – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

7. Ролевая игра «Отказ»

Раздаются ситуационные задачи. – Одноклассники уговаривают тебя прогулять контрольную работу. – Друг предложил тебе попробовать алкоголь. – Сосед по парте предлагает взять со стола учителя без разрешения красивую ручку.

Ребята обсуждают, дают три варианта ответов. Затем показывают ответы. Ребята обсуждают, какой из ответов был наиболее уверенным.

8. Анализ занятия

Все обучающиеся по кругу отвечают на вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Что пригодится тебе в жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 11: «Азбука общения»

Цель: обогащение эмоционального словаря, расширение сферы эмоционального реагирования воспитанников; обучение воспитанников эффективным средствам общения; развитие коммуникативных способностей; формирование основ эмоциональной саморегуляции у воспитанников, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний; развитие

произвольности памяти, коррекция устойчивости и концентрации внимания, воспитание толерантного отношения друг к другу.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, презентация «Азбука общения», карточки с ситуациями, дидактический материал «Ромашка эмоций», карточки «Подари улыбку миру»..

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

Ребята, что вы понимаете под словом «общение»? Это взаимодействие людей друг с другом, с природой, с животным миром. А ещё общение – это воспитание полезных привычек, добрых манер, тренировка поступков. На сегодняшнем занятии я поделюсь с вами некоторыми секретами эффективного общения, вы узнаете, что называется вербальными и невербальными средствами общения, что можно узнать о настроении человека по его лицу.

Итак, тема нашего занятия «Азбука общения». Вначале проведем небольшую разминку.

2. Разминка

- Ира, какое сегодня число?
- Вова, в каком классе ты учишься?
- Илья, чем ты любишь заниматься в свободное время?
- Алина, какое твое любимое блюдо?

Сейчас мы с вами общались при помощи слов, это так называемое вербальное общение. А с помощью чего ещё можно общаться? С помощью жестов, мимики, позы. Это всё средства невербального общения, т.е. бессловесного.

Ребята, скажите, можно ли что-то определенное сказать о человеке по его руке, а по его ноге? Какие чувства он испытывает, какое у него настроение? Нет. А по лицу. Да, конечно. Не разговаривая с человеком, а только внимательно посмотрев на него, на выражение его глаз, на форму его бровей, рта, носа, мы многое узнаем о собеседнике. Лицо это наиболее содержательная часть тела человека, а выражение лица называется мимика.

А теперь более подробно поговорим с вами о невербальных средствах общения.

Поза- положение тела в пространстве. Что можно определить по позе человека (уверенно или неуверенно чувствует себя человек).

Жесты. Давайте проверим, знаете вы или нет значение некоторых жестов. Я говорю слово, а вы показываете его жестом: «Ты» (кивок головой), «Да» (кивок головы вперед), «Нет» (кивок головы из стороны в сторону), «Не знаю» (пожимание плечами). Какие же средства общения мы использовали (невербальные, жесты)? Но это далеко не всё, оказывается, по жестам можно определить очень многое. Например: поднеси руку ко рту – это жест сожаления. Его можно наблюдать, когда человек говорит и очень сожалеет о том, что сказал. Как будто хочет затолкать слова обратно. И вы, наверное, часто замечали за собой, когда что-то скажешь, чего не следовало говорить, рука быстро поднимается, чтобы прикрыть рот «О-па, ошибочка вышла».

А теперь сожмите кулачки, вот так. Как вы думаете, что означает этот жест (злость, агрессию, решительность). Когда вы так делаете? Это хороший жест? А теперь вообразите: перед вами ставят на стол нелюбимое вами блюдо (есть у вас такие?) Представьте, как вы набираете ложку и медленно-медленно пережевываете. Что вам хочется сделать? Наверное, «отвернуть нос». Вот этот самый жест означает неприязнь или отказ от чего-нибудь.

А этот жест узнаете (потирание ладоней). Сделайте его. Так и хочется сказать: «Ах, как здорово!». Правда?

Можно, конечно, общаться только при помощи слов или при помощи жестов, но если мы будем использовать и слова и жесты, то наше общение станет гораздо богаче.

А теперь более подробно поговорим о мимике. Это слово мы уже сегодня упоминали. Что оно означает? (выражение лица: глаз, бровей, рта, носа). Давайте проведем небольшую **мимическую гимнастику**:

3. Мимическая гимнастика

- Поднимите брови, округлите глаза, сморщите лоб.
- Расслабьтесь. Сдвиньте брови к переносице, нахмурьтесь.
- Расслабьте брови, закатите глаза.
- Сморщите нос, расширьте ноздри.
- Расслабьтесь. Сожмите губы, прищурьте глаза.
- Расслабьтесь. Улыбнитесь, подмигните.

Вопросы: - Были ли у вас трудности при выполнении этого задания?

- Какое мимическое выражение получилось лучше всех?

Ребята, сейчас мы проверим, как вы умеете читать, расшифровывать различные выражения лица?

Ребята, мы с вами вспомнили о различных эмоциональных состояниях человека, о том, как их можно определить по выражению лица, жестам, позе человека. А теперь давайте поговорим, о том, в каких же ситуациях мы испытывает те или иные эмоции.

8. Рефлексия «Подари улыбку миру»

Ребята, скажите каким должно быть выражение лица у человека, с которым вам захотелось бы поговорить, доверить ему свои секреты, рассказать о своих проблемах, попросить совета (добродушное, приятное, улыбчивое).

Давайте нарисуем такое лицо на подготовленных шаблонах.

9. Заключение

Вот и подошло к концу наше занятие.

- Ребята, что нового и интересного вы узнали на нашем уроке?

- А какое упражнение вам понравилось больше всего?

- Что ещё мы делали на уроке?

- Почему говорят, что «лицо – зеркало души?»

Закончить сегодняшнее занятие мне хочется прекрасными словами:

Как бы жизнь не летела –

Дней своих не жалея,
Делай доброе дело
Ради счастья людей.
Чтобы сердце горело,
А не тлело во мгле,
Делай доброе дело –
Тем живем на земле.

Постарайтесь и вы всегда быть приятными и добрыми в общении с людьми, быть хорошими собеседниками. Хорошего вам настроения. Спасибо за внимание.

10. Анализ занятия «Живая анкета» Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 12: «С тобой приятно общаться»

Цель: помощь подросткам в самопознании и самораскрытии, в преодолении барьеров в общении, совершенствование навыков эффективного общения, формирование умения понимать друг друга, развитие эмпатии, толерантности.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, карточки с нарисованными геометрическими фигурами, листочки для записи, социальные ролики про доброту и толерантность, рассказ Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю...»

Каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут ... Я знаю (умею, люблю) ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, что кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?

прочитайте тему сегодняшней встречи, как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня, каковы будут цели нашего занятия? Обобщая ответы детей, психолог отмечает, что основная цель занятия – научиться быть приятными собеседниками, с которыми сверстникам захотелось бы общаться и дружить.

3. Упражнение «Рисование в парах»

Цель: развитие способности к вербальному общению, отработка навыков взаимодействия, активного слушания.

Участники занятия делятся на пары и садятся спиной друг к другу. Ведущий раздает им карточки с нарисованными на них геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Сначала один из участников рассказывает второму, что нарисовано на карточке, а второй пытается с его слов это изобразить. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: – Что было для вас легче – рисовать или объяснять? – Почему иногда возникают трудности, когда мы хотим что-то довести до сведения другого человека?

4. Упражнение «Неоконченные предложения»

Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом?

5. Упражнение «Объявление «Ищу друга»

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде.

6. Просмотр социальных роликов на темы толерантности и доброты.

Обсуждение: Какие качества проявили герои роликов? Есть ли эти качества у тебя? Как бы ты поступил на месте героя ролика?

7. Чтение рассказа Л.Н. Толстого «Старый дед и внучек»

Стал дед очень стар. Ноги у него не ходили, глаза не видели, уши не слышали, зубов не было. И когда он ел, у него текло назад изо рта. Сын и невестка перестали его за стол сажать и давали ему обедать за печкой. Снесли ему раз обедать в чашке. Он хотел ее подвинуть, да уронил и разбил. Невестка стала бранить старика за то, что он им все в доме портит и чашки бьет, и сказала, что теперь она ему будет давать обедать в лоханке. Старик только горько вздохнул и ничего не сказал.

Сидят раз муж с женой дома и смотрят – сынишка их на полу дощечками играет: что-то слаживает. Отец и говорит: «Что ты это делаешь, Миша?» А Миша и говорит: «Это я, батюшка, лоханку делаю. Когда вы с матушкой стары будете, чтобы вас из этой лоханки кормить».

Муж с женой поглядели друг на друга и заплакали. Им стало стыдно за то, что они обижали старика, и стали с тех пор сажать его за стол и ухаживать за ним.

- Все ли слова вам понятны?

- Почему невестка с сыном перестали кормить дедушку из чашки и за столом?

- Почему им стало обидно, что их маленький сынишка тоже собирается их кормить из лоханки?

- Как изменили они свое отношение к дедушке?

ВЫВОДЫ:

1. Как ты относишься к окружающим, так и к тебе будут относиться.

2. Нельзя унижать, обижать того, кто слабее тебя или от тебя зависит.

9. Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Психолог. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи, на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться

+1 - ты не самый общительный человек

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 - с тобой иногда неприятно общаться

-2 - с тобой очень тяжело общаться

Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их адресатам. Проводится обработка результатов.

Психолог. Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомните, что всё зависит от каждого из вас. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению, чтобы вы могли как можно чаще слышать в ваш адрес от сверстников «С тобой приятно общаться!»

10. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения: Хорошо ли мы знаем друг друга? Важно ли учиться понимать друг друга? Кто лучше всех понимал других? Что нового узнали? Какие были трудности? Какие новые знания пригодятся вам в жизни?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 13: «Барьеры в общении или как избежать конфликтов»

Цель: приобретение и отработка навыков сотрудничества в конфликте, выхода из конфликтных ситуаций, создание различных моделей поведения в конфликте и выбор наиболее эффективных из них, развитие навыков

эмпатического восприятия другого человека, умения слушать и давать обратную связь.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, презентация «Бесконфликтное общение», мультфильм «Мост», карточки с пословицами, притча о поведении.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Игра-разминка

Группа делится пополам. Каждой группе предлагается изобразить при помощи мимики и жестов слова «радость» и «грусть». После дети рассматривают друг друга, а психолог задает вопрос:

- Почему одинаковые слова все изобразили по-разному?

Вывод: все мы очень разные.

3. Просмотр мультфильма «Bridge» («Мост»).

Для того, чтобы определиться с темой сегодняшнего нашего разговора, посмотрим небольшой мультфильм «Мост» (2010 г., производство Ting Chian Teu. <http://www.tingtey.com>). Ответы детей.

Сегодня на занятии мы рассмотрим способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтами.

4. Мини-лекция «Конфликт»

Введение теоретических понятий:

Психолог: Перед вами следующие понятия: спор, конфликт, конфликтная ситуация, инцидент. Попробуйте самостоятельно дать определение этим словам, что они обозначают.

После того как участники тренинга высказали свое мнение, ведущий представляет теоретические определения на слайде.

СПОР - Словесное состязание, обсуждение чего-либо между двумя или несколькими лицами, при котором каждая из сторон отстаивает свое мнение, свою правоту.

КОНФЛИКТ - это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом мнений, связанных с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ - противоречивые позиции сторон по какому-либо поводу.

ИНЦИДЕНТ - случай, происшествие (обычно неприятное), недоразумение, столкновение.

КОМПРОМИСС – согласие на основе взаимных уступок.

5. Мозговой штурм (работа в группах) «Качества, необходимые для бесконфликтного общения». Презентация результатов, обсуждение.

Рефлексия упражнения «Я в лучах солнца» (занятие «Я и мир вокруг меня»).

Психолог. Давайте рассмотрим ваши рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе). Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений –

хорошо знаете). Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же качества (синие) действуют как холод и мешают общению.

Как вы думаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.) В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

Психолог. Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

6. Просмотр презентации «Бесконфликтное общение»

Существуют **правила поведения** для конфликтных людей, выполнение которых помогает не провоцировать конфликты:

1. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда. Критикуйте, но не злорадствуйте. Во всем надо знать меру. Сказать правду тоже надо уметь! Будьте независимы, но не самонадеянны. Не превращайте настойчивость в назойливость.

2. Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои способности и возможности и не умаляйте способности и возможности других.

3. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.

4. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

5. Проявляйте выдержку, овладейте умениями саморегуляции. Уважение к людям, знание правил ведения спора, дискуссии, правил общения помогают предотвращать ненужные конфликты.

Специальные правила предупреждения конфликтов:

- не говорите сразу с взвинченным, возбужденным человеком;
- прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела;
- постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его место»;
- не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу;
- умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

7. Физ. минутка. Упражнение «Единство»

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

8. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Психолог рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся одноклассников), а третий - играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

9. Чтение и обсуждение притчи о поведении

У одного крестьянина был сын, который стал плохо себя вести. Испытав все способы влияния, отец придумал следующее: он вкопал против дома столб и после каждого поступка сына вбивал гвоздь в этот столб.

Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места - весь он был утыкан гвоздями. Эта картина так поразила воображение мальчика, что он стал исправляться. Тогда за каждый его поступок отец стал вытаскивать по одному гвоздю. И вот, наступил день, когда последний гвоздь был вытасчен, но на мальчика это произвело совсем неожиданное впечатление: он горько заплакал.

- Что ты плачешь? Ведь гвоздей больше нет, - удивился отец.
- Гвоздей - то нет, а дырки остались, - ответил сын.

Беседа по притче.

1. Хороший ли способ воспитания выбрал отец мальчика?
2. Какой способ убеждения используют ваши педагоги?
3. Почему заплакал мальчик?

10. Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии. Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

11. Упражнение «Пословицы»

Задание - собрать пословицы (каждому раздается по полоске с «кусочком» пословицы, ребята должны молча «собрать» пословицы и встать по парам, прочитав вслух свою пословицу).

Пословицы о конфликтах:

- Кто сильнее, тот и правее.
- Честная сделка не вызывает ссоры.
- Кто дарит, тот друзей наживает.
- Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.
- Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
- Кто не отступает, тот не обращается в бегство.
- Выноси заботы на свет и держи с ними совет.
- Кто спорит, тот ни гроша не стоит.

12. Анализ занятия

Вопросы для обсуждения:

Что нового узнали на занятии?

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Какие знания, полученные на занятии, пригодятся вам, в каких ситуациях?

Ритуал прощания «Дерево дружбы».

Занятие 14: «Я возьму с собой...»

Цель: закрепление у подростков, полученных на занятиях знаний, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы, снижение мышечных зажимов, повышение энергии, уверенности в себе.

Материалы и оборудование: тетради, ручки, карандаши, фломастеры, мелки, листы бумаги, музыкальное произведение Ф. Шопен «Ноктюрн №2» (В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»), ватман с изображением дерева.

Ход занятия:

1. Ритуал приветствия «Я+Я=МЫ»

2. Упражнение «Говорящие руки»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде психолога внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.
8. Попроцаться руками.

Обсуждение

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?
- Обращали ли вы внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как вы думаете, на что было направлено это упражнение?

3. Арт-терапевтическое упражнение «Маска»

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью карандашей, фломастеров, мелков маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

4. Упражнение «Чемодан»

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь, возможно, уже скоро он покинет стены нашего приюта, и надо постараться помочь каждому в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура

повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

5. Упражнение «Подарок»

Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча. Затем каждый участник высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому «подарку».

6. Упражнение «Дерево радости»

Работа в группах. На стикерах разных цветов в виде листочков участники пишут свои радости и успехи, которые они достигли в ходе проведения занятий (желтые и зеленые), трудности и оставшиеся вопросы (на синих, серых). Листочки приклеиваются на заготовленный трафарет дерева. Проводится обсуждение.

7. Упражнение «Прощай»

Наши занятия подошли к концу. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь.

8. Релаксация «Волшебный сон»

Подросток садится в удобное кресло или ложится на ковёр. Глаза закрыты, тело расслаблено. Тихо звучит музыка: Ф. Шопен «Ноктюрн №2», В. А. Моцарт «Маленькая ночная серенада» или любая другая спокойная классическая музыка. Ребенок отдыхает и ему снится сон, который рассказывает психолог:

«Представь, что ты лежишь на полянке в прекрасный летний день и смотришь в облака. В небе ты видишь самолёт, который постепенно набирает высоту. Проследи за движением самолета. Посмотри, как уверенно он рассекает воздух своими крыльями. А теперь вообрази, что ты — самолет и у тебя такие же большие мощные крылья. Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту. Ты летишь... Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься. Теперь можно открыть глаза».

Психолог: Расскажи о своих ощущениях.

В следующий раз, когда ты почувствуешь нерешительность, тревогу или страх, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

9. Анализ занятия:

1. Как вы оцениваете занятие в целом?
2. Что вам не понравилось?
3. Что не понравилось?

4. Какие задания были для вас сложными?
5. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом уроке?
6. Трудно ли добиваться перемен в себе?
7. В чем заключаются эти трудности?
8. От чего зависит успех наших перемен?

Наши занятия подошли к концу, я надеюсь, что полученные знания вы будете использовать в жизни, они помогут вам в трудных ситуациях. Успехов вам!

Ритуал прощания «Дерево дружбы».