

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « 06 » 09. 2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т.В.Наконечная
Приказ
от « 13 » 08. 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа
«Коррекция агрессивного поведения»

Продолжительность программы:	18 часов
Возраст обучающихся:	11-12 лет
Составитель:	Коновал О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Коррекция агрессивного поведения»

Продолжительность программы:	18 часов
Возраст обучающихся:	11-12 лет
Составитель:	Коновал О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы	7
3. Учебный план программы	8
4. Учебно-тематический план программы.....	8
III Организационный раздел	9
Система условий реализации программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение	9
6. Список литературы	9
7. Приложение	10
Конспекты занятий.....	10

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Агрессия (от латинского «аgressio» - нападение, приступ) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей (Психологический словарь, 1997). Возникновению агрессивных проявлений предшествуют самые разнообразные факторы. Агрессия может появиться в результате межличностных взаимодействий, а также подстрекательства и провокаций. Причем и вербальные и невербальные провокации могут в ответ вызвать физические действия (нападение, насилие и т.д.). Различные особенности среды, в которой находится человек, так же повышают или снижают вероятность возникновения агрессивных действий. Кроме того, большую роль в появлении агрессивных реакций играют индивидуальные особенности человека (установки, гендер).

Поскольку поведение агрессивных детей часто является деструктивным и связанным с эмоциональными вспышками, проблема обучения детей приемлемым, конструктивным способам взаимодействия, профилактики межличностных конфликтов и отклоняющегося поведения – одна из самых важных и основных задач данной психокоррекционной программы.

Программа предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Настоящая программа базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Он предполагает использование методов, интегрирующих принципы теории научения, теории информации, а также реконструкции дисфункциональных психических и поведенческих процессов. Когнитивно-бихевиоральный подход ставит в качестве главной задачи изменение дисфункциональных способов мышления и поведения. Большое значение в научении, согласно этому подходу, придается установкам и мотивации. Принципы научения реализуются в ходе формирования навыков совладания с агрессивными побуждениями. Также происходит обучение адекватным способам переработки информации и принятия решения. В программе

используется главный механизм когнитивно-бихевиорального подхода – замена одного нежелательного вида поведения на другой, более приемлемый.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999), Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. N 1618-р. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г.»

1.3. Практическая направленность

В младшем школьном возрасте ребенок попадает в ситуацию оценивания окружающими, не только взрослыми, но и сверстниками. Их оценки становятся более значимыми. Именно в этом возрасте наиболее активно происходит нравственное развитие ребенка, освоение социальных норм, закладывается моральная основа личности.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на освоение социальных норм, социальную адаптацию детей и подростков, обучение адекватным способам переработки информации и принятия решения.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия у подростков.

Задачи:

1. Обучить подростков приемам общения, стимулируя развитие их коммуникативной культуры.
2. Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

3. Сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.
4. Способствовать повышению самосознания.

1.5. Адресат

Программа предназначена для подростков 11-12 лет, испытывающих трудности в конструктивном взаимодействии с окружающими.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Общая продолжительность программы – 18 часов. Предполагается проведение 9 занятий с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

Структура занятия:

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе, настрой на работу (разминка).
2. Основная часть. Упражнения по теме. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Ритуал окончания занятия.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

В программе используются ролевые игры, групповые дискуссии, релаксационные и арт-терапевтические упражнения.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Предполагается, что после участия в тренинге подростки обучатся приемам общения, смогут конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, у них сформируется мотивация самовоспитания и саморазвития, повысится уровень самосознания.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Критерии эффективности: овладение приемами конструктивного общения и разрешения конфликтов; повышение самосознания; формирование мотива саморазвития.

Для оценки эффективности программы используются следующие психологические диагностические методы, которые проводятся на первом и последнем занятии:

1. Hand-test Э. Вагнера

2. Опросник Басса-Дарки
3. Анкета участника тренинга.

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: формирование навыков конструктивного взаимодействия у подростков.

Категория обучающихся: Программа предназначена для подростков 11-12 лет, испытывающих трудности в конструктивном взаимодействии с окружающими.

Продолжительность программы: общая продолжительность программы – 18 часов.

Режим занятий: предполагается проведение 9 занятий с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

Содержание программы:

Занятие 1.

Разработка правил поведения на занятиях, Упражнения: «Визитка», «Зови меня», «Уверенный-наглый-робкий», Домашнее задание, релаксация.

Занятие 2.

Упражнения: «Посиделки», «Номерки», «Испорченный Телефон», «Лабиринт», «Коробки», «Зоопарк».

Занятие 3.

Слово ведущего на тему «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», Упражнения: «Ладощка», «Волшебный магазин», «Закончи предложение», рефлексия.

Занятие 4.

Упражнения: «Лепим скульптуру», «Мои права», «Железнодорожная касса», рефлексия.

Занятие 5.

Упражнение «Будешь! Не буду!», «Детская обида», «Копилка обид».

Занятие 6.

Упражнение «Аукцион», «Вверх по радуге», релаксация.

Занятие 7.

Упражнение 1, игра «Подводная лодка», рефлексия.

Занятие 8.

Разминка, игра «Подводная лодка», рефлексия.

Занятие 9.

Упражнение «Контракт», «Новая визитка», релаксация, рефлексия.

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорити ческих	практи ческих	
1	Коррекционно- развивающий блок	18	4,5	13,5	Наблюдение, рефлексия.
Итого		18	4,5	13,5	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорит ические х	практи ческих	
1	Знакомство	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
2	Тропа доверия	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
3	Давайте жить дружно	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
4	Я среди людей	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
5	Наши обиды	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение

6	Хорошее настроение	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
7	Наши ожидания	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
8	Моя ценность	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
9	Как справиться с моими недостатками	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
Итого		18	4,5	13,5	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

В программе «Коррекция агрессивного поведения» используется комната психологической разгрузки.

Занятие 1, упр. 5 – использование настенного ковра «Млечный путь» с целью создания доброжелательной атмосферы в группе; принятие правил группы; достижение состояния релаксации.

Занятие 6, упр. 4 – использование музыкального центра в целях снятия тревожности, релаксации и улучшения эмоционального состояния.

Занятие 9, упр. 4 – методический инструментарий: музыкальное кресло-подушка, пуфик-кресло с гранулами, пуфик-кресло «Груша» с гранулами, трапеция с гранулами, маты напольные, сухой душ. Данное упражнение направлено на повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о себе; достижение состояния релаксации.

6. Список литературы

1. Азарова Т.В., Барчук О.И., Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. СПб.: Питер, 2003.
2. Волкова А.И. Психология общения. Ростов н /Д: Феникс, 2007.

3. Желдан И.М. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2001.
6. Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / Под ред. Л.К. Чаусовой. Ростов-на Дону, 2002.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.

7. Приложение

Конспекты занятий

Занятие 1. Тема «Знакомство»

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

Ведущий рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определенные правила поведения на занятиях, особо подчеркнув, что эти правила относятся к ведущему тоже. Каждое правило обсуждается с детьми.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.

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

4. Не лгать, можно просто промолчать.

5. Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не попросит.

После того, как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан торжественно обещать соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый

ставит свою роспись. Этот плакат должен быть перед глазами у учеников каждое занятие.

Упражнение 1. «Визитка»

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

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи; что мы хотим сообщить о себе другим людям. В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. «Зови меня»

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

Упражнение 3. «Уверенный-наглый-робкий»

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

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?

4. Домашнее задание:

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

5. Релаксация

Использование настенного ковра «Млечный путь» с целью создания доброжелательной атмосферы в группе; принятие правил группы; достижение состояния релаксации.

Занятие 2. Тема «Тропа доверия»

Цель: установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения.

Ритуал начала занятия: проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков.

Ведущий рассказывает о доверии, как о важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе. Предлагает на сегодняшнем занятии поиграть в игру, которая так и называется «тропа доверия».

Правила игры:

- все действия выполняются на время;
- игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое;
- все задания командные, т.е. выполняются всеми членами группы;
- в промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно, взявшись за руки. Если цепочка разрывается, за это начисляется дополнительное время (штрафное);
- время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время». Играющие берутся за руки и выходят из кабинета, по команде ведущего они снова заходят.

Этап 1. «Посиделки»

Ведущий: Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то сидел на коленях и каждый сидел у кого-то на коленях. Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!», и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию, секундомер останавливается.

Этап 2. «Номерки»

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

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

Этап 3. «Испорченный телефон»

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

Ведущий: Сейчас всем нужно встать в колонну, т.е. в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта, например, «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю

секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен без слов передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

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

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу, и начинает упражнение.

На карточке могут быть «баскетбол», «плавание», «волейбол» и др.

Этап 4. «Лабиринт»

Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет 5 стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит. Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

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

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди. Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Этап 5. «Коробки»

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

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

Этап 6. «Зоопарк»

Ведущий: Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно 2 вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю».

Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я остановлю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей стае, на команду налагается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Карточки на команду из 7 человек: «собака» - 2 шт., «кот» - 3 шт., «гусь» - 2 шт.

Обсуждение: Какие этапы запомнились больше, почему? Что было просто, а что трудно? Что нового вы узнали о своих товарищах?

Занятие 3. Тема «Давайте жить дружно»

Цели: повышение рефлексивности участников группы.

Ритуал начала занятия: слово ведущего на тему «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Упражнение 1. «Говорящие ладошки»

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

Обсуждение: Какие ощущения испытали? Какие приятные, какие нет?

Упражнение 2. «Волшебный магазин»

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

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

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

Упражнение 3. «Закончи предложение»

Ведущий раздает всем бланки, на которых нужно закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда...»
- «Хуже всего мне, когда...»
- «Не могу понять, почему я...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, - это ...»

Ведущий собирает бланки через 5-10 минут.

Результаты в группе не обсуждаются (эти бланки анализируются ведущим).

Занятие 4. Тема «Я среди людей»

Цель: повышение сплоченности группы.

Упражнение 1. «Лепим скульптуру»

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребью становится «глиной», а остальные - «скульпторами».

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур так же меняются: «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззаботность», «Справедливость».

Упражнение 2. «Мои права»

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

Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично. Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

Ведущий: За защитой своих личных прав мы можем обратиться только к себе и сами отстаивать их, мы должны рассчитывать только на себя. Но для этого необходимо уметь правильно себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав.

Самое главное – защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные.

Желательно составить список прав и написать их на плакате, чтобы он висел перед глазами детей. Проводится обсуждение, где особое место уделяется соотношению своих и чужих прав.

Упражнение 3. «Железнодорожная касса»

Ведущий: Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался 1 билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет.

Выбирается кассир, лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного пассажира к выходу. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

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

Занятие 5. Тема «Наши обиды»

Цели: повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Упражнение 1. «Будешь! Не буду!»

Ведущий предлагает детям разбиться на пары, и взявшись за руки, поиграть в следующую игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает «Будешь!». Второй дергает на себя, и говорит «Не буду!». (3 минуты). Затем ребята меняются местами (3 минуты).

Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

Упражнение 2. «Детская обида»

Ведущий: Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.

Упражнение 3. «Копилка обид»

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

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

Обсуждение: Что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, ровно как и реванш, месть и другие агрессивные формы. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать, мысленно отправлять обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше. Как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 6. Тема «Хорошее настроение»

Цели: обучение вхождению в ресурсное состояние.

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1

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

Упражнение 2. «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске.

Обсуждение: Какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Упражнение 3. «Вверх по радуге»

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

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

Обсуждение: как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что участники тренинга поняли, что теперь они смогут справиться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

4. Релаксация

Использование музыкального центра в целях снятия тревожности, релаксации и улучшения эмоционального состояния.

Занятие 7. Тема «Наши ожидания»

Цель: повышение социального интеллекта.

Игра «Да - нет»

Играющие разбиваются на 2 группы. Каждая группа должна сказать «да» или «нет» другой команде, причем сделать это одновременно. Для этого командам выдаются карточки, на одной написано «да», на другой «нет». Обе команды получают по 2 разные карточки.

Если обе команды ответили «да», то они получают по 3 очка. Если обе команды ответили «нет», они теряют по 5 очков. Если мнения команд разошлись, то команда, ответившая «да», теряет 5 очков, а команда, сказавшая нет, получает 3 очка.

Команды принимают общее решение, одна – в кабинете, другая – за дверь. В следующий раз они меняются. Всего 10 ходов.

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

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

Ритуал окончания занятия.

Занятие 8. Тема «Моя ценность»

Цели: переоценка личностных качеств.

Игра «Подводная лодка»

Ведущий: Представьте, что ваша группа – экипаж подводной лодки, в котором все знакомы друг с другом настолько, насколько вы сами знакомы. Лодка погружается на дно, и спасутся только 3 человека, которые по моей команде успеют выскочить за дверь.

Ведущий дает команду, наблюдает за происходящим, затем просит всех вернуться на свои места.

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

Ритуал окончания занятия.

Занятие 9. Тема «Как справиться со своими недостатками»

Цели: повышение самооценки.

Упражнение 1. «Сказка»

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

Ребятам предлагается нарисовать своего дракона, и назвать его в целом и каждую голову в отдельности. После этого им необходимо придумать сказку, как они победят своего дракона. История может быть нарисована в виде комикса или написана в виде сценария кинофильма.

Желающие участники могут объединиться в группы и придумать другую историю и других драконов, но и героев, и драконов должно быть столько же, сколько участников в группе.

Для сочинения сказок ребятам предлагается набор карт, сделанных по типу «Карт Проппа». Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вынуть наугад несколько карт и создать историю по ним и т.д.

Единственное условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе.

Набор «Карт Проппа» включает в себя 31 карту или 20 карт (в варианте Дж. Родари). В данной программе используются 15 карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения в битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение; последствия победы.

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

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

Упражнение 2. «Контракт»

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

Упражнение 3. «Новая визитка»

Ведущий предлагает сделать новую визитную карточку.

Подведение итогов занятий.

Проведение анкетирования.

Заключительная беседа: Что больше всего запомнилось? Какие ощущения испытываете? Что нового и полезного узнали?

Завершение работы: участники высказываются о своих впечатлениях.
Прощание.

4. Релаксация

Для релаксации используется: музыкальное кресло-подушка, пуфик-кресло с гранулами, пуфик-кресло «Груша» с гранулами, трапедия с гранулами, маты напольные, сухой душ. Данное упражнение направлено на повышение уверенности в себе, развитие умения говорить о себе; достижение состояния релаксации.