

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон»

Составители:
Супрун М.В.,
педагог-психолог
Вельченко Н.А.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних «Я и закон»

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон» авторов-составителей Г.П.Беляева, Л.А. Гейденрих, разработанного под общим научным руководством кандидата педагогических наук, профессора Т.В. Волосовец, кандидата педагогических наук, профессора Е.Н. Кутепов (Областной центр диагностики и консультирования, г.Ростов-на-Дону).

Программа является профилактической психолого-педагогической программой.

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: обучающихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Количественный состав группы от 6 до 8 человек. В группу могут быть включены правонарушители или подростки «группы риска».

Цель программы: развитие правосознания подростков, профилактика социально негативных явлений в подростковой среде.

Задачи программы:

- развитие самосознания;
- формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции;
- содействие осознанию собственных ценностных иерархий;
- формирование отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения;
- формирование навыков преодоления стресса и противостояния групповому давлению;
- осознание влияния своих действий на окружающих.

Научные, методологические и методические основы программы

Психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-позитивистический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в

позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

- субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

- функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

- подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** – исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма – вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

- Принципы системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

- Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

- Принцип «Не навреди!».

- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

- субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

- свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

- кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

- стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

По всей России отмечается снижение возраста несовершеннолетних, состоящих на учете за совершение противоправных деяний. Причины такого феномена множество: это и безнадзорность детей, и склонность к правонарушениям в связи с особенностями структуры психики, и несформированность процессов торможения психических реакций на стрессовые ситуации, и безответственность самого подростка за собственные поступки, которая нередко оправдывается незнанием законов. В последнее время в МОУ центре ППРК «Гармония» возросло число обращений подростков «группы риска», склонных асоциальному поведению.

Для повышения результативности профилактической и просветительской деятельности по предотвращению асоциального поведения с несовершеннолетними запланирована работа по данной программе, в которой заложена информация по вопросам права, доступная для восприятия и понимания подростков. Важным направлением данной работы является повышение мотивации несовершеннолетних к освоению правовых знаний, обучение их тому, как воспринимать необходимость жить в рамках, предусмотренных законом, без ощущения ограничения свободы, а как личную потребность, удобную для себя и общества.

Структура и содержание программы

Организация программы: программой предусмотрено 12 занятий по 1 часу каждое. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Методы и приемы работы:

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:
 - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
 - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.

- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

Основные содержательные линии программы:

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

- развитие правосознания у подростков.

Отличительными особенностями программы являются:

1) Индивидуальное ориентирование на уровень актуального развития и зону ближайшего развития ребёнка с нарушениями эмоционально-волевой сферы.

2) Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с активным привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Исполнители основных мероприятий программы: педагог-психолог Вельченко Н.А., педагог-психолог Супрун М.В.

Контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

II. Учебно-тематический план

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение занятий в течение 2-3 месяца с частотой проведения 1-2 раза в неделю, объём учебного-тематического плана – 12 часов.

Этапы реализации программы: подготовительный этап: первичная диагностика, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап: выходная диагностика, анализ эффективности работы – исследование динамики состояния ребенка.

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребенка для проведения психологической коррекции. Первичная диагностика предполагает проведение диагностического обследования обучающихся по выбранным методикам.

На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных задач.

Заключительный этап включает в проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Основные содержательные линии программы:

-психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;

-развитие самопознания и самосознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

-развитие эмоционального мира;

-развитие рефлексии своего состояния;

- развитие правосознания у подростков.

Структурные компоненты занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников и психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы. Ведущий задает вопросы, позволяющие почувствовать группу, диагностировать состояние детей, актуализировать материал предыдущих занятий. Используются вопросы: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, интересного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которое произошло за это время?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?».

Подготовительная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, театральных и творческих этюдов, обсуждений и т.д.

Заклучительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания. Рефлексия затрагивает вопросы, которые помогают ведущему и детям проанализировать не только содержательную часть занятия, но и эмоции, мысли и поведение. Эти вопросы касаются внутриличностных процессов, межличностного взаимодействия, новых чувств, мыслей или поведения и возможности применения новых знаний. Могут быть следующие вопросы: «Как вы себя сейчас чувствуете?», «Какие чувства вы испытывали, когда делились с группой своими переживаниями?», «Как вы считаете, происходило сегодня в группе?», «Что нового вы узнали?», «Что понравилось/не понравилось (обрадовало, удивило, горчило) вас

сегодня на занятии?», «Что хочется по-другому сделать после занятия?», «Что вы можете попробовать, предпринять, чтобы изменить свои чувства (поведение, негативные чувства)?».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство с группой и групповыми правилами. Правила техники безопасности	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошло занятия. 3. Упражнение «Имя и движение». <i>Основная часть.</i> 1. Установление правил. 2. Упражнение «Все мы чем-то похожи...». 3. Упражнение «Проекция». 4. Упражнение «Ассоциация». <i>Заключительная часть</i> Рефлексия занятия.	1 час
2.	Знакомство самим собой.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Имена-качества». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Вы меня узнаете». 2. Упражнение «Я – человек, который...». 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1 час
3.	Зачем нужны эмоции?	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Толкалки». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Назови эмоции». 2. Упражнение «Мозговой штурм». 3. Упражнение «Я рисую гнев». <i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	1 час
4.	Чувства и	<i>Подготовительная часть.</i>	1 час

	действия стрессовой ситуации.	в	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Хлопки». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Почувствуй разницу». 2. Упражнение «Винни-Пух в гневе». 3. Обсуждение притчи про Муллу. 4. Упражнение «Мой выбор». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
5.	Когда тебе плохо.		<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Пройдись иначе». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Уши - нос». 2. Упражнение «Найди хорошее». 3. Упражнение «Мозговой штурм» - расширение способов снятия стресса. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
6.	Мои права и права других людей.		<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Что я люблю делать...». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое сообщение «Что такое право? Каково содержание это понятия?». 2. Упражнение «Пантомима» <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
7.	Я и закон.		<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Я никогда не ...». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Закончи фразу». 2. Упражнение «Пословицы и поговорки о правилах и законах». 3. Упражнение «Неоконченное предложение». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Релаксация. Упражнение «Море» 2. Рефлексия занятия. 	1 час

8.	Ответственно сть.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Фруктовый салат». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Я взрослый». 2. Арт-терапевтическое упражнение «Символ взрослости и детскости». 3. Дискуссия на тему «Кем лучше быть – ребенком или взрослым». 4. Обсуждение ситуаций. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
9.	Умение сказать «Нет!».	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Психогимнастика «Скажи «стоп». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Давление группы». 2. Игра в мяч (знакомство с различными формами отказа). 3. Ролевые игры (формирование навыков отказа). <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
10.	Смысл жизни и личностные ценности.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия прошлого занятия. 2. Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказка «Два дерева». 2. Медитация «Мудрец». 3. Упражнение «Ранжирование ценностей». <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p>	1 час
11.	Мое будущее.	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Комплимент». <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Художественная галерея». 2. Упражнение «Постановка целей на будущее». 	1 час

		<i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия.	
12.	Завершение работы.	<i>Подготовительная часть.</i> 1. Ритуал приветствия. 2. Рефлексия прошлого занятия. 3. Упражнение «Подарок». <i>Основная часть.</i> 1. Упражнение «Чемодан». 2. Упражнение «Особые дары». <i>Заключительная часть.</i> 1. Подведение итогов программы. 2. Рефлексия занятия.	1 час

Содержание программы в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- психогимнастические упражнения;
- ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- рисование.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренне мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе оп программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников группы;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Сроки реализации программы: реализация мероприятий программы рассчитана на проведение психокоррекционных занятий в течение 2-3 месяца, 1-2 раза в неделю, объем учебно-тематического плана – 12 часов.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- снижение вероятности участия в правонарушениях;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию противоправных форм поведения;
- формирование навыков оценки социальной ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенция личностного совершенствования, социальная.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие стрессоустойчивости учащихся.
2. Владение навыками саморегуляции.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие рефлексивных умений.
5. Формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции; осознание собственных ценностных иерархий.
6. Формирование отношения к правилам и закону как регуляторам социального поведения.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы: в рамках работы по программе проводится входная и выходная диагностика; наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребёнка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

В рамках диагностического обследования проводится изучение эмоционально-личностных особенностей подростков: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения с использованием методики Люшера и опросника САН, проективных методов. Также используется методика экспертных опросов педагогов и родителей.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей, опросника САН).
- Повышение самооценки.

Контроль за исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Ресурсы для реализации программы

1. Материально-технические условия реализации программы:

Занятия по программе проводятся в помещении, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений.

Реализация программы осуществляется на базе МОУ центра ППРК «Гармония», МБОУ «Лицей №24», МБОУ СШ №15 г. Волгодонска.

Реализация программы осуществляется в кабинете, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей.
2. Рабочее место для специалиста.

3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

Демонстрационно-иллюстрационный материал: к занятию №6 – Билль о правах ребенка (приложение №2), к занятию №10 – Список ценностей (приложение №3).

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону : Феникс, 2010.

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков : учебно-методическое пособие. - Ростов н./Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития старшеклассников: психологические тесты. - Ростов н./Дону : Феникс, 2008.

5. Райгородский Д.Я. Практическая психология. Методика и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ -М», 2008.

6. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.

7. Васильев Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003.

8. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. СПб., 2002.

9. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.

10. Авт.- сост. Г.П. Беляева, Л.А. Гейденрих. Программа социально-психологического тренинга для несовершеннолетних правонарушителей «Я и закон» (Областной центр диагностики и консультирования, г. Ростов-на-Дону)

Под общим научным руководством кандидата педагогических наук, профессора Т.В. Волосовец, кандидата педагогических наук, доцента Е.Н. Кутеповой.

3. Работа с родителями (законными представителями):

- психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

- выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительными особенностями программы являются:

1. Ориентирование на индивидуально-возрастные и характерологические особенности подростка с нарушением поведения.

2. Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: занятия направлены на оказание помощи подросткам – как снижение вероятности участия в правонарушениях, как усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию противоправных форм поведения, как повысить стрессоустойчивость учащихся, как формирование навыков оценки социальной ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство с группой и групповыми правилами

Цели: представление участников, введение в атмосферу занятия, знакомство с этикой групповых занятий, создание правил жизни в группе.

Подготовительная часть.

1. Представление ведущего. Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

2. Разминка. Упражнение «Имя и движение».

«Встаньте в круг. Каждый из вас по очереди шагнет в круг и сделает какое-нибудь движение, т.е. представит так себя и назовет свое имя. После этого мы все повторим его имя и движение».

Основная часть.

1. Упражнение «Все мы чем-то похожи...».

Задача: *нахождение общих черт, объединяющих с другими.*

Группа разбивается на две подгруппы, и каждая подгруппа должна составить список того, что объединяет ее членов («У каждого из нас есть сестра (мама ходит на работу)», «Все любим мороженое»). Победит та, которая найдет и

запишет наибольшее количество общих черт.

2. Упражнение «Проекция».

Задача: *погружение в свой внутренний мир.*

«Выберите в комнате любой предмет, который вам чем-то приятен. Расскажите, что в нем особенно нравится. Составьте рассказ от его имени».

Ведущий и участники задают вопросы: «Что ему нравится / не нравится?», «Есть ли у него друзья / враги?», «Что он делает (что ему хочется делать), когда его обижают?» и др.

Обсуждение: Что вы узнали о себе и других участниках?

3. Введение правил групповой работы.

Задача: *обозначение необходимости регламентации в групповой работе.*

Ведущий: «Представьте себе, что я попросил бы вас рассказать о самом плохом поступке в вашей жизни. Смогли бы вы честно ответить на эту просьбу? Разделитесь, пожалуйста, на три группы в зависимости от степени вашей открытости:

– Я не хочу говорить об этом;

– Я могу ответить честно;

– Я мог (могла) бы частично рассказать об этом (но не всю правду)».

Обсуждение: Как вы думаете, что мешает части группы высказываться откровенно? От чего это зависит? В наших ли силах изменить ситуацию?

Ведущий предлагает обсудить и записать некоторые правила, выполнение которых позволяло бы спокойно чувствовать себя в группе, более открыто говорить о своем опыте, переживаниях.

Правила:

Искренность (говори искренне или молчи);

Доброжелательность (не ругаться, не обзывать);

Безоценочность (не давать оценок; высказываться по поводу поступка, а не личности) и другие.

Обсуждение: Зачем людям нужны правила? Помогают они или мешают жить?

• Упражнение «Ассоциация».

Задача: *осознание индивидуальности других участников группы.*

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен отгадать по ассоциациям. Затем участник возвращается и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какую песню?» и т.п. Он задает оговоренное число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь.

Заключительная часть.

Занятие 2. Знакомство с самим собой

Цель: осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности.

Подготовительная часть.

1. Приветствие. Рефлексия прошлого занятия: Какие правила поведения существуют в нашей группе?

2. Разминка. Упражнение «Имена-качества».

Придумать какое-нибудь качество личности, свойство характера, начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса – ленивая, ласковая).

Основная часть.

1 Упражнение «Вы меня узнаете».

Задача: *осознание индивидуальных особенностей внешности.*

«Представьте, что у вас назначена встреча с совершенно незнакомым человеком. О встрече вы договорились по телефону. Опишите себя так, чтобы человек, с которым вы встречаетесь, сразу вас узнал. Найдите такие признаки и запишите их».

Ведущий зачитывает текст, участники должны узнать по описанию, чей это портрет.

2. Упражнение «Я – человек, который...».

Задача: *осознание собственной индивидуальности.*

«Продолжи предложение, обозначив, что для тебя наиболее характерно» (например, «Я человек, который не выносит однообразия; не любит неожиданностей и т.д.»).

3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Задача: *формирование позитивной Я-концепции.*

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: «Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей».

Заключительная часть.

Занятие 3. Зачем нужны эмоции?

Цели: формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния, принятие отрицательных эмоций как нормальной реакции человека на стрессовую ситуацию.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Толкалки».

Ведущий предлагает участникам немного подвигаться. Для этого им нужно встать в две линии, друг напротив друга, упереться ладонями в ладони партнера и постараться сдвинуть его с места, перетолкать. После этого участники сдвигаются на одного человека, скрестив руки, упираются ладонями в ладони партнера и толкаются.

2. Основная часть.

1. Упражнение «Назови эмоцию».

Задача: *активизация словарного запаса, знакомство с диапазоном чувств.*

Ведущий бросает мячик, поймавший должен назвать какую-либо эмоцию (можно по очереди – положительную и отрицательную) и кинуть мячик следующему. Мячик должен побывать у каждого члена группы.

Ведущий с участниками уточняет понятия «эмоция» и «чувство».

Эмоция – это «кирпичики», из которых складываются наши состояния, чувства.

Чувство – устойчивое, длительное и глубокое переживание, имеющее многогранную и двойственную природу, в одном и том же чувстве нередко сливаются, объединяются, переходят друг в друга разные по знаку (положительные и отрицательные) эмоции.

2. Упражнение «Мозговой штурм».

Задача: *осознание того факта, что эмоции и чувства появляются без нашего ведома для того, чтобы проинформировать нас о чем-то важном.*

На первом этапе ведущий просит участников, разделенных на малые группы по 3-4 человека, обсудить следующие вопросы:

Есть ли абсолютно бесполезные или 100% вредные эмоции?
Составьте список эмоций, от которых хотели бы избавиться.
Что бы произошло с миром, человеком, если бы эмоции исчезли?
Зачем нужны эмоции?

Результаты обсуждения фиксируются на бумаге.

На втором этапе каждая микрогруппа представляет свои результаты. Ведущий записывает все идеи на ватмане, уточняя формулировки, суть идей, обсуждая приемлемость, реалистичность предположений.

3. Упражнение «Я рисую гнев».

Задача: развитие умения идентифицировать собственное эмоциональное состояние и принимать его.

Ведущий: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь.

Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружавших вас. Как и где зародился ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли он форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?»

Ведущий раздает участникам листы бумаги и просит разделить их пополам, слева нарисовать свой гнев таким, каким его увидели и почувствовали, а справа – таким, каким хотели бы видеть и чувствовать.

После выполнения задания происходит обмен чувствами, переживаниями. Рисунок нельзя интерпретировать, можно только задавать уточняющие вопросы.

Заключительная часть.

Занятие 4. Чувства и действия в стрессовой ситуации

Цели: формирование умения различать чувства и действия, принятие ответственности за проявления своих отрицательных чувств.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Хлопки».

Ведущий: «Сейчас мы будем хлопать в ладоши по очереди, двигаясь по часовой стрелке. Как только я хлопну 2 раза и движение начнется в противоположную сторону».

Основная часть.

1. Упражнение «Почувствуй разницу».

Задача: разведение понятий отрицательной эмоции (гнева, страха, обиды) и поведения, ведущего к неприятным последствиям.

Ведущий наглядно демонстрирует, что чувство гнева, обиды и агрессивное поведение – это не одно и то же. Этому способствуют вопросы: Как могут проявляться отрицательные эмоции на телесном уровне (покраснение/побледнение лица, дрожь, усиленное потоотделение и т.п.)? Как может повести себя человек в гневе? Всегда ли это неизбежно? В состоянии ли мы повлиять на телесные и поведенческие проявления отрицательных эмоций?

2. Игра «Винни-Пух в гневе».

Задача: *осознание возможности различных стилей поведения в травмирующей ситуации.*

Несколько человек достают листочки, на которых записаны имена героев. Задача участников – показать, как реагирует его герой в травмирующей ситуации, которая была выбрана для этой игры.

Винни-Пух (доброжелательный, миролюбивый).

Ослик Иа (меланхоличный).

Пятачок (испуганный, зависимый).

Кролик (директивный, агрессивный).

Сова (рациональный).

Остальные участники, по желанию, становятся дублерами, они могут подыгрывать. После проигрывания ситуаций герои делятся своими чувствами – как изменилось их внутреннее состояние. Дублеры дополняют.

Обсуждение: От чего зависит выбор поведения? Почему в одной и той же ситуации человек ведет себя по-разному?

В результате обсуждения участники выходят на схему

«Ситуация – отношение – поведение», то есть они понимают, что у человека всегда есть выбор – как отнестись к ситуации и как действовать.

3. Обсуждение притчи.

Задача: *подведение к осознанию существования разных стилей поведения в сложных ситуациях и возможности изменения своего стиля на более достойный и выигрышный.*

Ведущий читает мудрую восточную притчу.

«Однажды мулла отправился в кладовую за орехами, так как жена обещала приготовить ему его любимое кушанье с орехами. Предвкушая это, мулла глубоко засунул руку в сосуд и захватил так много орехов в пригоршню, что не смог вытащить руку. Он жаловался, стонал, даже ругался, но все было напрасно. Даже когда жена взялась за сосуд и изо всех сил потянула, то и это не помогло. После многих бесплодных попыток они позвали соседей. Один из соседей согласился помочь, только если мулла будет в точности исполнять его приказания. «Я готов целовать тебе руки и делать все, что ты прикажешь, только освободи меня от этого чудовища-сосуда!» – «Тогда засунь по локоть всю руку в сосуд». Мулла очень удивился, но выполнил то, что ему велели. Сосед продолжал: «Теперь разожми кулак, и пусть выпадут орехи, которые ты в нем зажал». С неохотой мулла выполнил указание соседа. «Теперь выпрями пальцы, прижми их друг к другу и медленно вытягивай руку из сосуда». Мулла сделал, как ему велели, и, о чудо, без труда вытащил руку. «Моя рука свободна, но как же я достану орехи?» – недоумевал мулла. Тогда сосед взял сосуд, наклонил его и высыпал столько орехов, сколько нужно мулле.

Обсуждение:

Почему мулла не смог добиться своего, ведь он очень хотел и вроде правильно действовал?

Как сосед помог ему? (Сделай шаг назад – откажись от сиюминутного результата и подумай, что еще можно сделать в этой ситуации, раз уж обычная стратегия не срабатывает – возьми «тайм-аут»).

Помог ли гнев справиться с ситуацией?

4. Упражнение «Мой выбор».

Задача: подготовка к выработке индивидуального стиля поведения в травмирующих ситуациях.

Ведущий: А хотите ли вы что-то изменить в своем поведении в стрессовых ситуациях?

Если да, то, что и как? Запишите это. Если нет, примите последствия как должное – возьмите на себя ответственность за свой выбор.

Заключительная часть.

Занятие 5. Когда тебе плохо

Цели: повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Подготовительная часть.

1.Разминка. Упражнение «Пройдись иначе».

Участники встают в два ряда, лицом друг к другу. Их задача пройти между рядами, не повторяя движения уже прошедших.

Основная часть.

1. Упражнение «Уши – нос».

Задача: обучение умению сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Ведущий рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого нужно сначала внутренне отстраниться от стрессовой ситуации, потом настроиться на конструктивное ее разрешение.

Ведущий: Вернемся к нашим героям – Пятачку и Кролику. Кролик часто кричит, обвиняет других, а Пятачок этого очень не любит и боится. Ему надо научиться «держат удар».

Разбейтесь на пары: один будет играть роль Кролика, а другой – Пятачка. Задача Кролика обвинять Пятачка, кричать на него; задача Пятачка – не слушать слов Кролика, а наблюдать за движениями его ушей (бровей) или кончика носа.

Обсуждение: Когда вы были Пятачком, что вы чувствовали? Изменилось ли ваше отношение к Кролику? Если да, то как? Запомнили ли вы, что вам говорил Кролик? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом.

Трудно ли было выполнять это упражнение? почему? Как вам кажется, зачем мы выполняли его?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что «тайм-аут» необходим для того, чтобы задать себе вопросы: Что случилось? Почему человек так себя ведет? Что за этим может стоять? А самое главное – решить, что делать дальше:

- продолжать слушать;
- спросить, почему человек в таком состоянии;
- попросить сказать конкретно, чего он хочет;
- уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

2. Упражнение «Найди хорошее».

Задача: рассмотрение сложных ситуаций с позитивной точки зрения. По кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая вызывает у них раздражение, а может быть, и вспышку гнева. Все пытаются найти в ней что-то хорошее и произносят фразу, начиная со слов: «Зато...» (новый опыт, урок, тренировка и др.).

Ведущий: Умение не слиться с ситуацией, посмотреть на нее с другой точки зрения – очень важно. Как вам кажется, почему? (Оно дает нам передышку – помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше).

3. Упражнение «Мозговой штурм».

Задача: расширение спектра способов снятия стресса; осознание того, что эти способы могут быть как позитивно, так и негативно действующими на человека.

На первом этапе ведущий просит участников вспомнить несколько способов, которые могут помочь справиться со стрессовой ситуацией (снять напряжение, успокоить гнев, поддержать), и предложить новые. Предлагать можно все, что приходит в голову, никто не критикует и не оценивает.

Способы снятия стресса:

- плач, юмор, физическая активность (ходьба, танцы, теннис, плавание, аэробика), музыка, релаксация, отдых, поделиться с кем-то, природа, решение проблемы (анализ ситуации и возможные решения);
- гнев, алкоголь, наркотики, курение, безрассудные поступки, поиск опасных приключений.

Предложения записываются на доске. Затем идет обсуждение, что реально и возможно, что хорошо, а что плохо для человека (его здоровья, отношений с людьми), что чаще выбирают люди и почему.

Заключительная часть.

Занятие 6. Мои права и права других людей

Цель: осознание того, что человек и его права являются высшей ценностью.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Что я люблю делать...».

Один без слов показывает, что он любит делать. Все остальные смотрят и пытаются угадать это. После завершения пантомимы высказываются догадки. Выступавший говорит, кто понял его правильно. Потом выступает следующий.

Основная часть.

1. Теоретическое сообщение «Что такое право? Каково содержание этого понятия?».

Задача: знакомство с понятием «право».

Право – понятие неоднозначное. Оно используется в трех значениях. Первое – совокупность норм, которые регулируют наиболее важные отношения в обществе и за нарушение которых взыскивает государство. Другое значение – личная возможность. Эта возможность гарантируется законом. Речь идет о таких правах человека, как право на свободу совести, религии, на труд, образование, социальное обеспечение и т.д. И наконец, мы часто используем слово «право» в неюридическом значении. Это тоже личная возможность, но не зафиксированная в законах. Мы говорим: «Я имею право на уважение, на внимание, на свою точку зрения». И эти права достойны такого же уважения, как и обеспеченные поддержкой закона. У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право.

2. Упражнение «Мои права».

Задача: осознание ценности своих прав и прав других людей.

На бланках (приложение 1), где написаны основные положения «Билля о правах человека», учащимся предлагается отметить знаком «плюс» утверждения, с которыми согласны, знаком «минус» – с которыми не согласны, знаком «?» – с которыми согласны лишь отчасти.

Варианты ответов обсуждаются в группе. Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Что происходит с вами, если ваши права нарушаются?

Как вы понимаете выражение: «Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода других людей»?

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей.

Учитесь уважать личные права других людей, в том числе право быть иным.

3. Упражнение «Пантомима».

Группа разбивается на 2 подгруппы. Сначала одна без слов показывает какое-нибудь право из «Билля о правах человека» (приложение 1). Вторая подгруппа смотрит и пытается угадать это «право». Если угадала, то она

изображает следующее «право». Подгруппа, которая показывает право, получает балл в том случае, если соперникам удалось их разгадать.

Обсуждение: Трудно ли было объяснять что-либо без слов? Трудно ли было отгадывать?

Заключительная часть.

Занятие 7. Я и закон

Цель: формирование убеждения в необходимости знания законов и их соблюдения.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Я никогда не...».

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не ...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному.

Основная часть.

1. Упражнение «Закончи фразу».

Задача: актуализация знаний о нормах, правилах и законах.

Закончить фразу: «Когда я слышу слово “закон (правила, нормы)”, первое, что мне приходит в голову, это...».

Заострить внимание на отрицательных суждениях.

Предложить вспомнить (не обязательно при этом говорить) что-либо из личного опыта нарушения правил, а также, какие отрицательные последствия это имело.

2. Упражнение «Пословицы и поговорки о правилах и законах».

Задача: формирование убеждения в необходимости соблюдения законов.

Наиболее удачные законы и правила нашли свое отражение в народной мудрости и закреплены в пословицах и поговорках. Учащимся предлагается вспомнить такие пословицы и поговорки («Не в свои сани не садись», «Семь раз отмерь, один отрежь», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», «Не зная броду, не суйся в воду» и т.д.). Желающие могут найти аргументы в пользу обратных утверждений («Садись не в свои сани»). Остальные отстаивают правоту пословиц и поговорок, опираясь на реальный жизненный опыт.

3. Упражнение «Неоконченное предложение».

Задача: осмысление полученного опыта.

Закончить предложение: «Законы, правила людям нужны для того, чтобы...»

Обсуждение: Где (в каких местах) существуют свои правила и порядки? Где существуют правила «писанные» (в транспорте, в школе, в кинотеатре и т.п.) и «неписанные» (в семье, в гостях, в компании, на пляже и т.п.)? Зачем людям нужно столько правил, норм, законов? Заострить внимание на том, что регламентация имеет своей целью обеспечение безопасности людей.

Заключительная часть.

Занятие 8. Ответственность

Цель: формирование представления о необходимости нести ответственность за собственные решения.

Подготовительная часть.

1. *Разминка.* Упражнение «Фруктовый салат».

Группа сидит в кругу, и на слова ведущего «Поменяйтесь местами те, кто (любит футбол, имеет длинные волосы, любит читать и т.п.)» меняются местами участники, входящие в названную категорию. Ведущий старается занять свободный стул. Оставшийся без стула становится ведущим.

Основная часть.

1. Упражнение «Я – взрослый».

Задача: осознание собственного эмоционального отношения к взрослению.

Ведущий предлагает каждому участнику вспомнить ситуацию из своей жизни, которая побуждала бы почувствовать себя более взрослым.

Обсуждение: Что общего в названных ситуациях? Понравилось ли вам тогда ощущение взрослости?

2. Рисунок «Символ взрослости и детскости».

Задача: выделение субъективных признаков взрослости и инфантильности.

Нарисовать символ взрослости и детскости. Обсуждение рисунков.

Письменно ответить на вопрос, каковы «плюсы» и «минусы» взросления.

3. Дискуссия на тему: «Кем лучше быть – ребенком или взрослым?».

Задача: осознание способности принятия ответственности на себя как основное условие взросления.

В ходе обсуждения определяется ключевое понятие взрослости – ответственность.

Ведущий подводит подростков к:

– определению понятия «ответственность» (необходимость или обязанность отвечать за свои поступки);

– выделению его основных сторон:

- принятие решения;
- способность оценить его возможные последствия;
- готовность принять и держать ответ за каждое из них.

4. Обсуждение ситуаций.

Задача: отработка навыка принятия ответственного решения.

Ситуация 1. В магазине самообслуживания Оксана, расплатившись и отойдя от кассы, обнаружила неоплаченный товар. Она о нем забыла, а кассир не заметила. Оксана решила идти домой, не заплатив. Но за ней, оказывается,

наблюдал контролер-охранник. Кассир получила выговор. Теперь ей грозит увольнение. О происшествии сообщили в отделение милиции. Оксане сказали, что если подобное повторится, ее поставят на учет в детскую комнату милиции. Маму тоже вызвали в милицию для беседы.

Ситуация 2. В школе организовалась группа подростков, которые промышляли тем, что по вечерам срывали с прохожих шапки, цепочки и т.п. Вырученные деньги тратили на выпивку, развлечения. Заправлял в группе десятиклассник Вадим. Его одноклассник Сергей – застенчивый и робкий человек – немало страдал от насмешек ребят. Вадим взял его под защиту, и издевательства прекратились. Однажды Вадим решил, что Сергею тоже пора принимать участие в «деле». Как внутренне не противился подросток, он не нашел в себе силы отказаться. В первый же раз его задержала милиция. Ему грозит суд.

Обсуждение: Кто виноват в сложившихся ситуациях?

Повлияло ли решение Оксаны и Сергея еще на кого-нибудь?

Каковы отсроченные последствия данных поступков?

Заключительная часть.

Занятие 9. Умение сказать «нет!»

Цель: формирование навыков противостояния групповому давлению и осознание права и необходимости защищать себя.

Подготовительная часть.

1.Разминка. Психогимнастика «Скажи “стоп”».

Участники по очереди подходят друг к другу, используя разные способы. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Основная часть.

1.Упражнение «Давление группы».

Задача: осознание права и необходимости заботиться о себе и отвечать отказом на некоторые предложения и просьбы.

Представьте:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что делать не хотите. Подумайте и письменно ответьте на вопросы: «Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

Как бы переживали эмоционально? Что бы ощущали физически?».

2. Вы член группы, которая осуществляет давление на человека. Подумайте и письменно ответьте на вопросы: «Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека? Что бы вы чувствовали

по отношению к человеку, на которого осуществляется давление? Почувствовали бы вы ответственность, если ли бы этот человек пострадал в результате этого давления?».

Существуют разные тактики давления на человека: отказ разговаривать с человеком, оскорбления, жестокое обращение и т.п.

Какие тактики давления известны вам? Приходилось ли наблюдать со стороны, как на кого-то осуществлялось давление? Приходилось ли вам быть объектом давления? Как вы пытались противостоять этому давлению?

2. Игра в мяч.

Задача: знакомство с различными формами отказа.

1-й этап. Ведущий кидает мячик любому из членов группы, тот в свою очередь делает ведущему любое предложение. Каждый раз ведущий отвечает отказом, однако в каждом случае отказ имеет различную направленность: на внешние обстоятельства, на самого предлагающего, на предложение. Учащиеся должны самостоятельно определить, чем различные виды отказа отличаются друг от друга.

Схемы отказа:

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты пригласил + но я не могу + так как у меня важная встреча + пойдем лучше завтра в кино»).

Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь, мне не хочется пойти? + Хочется, но я не могу!»).

Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

2-й этап. Кто-нибудь из участников кидает мяч другому и делает предложение, тот должен ответить отказом. Потом тот, кто отказывал, кидает мяч следующему и делает предложение и т.д. При обсуждении выделяются варианты отказа (отказ-соглашение, обещание, альтернатива, отрицание, конфликт) и определяется целесообразность их использования в различных ситуациях.

3. Ролевые игры.

Задача: формирование навыка отказа.

Разыгрывание ситуаций, предложенных детьми или ведущим.

Ситуация. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы – «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли авторитетные ребята.

Что вы будете делать в этой ситуации? Оптимальная схема поведения: решительный отказ – по возможности быстрое прерывание контакта.

Заключительная часть.

Занятие 10. Смысл жизни и личностные ценности

Цель: содействие осознанию собственных ценностных иерархий.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Кулак, ладонь, скрещенные руки». По сигналу ведущий просит всех одновременно показать один из жестов – кулак, ладонь или скрещенные на груди руки. Цель игры – прийти в результате ряда попыток к общему для всех жесту.

Основная часть.

1. Обсуждение сказки.

Задача: формирование представления об уникальности смысла жизни для каждого человека.

Сказка «Два дерева»

«Росли рядом два деревца. Одно мечтало о том, чтобы стать сильным и могучим, дать многочисленное потомство; другое – превратиться в красивую вещь и радовать людей своим видом. Прошло время, и их желания исполнились. Первое деревце выросло и постепенно окружило себя густой молодой порослью – своими детьми. Второе – срубили и сделали из него прекрасную шкатулку, в которой молодая женщина хранила свои драгоценности. Прошло еще много лет. Первое дерево состарилось, шкатулка рассохлась, дети играли и разломали ее в щепки. Птицы подхватили щепки и, надо же было так случиться, свили гнездо на том первом дереве. Так встретились старые друзья».

Вопросы для обсуждения:

Какое из деревьев прожило счастливую жизнь?

Может ли быть правильный и неправильный смысл жизни?

Может ли существовать смысл жизни, одинаковый

для всех людей?

2. Медитация «Мудрец».

Задача: интуитивное познание собственной приоритетной ценности.

Ведущий просит участников сесть поудобнее, расслабиться, используя приемы релаксации. Говоря негромко, ведущий предлагает представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Участники выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему нужно задать вопрос: «Что в моей жизни самое ценное?» и потом, терпеливо подождя, получить ответ.

Затем все в удобном для каждого темпе возвращаются в комнату.

После медитации участники делятся впечатлениями, рассказывая о том, что им сказал мудрец.

3. Упражнение «Ранжирование ценностей».

Задача: осознание личной ценностной иерархии.

«У каждого человека есть в жизни то, что для него наиболее ценно. И это не только материальные вещи. Сейчас вам будут предложены ценности,

которые важны для разных людей (предъявляется список ценностей на листе в алфавитном порядке или на карточках (приложение 2)). Сейчас каждый из вас разложит их по порядку значимости их в вашей жизни, от самой главной – к менее значимым».

Обсуждение результатов.

Ведущий предлагает выделить и проранжировать пять главных ценностей, отвечая на вопросы:

«Как бы это сделал человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как бы это сделал человек, ставший на преступный путь?»

Обсуждение:

Может ли быть хороший или плохой выбор ценностей?

Могут ли быть одинаковые ценности у преступника и законопослушного человека?

Влияет ли система ценностей на образ жизни человека? как?

В процессе обсуждения желательно акцентировать мысль о том, что не выбор ценностей делает человека преступником, а то, каким способом он к ним стремится, опирается ли он при этом на моральные нормы («имеет совесть») или нет.

Заключительная часть.

Занятие 11. Мое будущее

Цель: формирование позитивной Я-концепции и мотивации для дальнейшего изменения.

Подготовительная часть.

1. Разминка. Упражнение «Комплимент».

Перекидывание мяча с произнесением комплиментов тому, кому вы кидаете мяч.

Основная часть.

1. Упражнение «Художественная галерея».

Задача: формирование позитивной Я-концепции.

Предлагается нарисовать самую сокровенную мечту (другой вариант «Мое будущее»). Дается 20 мин. Работать можно в любой манере. Потом оформляется галерея. Художники становятся критиками, выбирают картину и готовятся рассказать о ней, как можно больше подчеркнув талантливость художника. Например, можно начать: «Я не видел(а) ничего более великолепного, чем эта картина ...»

Обсуждение:

Как себя чувствовали, когда рассказывали о вашей картине?

С чем согласны или не согласны?

Трудно ли хвалить картины других?

2. Упражнение «Постановка целей на будущее».

Задача: формирование мотивации на изменение себя.

Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за

короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)?

Запишите их.

Чтобы вам легче было ставить и достигать целей, познакомимся с моделью «Шаги постановки цели»:

- 1) Определите цель.
- 2) Оцените шаги для достижения цели.
- 3) Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
- 4) Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.
- 5) Определите четкие сроки достижения цели.

Обсуждение целей и конкретных шагов, которые участники намерены предпринять для их осуществления. Составление программы действий на ближайшее будущее.

Заключительная часть.

Занятие 12. Завершение работы

Цели: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.

Подготовительная часть.

1. Приветствие. Рефлексия прошлого занятия.
2. Разминка. Упражнение «Подарок».

Первый участник без слов показывает, что он собирается подарить. Потом также без слов делает подарок другому участнику группы. Получивший подарок без слов благодарит за подарок и дарит свой подарок следующему.

Основная часть.

1. Упражнение «Чемодан».

Задача: рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем. Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему» зачитывается и передается весь список.

У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

2. Упражнение «Особые дары».

Задача: отреагирование чувств участников друг к другу и группе.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и записать, что они получали от других членов группы такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. Потом рассказать о каком-нибудь из

перечисленных ими даров – любым, на выбор. Спросить, нет ли по отношению к кому-либо из этих людей чувства невыраженной благодарности и предложить выразить ее (можно без слов).

3. Общий групповой рисунок.

Задача: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок.

Заключительная часть.

Заключительная часть для всех занятий:

- *Как вы себя сейчас чувствуете?*
- *Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?*
- *Что ценного и важного для себя узнали?*
- *Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?*
- *Как это вас изменило?*

БИЛЛЬ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Вы имеете право:

иногда ставить себя на первое место;
просить о помощи и эмоциональной поддержке;
протестовать против несправедливого обращения или критики;
на свое собственное мнение и убеждения;
совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
побыть одному (одной), даже если другим хочется вашего общества;
на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;
менять свои решения или избирать другой образ действий;
добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает...

Вы никогда не обязаны:

быть безупречной(ым) на 100%;
следовать за толпой;
любить людей, приносящих вам вред;
делать приятное неприятным людям;
извиняться за то, что были самим собой;
выбиваться из сил ради других;
чувствовать себя виноватым за свои желания;
мириться с неприятной ситуацией;
жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
делать больше, чем вам позволяет время;
делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
выполнять неразумные требования;
отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ

Здоровье

Счастливая семейная жизнь

Дети

Любовь

Развлечения (приятное необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)

Друзья

Интересная работа, хорошая профессия

Материальный достаток (отсутствие материальных затруднений)

Свобода

Творчество

Познание, развитие своих способностей

Власть над людьми

Быть нужным, помогать людям

Уважение других людей

Независимость, самостоятельность

Честь и достоинство

Внешняя привлекательность