

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа № 15 с. Коноково

Муниципального образования Успенский район.

Программа комплексного взаимодействия с подростками
«группы риска»

«Грани моего «Я»

Модифицированная программа для подростков 14-16 лет.

Срок реализации: 1 год

(создана на основе программы: «Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях», автором-составителем которой является: П.В. Зязюлькин, методист сектора психолого-педагогического консалтинга ГУО «Витебский областной институт развития образования»; Рецензентами данной программы выступили: Т.Е. Косаревская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; Л.А. Булавина, педагог-психолог УО «ГОСШ № 11 г. Витебска»)

Автор:

педагог – психолог

Нечитайло О.П.

Данная модифицированная программа для работы с подростками девиантного поведения, создана на основе переработки литературно – исследовательского и психологического характера. За основу взята программа: «Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях», автором-составителем которой является: П.В. Зязюлькин, методист сектора психолого-педагогического консалтинга ГУО «Витебский областной институт развития образования»; Рецензентами данной программы выступили: Т.Е. Косаревская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; Л.А. Булавина, педагог-психолог УО «ГОСШ № 11 г. Витебска».

Проявление у подростков девиантного поведения в настоящее время очень актуально. Этому свидетельствуют многие работы отечественных и зарубежных психологов: Л.И. Божович; Л.С. Выготского; М.Вебер; Э.Фромм; А.С. Макаренко и др. Все педагоги - психологи приходят к единому мнению о том, что внутренний мир подростка сложен, а средством, способным решить внутренние проблемы является – познание себя через использование элементов искусства, в котором можно условно по средствам условностей, знаков, поведения обрисовать проблему найти способ ее решения. А также данная программа основана в целях эффективной реализации Закона Краснодарского края № 1539 – КЗ «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае».

Достоинство программы состоит в том, что в ней выделены основные структурные компоненты игрового тренинга, рассчитанного на достаточно длительный период времени и включающего как собственно психологическую, так и социальную коррекцию. Эта программа ориентирована на наиболее «сложных» подростков, относящихся по своим социальным и психологическим характеристикам к группе риска.

Причинами возникновения «трудных» подростков могут выступать факторы:

1. Биологические:

- нарушения центральной нервной системы;
- несвоевременная диагностика умственной отсталости;
- неравномерность полового созревания;
- аномалия развития мальчиков, рожденных первыми у женщин в возрасте 30 лет;
- наследственная предрасположенность к отклоняющемуся от нормы поведению (алкоголь, наркомания)

2. Социальные:

- социальный статус района;
- пассивность общественности;
- педагогические ошибки воспитателей;
- неблагоприятный социально – психологический климат в школе;
- стиль преподавания в школе;
- трудность школьных программ;
- неблагоприятие семьи (напряженность супружеских отношений, потеря авторитета родителей);
- воспитание детей в жестокой семье;
- многодетные семьи;

3. Психологические:

- конфликт ролей у подростка;
- конфликт уровня притязаний и самооценки;
- конфликт со взрослыми;
- конфликт со сверстниками;
- сексуальный конфликт;
- неуспех ребенка в ведущей деятельности;
- неразвитость самосознания;
- неадекватная самооценка;
- личностный кризис.

Программа «Грани моего «Я» предназначена для работы с подростками 14-16 лет, которая направлена на создание условий для личностного роста воспитанников. В содержание программы рассчитано на 10 тренинговых занятия с использованием элементов арттерапии.

Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта в сторону формирования позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с подростками используются игровые технологии, дополняет ее элементы арттерапевтической деятельности. Различают несколько видов арттерапии: рисуночная, основанная на изобразительном искусстве, драмтерапия, разыгрывание той или иной проблемной ситуации и музыкальная терапия.

Именно в сочетании некоторых видов терапии (арт, музыки, игротерапии), в подростковом возрасте наиболее наглядно и эффективно можно проиграть жизненные позиции, где подросток в полной мере получает знания эффективного общения в проблемной ситуации.

Участниками тренинговой группы стали воспитанники моей школы. В основу создания данной группы из 15 учащихся было положено диагностическое обследование: карта психологической характеристики личностного развития подростков; опросник СОП», касающийся некоторых сторон жизни подростков; методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения; методика диагностики эгоцентризма у подростков; опросник Т.М. Ахенбаха (анкета для родителей). По итогам диагностического обследования в тренинговую группу вошли подростки в возрасте 14-16 лет как с девиантным поведением, так и подростки с принятыми в обществе нормами поведения.

Таким образом **целью программы** является — формирование адаптивных стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Объектом исследования является использование элементов арттерапии как способ самовыражения подростка как личности.

Предметом является изучение особенностей подростков с проявлением девиантного поведения для построения коррекционно – развивающего маршрута согласно интересам и возрастным особенностям учащихся.

Задачи программы:

- Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы.
- Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием.
- Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей.

Гипотеза – использование элементов арттерапии является одним из наиболее эффективных методов направленного на создание условий для личностного роста подростков, способов самовыражения. Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразное содержание, отсутствие напряженности, дружелюбная атмосфера – все это создает положительный эмоциональный фон и вызывает желание у подростков посещать занятия.

Тема: «Жизнь по собственному выбору».

Цель – формирование самосознания подростка, личностного роста.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы в группе;
- Создание условий для личностного роста подростка;

Оборудование: готовые карточки с фразами, изображение герба по количеству учащихся, герб с девизом по количеству уч-ся, цветные карандаши, листы бумаги формата А4 на каждого участника, мяч.

Ход занятия:

Психолог: ребята, рада вас поприветствовать! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя уверенными и защищенными.

I этап. Организационная часть (10 минут). Приветствие.

Упражнение «Доброе животное»

Психолог: Для того, что бы почувствовать себя одним целым, предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед - выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед.

Рефлексия: подводится итог, было ли удобно всем участникам чувствовать себя единым целым. Спрашивается, какие эмоции появились у участников после выполнения задания.

II этап. Основная часть (30 минут)

Упражнение «Рыба для размышления».

Психолог: Сейчас я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Я сержусь когда ...

Мне грустно когда ...

Когда я спорю ...

Я чувствую неуверенность когда ...

Психолог: Какие чувства вы испытали, заканчивая предложения?

Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Таким образом, мы подошли с вами к теме нашей встречи: *«Жизнь по собственному выбору»*.

С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Коллаж «Мой герб».

Психолог: В 15в. Крестonosцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Основой герба служил - щит. Щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на 5 частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой – напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Три слова, которые я хочу о себе услышать ...	
Я умею лучше всего ..	Место, где мне хорошо и уютно...
Мое самое большое достижение ..	Три человека, которым я могу доверять...

Рефлексия: подведение итогов, обсуждение результатов. Каждому из вас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам: когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться; когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями; стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть.

Упражнение «А что дальше?»

Психолог: Сейчас я вам предлагаю потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из вас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?
- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?
- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Рефлексия: Действительно, если хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начинать работать над самим собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности – массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими чувствами и мыслями помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом..

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседней справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется ваша грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого – то образа: язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам ...

Откройте глаза.

Рефлексия: А теперь скажите, что нового вы для себя узнали на нашем занятии?

Что вам понравилось и не понравилось?

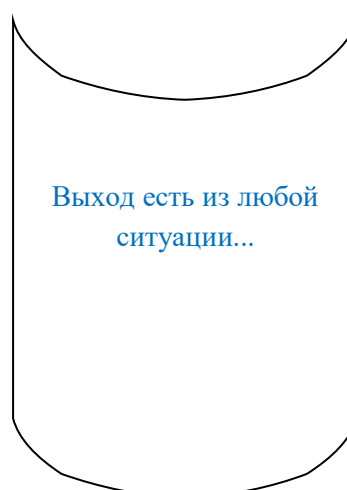
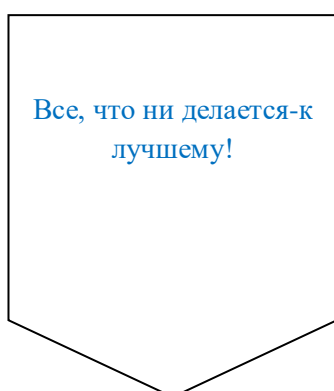
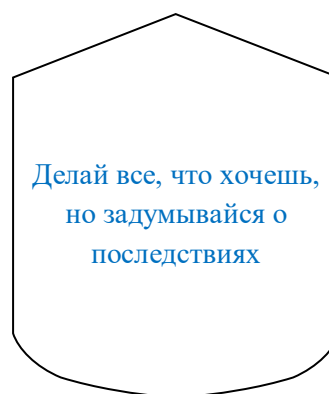
Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

III этап. Завершение (10 минут).

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Психолог: Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память девиз дня, который вы можете поместить на обратную сторону. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.
(см. приложение 1)

Спасибо вам за работу. Всего доброго.



Тема: «Познавая себя и окружающих»

Цель – создать непринужденную, «эмоционально здоровую» атмосферу в группе.

Задачи:

- Создание представлений подростков о значении общения в жизни человека;
- Развивать способность принимать друг друга;
- Сплочение коллектива.

Оборудование: весы, карточки с надписью качеств личности, готовые бланки для анкетирования;

Ход занятия:

I этап. Организационная часть (10 минут)

Психолог: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Приветствие.

Психолог: Я надеюсь на вашу активность, честность и тема нашей встречи: «Познавая себя и окружающих».

II этап. Основная часть (30 минут)

упражнение «Темные и светлые»

Ведущий рисует на доске два больших мешка. Затем достает заранее заготовленные таблички с названием различных качеств людей. Дети должны рассортировать на «темные» и «светлые». «Темные» качества – это те качества, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и окружению. «Светлые» - те, которые помогают.

Педагог достает качество, называет его, прикрепляет на доску, а подростки анализируют присуще оно им или нет. Соответственно раскрашивают небольшой кусочек бумаги в темный цвет или он остается светлым, затем листочки кладутся на весы.

Рефлексия: Подводится итог. Говориться о том, что люди разные и наделены определенными качествами как положительными, так и отрицательными, но у кого каких качеств больше.... И в какой степени они развиты зависит только от нас самих.

Упражнение: «Мы похожи – мы отличаемся»

Психолог: А сейчас, мне нужны два добровольца, обращается внимание группы на явные различия в их внешности. Затем предлагается постараться найти у них пять схожих черт, качеств.

Рефлексия: Делается вывод о том, что у нас много общего, но те не менее люди отличаются друг от друга своими качествами, поступками, словами, действиями. Прежде всего совершив какое – либо действие поступок, необходимо взвесить все «За» и «Против».

Психолог: А сейчас, вашему вниманию предлагается анонимное анкетирование:

«Познай людей и самого себя»

Инструкция: Постарайтесь сами себе честно ответить на следующие вопросы «Да» или «Нет»:

1. Если бы у меня была возможность отомстить обидчикам при помощи кулаков, сделал бы я это или нет?
2. Взял (украл) бы я импортный плеер у другого школьника, если бы я знал точно, что не попадусь?
3. Если бы я заработал 100 миллионов рублей и имел возможность утаить налоги от государства (примерно половина заработанной суммы), сделал бы я это или нет?
4. Если бы у меня появилась возможность застрелить лося, продать мясо и купить компьютер (или еще что – либо) так, чтобы никто не узнал, сделал бы я это или нет?
5. Если бы не было машин, побежал (а) бы я через дорогу на красный свет светофора?
6. Мог (ла) бы ты проехать без билета и денег большое расстояние?
7. Ты бы дал (а) другу (подруге) деньги, зная, что для этого их нужно взять у родителей тайком?
8. Мог(ла) бы ты залезть на крышу дома, что бы просто полюбоваться видом, зная, что это не безопасно?
9. Стал(а) бы ты первым(ой) переходить бурную реку?
10. Согласился(ась) бы ты участвовать в опасном эксперименте ради хорошего заработка?

Спасибо за участие!

Рефлексия: Подводится общий подсчет всех ответов «да» и «Нет», делается вывод о том, что люди в своей жизни делают много поступков, принимают разные решения, и насколько они честны зависит только от самого человека. Но надо помнить самое главное, что существует «Правило бумеранга», ведь

сделав зло кому – то другому, оно непременно вернется к тебе и твоим близким, но уже в двойном, троекратном размере. Необходимо делать и поступать так как велит вам ваше сердце: от души, честно, с добротой и заботой.

III этап. Завершение (10 минут) В кругу.

Упражнение «Тучка»

«Туча» (автор – Н. Мишин)

Скажи, ты любишь небо? Голубое, глубокое, зовущее. Не правда ли, тебе не раз хотелось улететь в эту бескрайнюю, манящую высь или представить себя облаком, которое плавно плывет по небу. Тогда слушай.

Представь: стоит жаркий летний день. Ты лежишь на лугу, воздух наполнен ароматом полевых цветов. Ты смотришь в небо. На горизонте виднеются облака. Еще секунда — и ты закрываешь глаза, потому что от зноя и аромата трав тебя клонит в сон. И вот ты становишься невесомым и легким, как облако. Ты взлетаешь в небо к другим облакам, белым, пушистым и нарядным.

— Здравствуй, дружок, — говорят они. — Иди к нам! — Облачко осматривается кругом, радуясь, что его так дружелюбно приняли.

— Давайте поиграем во что-нибудь. Например, полетаем над землей и посмотрим, что делают люди, — предложило Облачко.

— О, мы с радостью полетим с тобой, ведь это так интересно! — звонко воскликнули все облака разом.

— И я с вами! — раздался глухой голос.

— Ну, вот еще! Ты нам все испортишь. Ты серая и неуклюжая. Люди испугаются тебя и убегут, — отвечали белые облака.

Облачко оглянулось и увидело в стороне пухлое, серое облако. Оно еще больше нахмурилось и потемнело от насмешек. Облачку стало жалко его.

— Кто это? — спросило оно у друзей.

— Это Туча, — пояснило самое красивое облако. Мы никогда не берем ее с собой, потому что она страшна и уродлива. А люди любят только белые облака.

— Давайте возьмем ее с собой, — робко предложило Облачко, но его никто не услышал.

И они полетели, взявшись за руки. Пролетая мимо Тучи, Облачко слышало, как она сокрушалась: «Ах, неужели я ни-

когда не смогу быть полезной людям? Неужели я не смогу стать такой же красивой, как мои братья-облака?!».

...Внизу проплывали города, села, реки, горы, моря, озера.

— Хотите, я покажу вам страну, в которой я родилось? — спросило Облачко.

— Хотим! Хотим! — послышалось со всех сторон.

— Тогда летим! — сказала Облачко.

Вскоре они долетели до тех краев, где всегда жарко грело солнце, где сады были полны фруктов, а на полях колосилась рожь.

Но что это? Облачко тревожно посмотрело вниз и не поверило своим глазам: «Где зеленые луга, полноводные реки, спелые колосья ржи, где великолепные сады и леса?»

— Побудьте здесь, я скоро вернусь, — сказала Облачко.

Оно спустилось к земле, и его взору предстала страшная картина. Все пересохло; даже река, которая когда-то была полноводной, стала жалким ручейком.

— Мы умрем от голода и засухи! — слышались отовсюду тревожные и усталые голоса людей.

Облачко взлетело наверх.

— Я хочу помочь им, но я такое маленькое! — воскликнуло оно. — У меня не хватит сил! Что же делать?

И тут появилась Туча.

Никто не заметил, что она летела вслед за всеми.

— Я помогу! — сказала Туча.

— Куда тебе! — послышались недоверчивые голоса.

Но Туча уже делала свое дело. Она приблизилась к земле... Раздался гром, и хлынул такой дождь, какого здесь давно не было. На глазах у всех природа оживала: реки наполнялись водой, леса, поля, сады набирались силы и свежести. А когда выглянуло солнце, его лучи пробились сквозь Тучу, которая вдруг стала легкой и прозрачной. И все увидели радугу.

«Радуга — это хорошая примета! Теперь мы не умрем от голода и засухи!» — послышались радостные голоса людей. Дождь кончился. Умытая земля благодарила Тучу, а все об-

лака любовались ею. А Туча, улыбаясь, медленно поднималась в самую высь, где живут самые красивые и добрые облака.

Рефлексия: У участников тренинга спрашивается какие эмоции появились у них после рассказанной истории. Делается вывод о том, что облака чем — то похожи на нас людей. Как и облака мы по - разному принимаем людей, порой мы осуждаем их, но каждому необходимо давать шанс все исправить, а не делать короспостижных выводов.

Психолог: В окончании нашей встречи я бы хотела каждому из вас пожелать умение правильно подойти к решению или принятию того или иного поступка. Обязательно взвесив его на чашах весов все «За» и «Против», принять верное, разумное решение.

Тема: «Мир и гармония»

Цель – создать непринужденную, «эмоционально здоровую» атмосферу в группе.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы;
- Актуализировать свое эмоциональное состояние в данный момент;
- Научиться управлять эмоциями.

Оборудование: ватман с изображением «Вселенной», силуэт человека, «путеводной звезды» по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры, мультимедийная установка.

Ход занятия:

I этап. Организационная часть (10 минут)

Психолог: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Приветствие (в кругу).

Упражнение «Эстафета хороших известий»

Участники приветствуют друг друга, рассказывая всем участникам тренинга с каким настроением, он проснулся и какое настроение у него в данный момент. Причем, пока вы говорите, массажный мяч находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т.е. передайте мяч кому-то другому из ваших одноклассников.

(участники рассаживаются на свои места)

Психолог: Любовь к миру, к окружающим не возможна без хорошего отношения к себе. Наше здоровье, внутреннее состояние зависит от положительных эмоций. Все вместе мы напоминаем огромный оркестр. У каждого из нас в этом оркестре своя музыкальная партия. Исполняемая нами симфония, которая называется жизнью, исполняется каждым по своему. И было бы неплохо в один прекрасный день зажечь более радостной, здоровой и гармоничной жизнью. *И тема нашего занятия «Мир и гармония», ведь здоровый человек это не только тот, у которого нет температуры, который не кашляет и т.д., это, прежде всего наше внутреннее состояние – спокойствие, умиротворение.*

II этап. Основная часть (30 минут)

Психолог: Посмотрите сейчас, вашему вниманию представляется некоторая информация, по окончании мы с вами пообщаемся.

На мультимедийной установке под музыкальное сопровождение демонстрируются слайды с картинками людей, животных, природы из жизни, демонстрирующие эмоции и настроение.

Психолог: Скажите, пожалуйста, что вы увидели?

Ответы детей.

Психолог: Мы с вами просмотрели запечатленные моменты из жизни, где проявление эмоций свойственно как человеку, так и животным. И каждый проявляет их по своему.

Психолог: эмоции и чувства сопровождают человека в любой деятельности. Для каждого из нас выражения и переживания индивидуально.

Приглашаю вас в путешествие по «Стране красок», нашего внутреннего мира. Эмоциональный мир каждого из нас чрезвычайно разнообразен, многогранен, а потому индивидуален для каждого.

Упражнение « Карта человеческих чувств».

Каждый из нас – маленькая планета. На ней есть моря и океаны, горы и равнины, реки и острова. Мы вмещаем в себя целый мир, удивительный и неповторимый. Перед вами лежат безликие человеческие силуэты. За 5 минут с помощью цветных карандашей вам необходимо нарисовать карту человеческих чувств и эмоций, которая сугубо индивидуальна. У каждого есть в душе любовь, у одного это тихое озеро, а другого – проснувшийся вулкан. Где течет река обиды, а где расположен остров страха?

Решать вам В течение 5 минут безликий силуэт должен превратиться в карту эмоций.

Повторно на мультимедийной установке под музыкальное сопровождение демонстрируются слайды с картинками людей, животных, природы из жизни, демонстрирующие эмоции и настроение.

По окончании, фигура человека прикрепляется в любое, удобное место во «Вселенной».

Психолог: Человеку свойственны эмоции, и он проявляет их по-разному. Если посмотреть на нашу «Вселенную», то можно сказать, что у некоторых настроение ассоциируется с теплыми оттенками, а у других преимущественно спокойные, холодные цвета, но каждый должен быть в гармонии с самим собой и для этого я обучу вас способу снятия тревоги, напряжения, уравновесить внутреннее состояние.

Упражнение «Пламя свечи»

У вас в руке свеча, положите ее на ладонь перед собой. Пламя может гореть, а может погаснуть, все зависит от ваших усилий. Дыхание должно быть ровным, тихим, чтобы не задуть пламя. Это упражнение помогает успокоиться и обрести гармонию.

III этап. Завершение (10 минут) В кругу.

Рефлексия: Что понравилось, что нет. Передают клубок

Упражнение «Клубок»

Учащиеся наматывая на запястье нитку вспоминают о том с каким настроением они пришли на занятие, какое настроение у участников тренинга в данный момент, что особенно понравилось, запомнилось, какие сделали выводы. Клубок передается друг-другу. Затем ножницами обрезают конец, а нитка на запястье остается на память о тренинге.

Тема: «Смысл жизни»

Цели: - помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя личностью.

Задачи:

- Выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста;
- Помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников;
- Помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия:

I этап. Организационная часть. Приветствие по кругу

Упражнение "Приветствие на сегодняшний день"

Психолог: - Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение «Создай свою визитку».

Психолог: Ребята, вам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ. Жизненный девиз. Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни.

Рефлексия: Поводится итог. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

II этап. Основная часть (30 минут)

Психолог: Вашему вниманию предлагается небольшой рассказ, послушайте его, а потом мы обсудим его содержание.

Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе»

Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым

буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

– Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там ветер их разнес далеко, далеко. А что же стало с первым деревцем — оно выросло, высоким, раскидистым и у него на ветках вороны свили гнездо. Они достигли своих целей.

Психолог: Скажите, а смогли ли вы достичь задуманного в жизни.

Рефлексия: Обсуждение того, чего каждый смог добиться или поставил определенную цель. Делается вывод о том, что при очень большом желании можно добиться много, как те самые молодые деревца.

Упражнение «Золотая рыбка»

Психолог: Ребята, ответьте на вопрос «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?»

Ответы детей.

III этап. Завершение (10 минут.) В микрогруппах.

Игра «Удары судьбы»

Участники делятся на подгруппы из 4-5 человек. Один из участников (ведущий) должен присесть на корточки, а остальные ребята искусственно создают внешние препятствия. Задача ведущего встать (за 1-2 минуты), а остальные мешают этому, удерживая его. На месте ведущего должен побывать каждый из участников.

Рефлексия: Обсуждается с какими трудностями столкнулись, было ли легко? Делается вывод о том, что человек при ударах судьбы не должен быть как глина, а должен реагировать как мяч. Глина при ударе сплющивается, а мяч, ударяясь, отскакивает и остается таким же. Так же и неприятности должны не «сплющивать» нас, а лишь делать сильнее и выносливее.

Тема: « В мире людей»

Цель – создать непринужденную, «эмоционально положительную» атмосферу в группе способствующую развитию творческих и лидерских качеств.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы;
- Способствовать физической и эмоциональной разрядке участников;
- Развитие коммуникативных качеств;
- Развивать активный стиль общения участников тренинга, отношения партнерства;
- Тренировка таких лидерских качеств, как творческое мышление, нестандартный подход к решению проблемной ситуации.

Оборудование: микрофон, «Иголка (ручка) с ниткой», заготовленные заранее рекламные щиты, журналы, цв.карандаши, фломастеры,

I этап. Организационная часть. (10 минут)

Упражнение «Интервью»

Ведущий: Уважаемые члены тренингового занятия, давайте поприветствуем, друг друга, но не обычным способом: все присутствующие разбиваются на пары и в течение 2 мин. беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление о своем собеседнике. Главная задача – подчеркнуть индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга, передавая микрофон.

II этап. Основная часть. (15-20 минут)

Упражнение «Визитная карточка».

Ведущий: А сейчас вам предлагается следующее упражнение: «Визитная карточка». Давайте разделимся на 2-3 команды по 4-6 человек. На одного из представителя команды «одевается» рекламный щит. Задача каждой команды на передней части щита составить коллаж, представить свою команду подчеркнув активную позицию в современном мире. При изготовлении рекламного щита можно использовать тексты, рисунки, фотографии из журналов, цв. карандаши.

Рефлексия. По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. Как удалось воссоединить мнения всех членов команды и прийти к общему мнению.

III этап. Завершение. (10 минут).

Упражнение «Связанные одной цепью»

2-3 команды по 4-6 человек.

Ведущий: Выбирается от каждой команды «Портной». Прodeвая «иголку с ниткой» через штаны, рукава рубашки, Портной должен «связать» в единую цепь всех без исключения членов команды, включая себя самого.

Рефлексия. По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. Делается вывод о том, что вот именно так всем вместе, в сотрудничестве в «Мире людей» легко справиться с трудностями, возникающими в нашей жизни, а также организовать любое событие школьной жизни и жизни вообще. Именно благодаря обоюдному согласию можно найти выход из любой ситуации.

В окончании участники тренинга делятся своими впечатлениями, эмоциями, что запомнилось, какие сделаны выводы. В завершении встречи участники тренинга на листочке бумаги оставляют свои пожелания и мнение о занятии в «Ящике пожеланий».

Тема: «Человек ощущает смысл собственной жизни, лишь, когда осознает, что нужен другим».

Цель – расширять представления подростков о волевом компоненте образа «Я».

Задачи:

- активизировать интерес к волевой сфере личности;
- формировать знания подростков о понятиях воля, сила воли, волевые качества;

Оборудование: индивидуальные бланки «Круг воли»; видео материал «Трудно быть Богом».

I этап. Водная часть. Приветствие (2 мин.)

Психолог: - Я рада поприветствовать вас, пришла к вам с хорошим настроением, которое ассоциируется у меня с ярким, теплым солнышком, а какое настроение у вас? Обсуждение.

Психолог: - Каждый из нас одновременно живет в двух мирах – внешнем и внутреннем. Внутренний круг – наше настроение, мышление, способность преодолевать препятствия и строить планы. Внешний круг – общение с другими людьми. Скажите, а когда, по-вашему человек ощущает смысл жизни?

Ответы детей.

Т.о. мы с вами подошли к теме нашей встречи: «Человек ощущает смысл собственной жизни, лишь, когда осознает, что нужен другим».

II этап. Основная часть. (35 минут)

Психолог: А какие качества должны быть присуще человеку, для того чтобы он ощущал себя нужным окружающим?

Ответы детей.

Рефлексия: Совершенно верно, такие качества как: уверенность в себе, мужество, открытость, сила воли, честность помогает нам находить друзей, взаимодействовать с окружающими, оказывать помощь.

Упражнение «Круг воли»

Психолог: Давайте с вами остановимся на таком качестве как воля. Любой человек не очень любит отвечать на сложные незнакомые вопросы. Давайте вместе обсудим такую непростую тему, как умение управлять собой, своим поведением. Чтобы уметь владеть собой, необходимо обладать такой чертой характера, как воля. А что такое по вашему воля?

Ответы детей.

Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой – у кого –то это получается лучше, у кого-то хуже.

Вам предлагается бланк «Круг воли», с изображенными кругами (это 100% силы воли), вам необходимо отметить сектор и закрасить его , который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

Для того, чтобы оценить волевые качества, нам необходимо понять, как они проявляются, какие у них признаки.

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятое решение при выполнении того или иного действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в трудных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- решительные действия в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

- выполнения субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны;
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность;
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка;
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- дисциплинированное поведение при изменении обстановки.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявлять упорство при изменившейся обстановке.

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в непростых условиях (неудачи, помехи);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях;
- умение сдерживать проявления чувств при сильном эмоциональном возбуждении.

Признаки смелости:

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявления верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражения собственного мнения.

Признаки инициативности:

- проявления творчества, выдумки;
- участия в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

- умение анализировать свои желания и выбирать из них приоритетные;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять немеченое.

Рефлексия: Результаты прикрепляются к доске. Делается вывод о том, что каждому человеку присуще волевые качества личности, но в какой степени они развиты, зависит от вас самих....

Психолог: Вашему вниманию предлагается некоторый видео материал: «Трудно быть Богом».

Рефлексия: Ангел в образе диджея отправлен в командировку на землю. Главный герой – диджей, управляющий временем, подкручивает свои пластинки. Пытаясь "отматывать" время назад тем самым исправить некоторые события. Машина времени управляется вертушкой диджея. Ангел-диджей спасает велосипедиста, которого должна сбить машина. Но тогда пострадает баскетболист. Он отматывает время назад и спасает его, но тогда беда приключается со старушкой. И так далее. Но игры с реальным ходом истории сложны. Ангелы тоже устают. Из последних сил он совершает самое главное – бросается на помощь ребенку. Ангелу - диджею присуще качества как оказание помощи, сострадания, диджей берет на себя роль уладить проблемы земных людей, но стечением времени он понимает, что делать это все труднее и труднее. Мы не ангелы – диджеи, но, тем не менее, мы можем помогать окружающим, пусть эта помощь будет мизерная, символическая, но другому человеку это будет приятно, он будет чувствовать, что не одинок.

III этап. Заключительная часть. (5 - 7 минут)

Психолог: В окончании нашей встречи я бы хотела рассказать вам притчу о «Лягушках и силе воли»:

Пара лягушек резвилась среди деревьев на опушке леса. Все было прекрасно и весело, пока случайно они не свалились в глубокую канаву. Скорее, даже это была не канава, а яма с почти отвесными краями и глубиной..., практически не оставлявшей упавшим шансов на спасение.

По счастью, неподалеку оказалась большая компания других лягушек, которые решили прийти на помощь попавшим в беду сородичам. Подобравшись к краю ямы, казавшейся им настоящей пропастью, лягушки кричали своим несчастным товарищам:

- Друзья, не тратьте сил понапрасну. Смиритесь со своей участью и ... прощайте навсегда!

Но два лягушонка упорно противились намерению похоронить их с такой легкостью. Цепляясь за стенки ямы, они пытались продвинуться хоть чуть-чуть повыше и прыгали, прыгали, прыгали вверх, но тотчас падали вниз.

- Не суетитесь, у вас нет шансов выбраться оттуда! Умрите достойно, подумайте о вечном, ведь ваши прыжки попросту смешны!!!

В конце концов, после многих сотен прыжков, одна из лягушек свалилась на дно бездыханной. Товарищ по несчастью посмотрел на распростертое на дне ямы тело и продолжил свои прыжки с удвоенной энергией.

- Приятель, все бесполезно, - кричали прыгуну свесившиеся с краю ямы лягушки. – Сохрани силы на достойный уход из жизни!

...Прыжок, еще прыжок, и еще, и еще. Вдруг лягушонок, размахивая лапками, взлетел над краем ямы и плюхнулся в траву. Его тотчас же окружили остальные лягушки. Они изумленно смотрели на чудом спасшегося товарища, а потом набросились на него с расспросами:

- Как тебе это удалось?!

- Это что-то невероятное! У тебя есть какая-то особая система? Ты обязан поделиться с нами своей методикой выживания!!!

- Ты что, не слышал, как мы кричали тебе, что нет шансов выскочить? Зачем же ты прыгал?!

Спасшийся от верной смерти лягушонок смотрел на обступивших его товарищей и знаками отвечал им, что он... от рождения глухонемой. К сожалению, он не слышит, о чем ему так эмоционально рассказывают его друзья, но он, безусловно, благодарен товарищам за заботу.

Переполненный чувствами, он знаками объяснял присутствующим:

- Без той неоценимой поддержки, которую вы оказали мне, с риском для жизни свешиваясь с краю ямы и подбадривая меня криками, я не нашел бы в

себе сил преодолеть усталость и отчаяние. Мне так хотелось оправдать ваши надежды, что я просто совершил невозможное!

Рефлексия: По окончании занятия у участников спрашивается, что было интересно, что запомнилось, какие сделали выводы. Обмен мнениями.

В завершении нашей встречи хочется вам пожелать:

«Хочешь достигнуть цели своего стремления – спрашивай вежливо о дороге, с которой сбился». (У. Шекспир)

Тема: «Тайны души»

ТЕРПЕНИЕ - ЭТО АЛМАЗ

Цель – развитие толерантной личности.

Задачи:

- Развитие чувства эмпатии у участников группы.
- Развитие толерантности у несовершеннолетнего.

Оборудование: маркеры, заранее заготовленные «кирпичики»;

Ход занятия

I этап. Организационная часть.

Психолог: Здравствуйте, ребята, давайте поприветствуем друг друга и поделимся с каким настроением вы пришли на нашу встречу.

Скажите, ребята, могли бы мы с вами сейчас изучать морские красоты, если бы не было людей, которые проникли в тайны морей и космоса?

Ответы детей. Нет.

Психолог: Вот и сегодня мы поговорим о тайнах и тема нашей встречи: «Тайны души».

II этап. Основная часть (30 минут)

Психолог: Благодаря таким людям мы можем увидеть на экранах наших телевизоров эти удивительные царства природы. Вот и мы сегодня попытаемся с вами открыть одну тайну - нашей души. А открытая, изученная тайна помогает людям жить. Вот вам первая загадка. Почему к одному человеку хочется подойти, дружить с ним, а к другому нет?

Ответы детей. Ребята высказывают свои предположения. После этого раздаются листочки со схемами. Дается время на их рассмотрение. Кто-либо из детей обычно задает вопрос: «А зачем это?»

Психолог: А это то, что нам позволит открыть одну тайну. Скажите, сколько времени нужно, чтобы построить дом?

Ответы детей.

Психолог: Действительно, не один день и даже не один месяц. А сколько же времени, ребята, потребуется, чтобы построить необычный дом? Такой, который нельзя потрогать руками, но который можно почувствовать?

Ответы детей.

Психолог: Так вот, этот незримый дом мы строим внутри себя, порой даже не зная об этом. А для чего? Вы все знаете, что у человека есть душа. Я нарисую ее в виде «звездочки». Возможно, кто-то из вас слышал, что про человека иногда говорят: «У него большая душа» или «Человек широкой души». В чем здесь дело? Неужели душа может расти? Оказывается, да. В этом и кроется секрет. Вот посмотрите, я раздам вам «кирпичики качества» души.

Психолог: Чтобы вырастить цветок, за ним нужно ухаживать, приложить немало труда. И здесь мы должны трудиться. Для роста нашей души потребуются «кирпичики - любое дело выполнять тщательно и старательно, не жалея времени. Какое это качество? Ведущий по мере ответов детей подводит их к выводу, что это «терпение».

Психолог: Записываем это качество в «кирпичике». Какие еще качества помогают росту души? (доброта, забота, сопереживание, милосердие, умение прощать, отзывчивость, сострадание и т.д.). Дальше ведущий приглашает по очереди детей и дети называя качества, вписывают их в «кирпичики».

Рассмотрим теперь вторую схему. Построить этот дом, мы уже говорили, непросто не только из-за того, что он невидимый, но и потому, что нам так часто хочется на обиду ответить обидой, на обзывание обзыванием. На нас внезапно нападает жадность или вдруг мы почему-то решаем, что мы лучше других. Много разных препятствий нас поджидают. И что же происходит с нашим домом.

Ответы детей. Он разрушается.

Психолог: А если мы не хотим, чтобы наша «звездочка» не потеряла свет, яркость, мы должны начинать трудиться заново, исправлять свои ошибки. Какие же свойства мешают росту нашей души?

Ответы детей записываются в «кулачок», «обида, злость, агрессия, сквернословие, жестокость, трусость, несдержанность и т.д.).

Психолог: Вот здесь и кроется ответ на наш вопрос. Это позволяет нам объяснить, почему возле одних людей тепло, а возле других - «холодно». Может, кто-нибудь из вас уже догадался, почему так происходит. Поделитесь вашими наблюдениями.

Ответы детей.

Психолог: Получается вот, что. Человек, который очень часто ругается, злится, обижается, ненавидит кого-то, разрушает «кирпичики-качества». Его душа не может набраться сил для своего роста. Она становится маленькой и не может делиться своим теплом в полную силу. Такой человек вырастает физически иногда, даже очень большим, а душа его остается маленькой и холодной. Поэтому и не тянутся к нему люди. Холодно возле него.

III этап. Завершение (10 минут)

А теперь я предлагаю Вам устроиться поудобнее, закрыть глаза и представить. *Представьте, что вы окружены розовым светом, светом любви к себе. Теперь сделайте глубокий вдох и позвольте этому свету проникнуть в вашу душу, где он волшебным образом откроет дверь. И вы сможете войти в комнату вашего сердца, место вашей души.*

В комнате вы видите полный беспорядок, мебель в пыли и здесь нет ни цветочка, ни яркой картины, ни кристалла.

Вы шокированы зрелищем и ищите уборочные средства.

За скрытой дверью вы видите кладовку для метел, где стоят пылесос и другие принадлежности.

На верхней полке к своему удивлению вы видите кристаллы и другие красивые вещи, а также вазы со свежими цветами. Вы убираете комнату и расставляете мебель.

Затем вы украшаете комнату вашего сердца до тех пор, пока она не станет умиротворенной, спокойной, гармоничной.

Обойдите комнату и изумитесь тому, что сделали, затем сядьте на диван в середине комнаты и почувствуйте умиротворение. А теперь сделайте глубокий вдох, откройте глаза.

Рефлексия: Этот душевный труд должен происходить в вас постоянно. Невозможно убрать в своей комнате один раз и на всю жизнь. Каждый день мы должны строить этот дом и испытывать уже укрепившиеся качества. И в конце нашего занятия я хочу сказать, что звездочка внутри вашего сердца- это свет, который ведет вас на протяжении всей вашей жизни.

Позвольте этому свету озарять ваши даже самые уголки, превращая боль и обиду в свет. Т.о., количества света внутри вас будет расти, пока вы сами не станете светом и не будете освещать путь тем, кто рядом с вами.

Психолог: По окончании нашей встречи, поделитесь, что вам понравилось, запомнилось, а может над чем – то необходимо подумать, поработать.

Тема: «Белая ворона»

Цель: - развитие чувства толерантности у подростков.

Задачи:

- Участникам тренинга осознать свое отношение к «Белой вороне»;
- Дать опыт личного переживания ситуации общения с «Белой вороной»;
- Предложить модель конструктивного общения с людьми «не такими, как ты»;
- Дать возможность пересмотреть и изменить прежние и изменить прежние негативные представления о «Белых воронах».

Оборудование: карточки с названиями групп «Гонители», «Очарованные», «Терпимые», вопросы анкеты и карточки для каждого участника «Я- белая ворона», анкета.

Подготовительный этап.

Ведущий заранее готовит карточки с названиями групп «Гонители», «Очарованные», «Терпимые», вопросы анкеты и карточки для каждого участника «Я- белая ворона.»

Столбы стоят таким образом, чтобы все участники смогли разделится на три группы. Стулья стоят в центре помещения в кругу.

I этап. Организационная часть.

Психолог: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Приветствие.

Я надеюсь на вашу активность, честность и тема нашей встречи: «Белая ворона», а Кто она «Белая ворона»?

Ответы детей.

II этап. Основная часть (30 минут)

Психолог: Т.о. мы подошли к теме нашего занятия: «Белая ворона».

«Белая ворона» - это загадочная птица, индивидуальная личность, редчайшее явление в нашей жизни - считают одни. В воображении других - это некий романтический образ, человек сильный и своеобразный. Третьи считают «белую ворону» забитой, неразговорчивой, отличающейся своей блеклостью «птицей». Ясно одно - каждый имеет свое собственное мнение. Мы не

ставим целью переубедить вас, возможно вы останетесь при своем мнении. Давайте поговорим, выразим свое отношение к этому явлению.

Прежде чем мы приступим к разговору, пусть каждый из вас определит: «Являюсь ли я «белой вороной» или нет?»

Все участники записывают ответ на карточке, затем собранные ответы складывают в конверт.

«Белая ворона»: **мое отношение к ней.**

Какой оттенок имеет для вас понятие «белая ворона»?

- Положительный
- Нейтральный
- Негативный

Согласно выбранному ответу, участники делятся на 3 группы - «Очарованные», «Терпимые» и «Гонители».

Участникам предлагаются вопросы анкеты, на которые они должны отвечать, встав на позиции своего отношения к «белой вороне». Данная работа несет основную смысловую нагрузку, т.к. в ходе обсуждения внутри групп участники должны прийти к общему мнению, высказать и обосновать его, затем выслушать, противоположную точку зрения.

Рефлексия: Обсуждается было ли легко прийти к общему мнению?

Психолог: Сейчас вашему вниманию предлагается мультфильм «Белая ворона», по окончании, мы с вами пообщаемся.

Рефлексия: У участников тренинга спрашивается, какие эмоции вызвал у них мультфильм. Делается вывод о том, что если человек другой, это не значит что он плохой, он просто не такой как все. Этот человек имеет право, как и все остальные на поступки, выражать свое мнение.

Упражнение «Наш девиз».

Участникам необходимо сформировать девиз своей группы и пожелания «белой вороне»:

«Очарованные» - «Стань главным, и люди за тобой потянутся!»

« Будь собой и дари людям радость!»

«Терпимые» - «Белые вороны» тоже птицы, не судите и не будете судимыми, ибо каждый по-своему «белая ворона»

«Гонители» - «Надо менять себя полностью!» «Полюби себя».

III этап. Завершение (10 минут)

Рефлексия: Участники высказывают свое мнение, ведущий подводит итог сказанному:

«Белая ворона» - это тот, кто не похож на всех своими мыслями, взглядами на жизнь, одеждой, прической...

Бывает, что «белая ворона» - лидер в группе, всегда первая, всегда на виду, в центре внимания. Однако роль эта совсем не так легка, как кажется. Нередко они оказываются заложниками своего избранного положения: никогда нельзя терять авторитет в глазах других, приходится умалчивать о личных проблемах и всегда сохранять оптимизм. Нельзя ни с кем делиться своими неудачами, надо быть всегда начеку, чтобы отстоять свою индивидуальность.

Часто бывает, что «белая ворона» является объектом агрессии. Среди современной энергичной и продвинутой молодежи она выделяется своей блеклостью. Застенчивые, стеснительные неуверенные в себе и беззащитные «белые птенчики». Часто за этой видимостью скрываются чистые чувства, щедрая Душа, талант и способность оставаться человечным при любых обстоятельствах.

Обращение «белых ворон» к окружающим: «...Вы слышите нас? Тогда откройте уши тем, кто не слышит. Мы - ваше спасение. Мы - ваша часть, которая рвется на волю вопреки общественным догмам! Мы - ваши тайные желания, воплощенные в полной мере во всех проявлениях. Не будьте жадными, дайте нам место для действий. И мы вытянем вас в яркий незабываемый мир, в котором все «вороны» будут разноцветными. Мы никогда не полезем в грязь, чтобы стать черными!»

- Как помочь «белой вороне»?

Кому необходима помощь: «белой вороне» или людям ее окружающим?

Ответы детей.

Нам всем нужно быть терпимыми друг к другу. «Никто не может полюбить другого, если до этого не полюбил себя» . Закончить нашу встречу хотелось бы несколькими фразами из «Билля о правах»: Вы никогда не обязаны:

...быть безупречными на 100% ;

...следовать за всеми; ..

делать приятное неприятным вам людям; .

. ..любить людей, приносящих вам вред;

... извиниться за то, что были самим собой.

По окончанию занятия обсуждается, какие были самые интересные, запоминающиеся моменты, что полезного подчеркнули, или над чем надо «поработать».

Тема: «Огонек моей души»

Цель: - развитие чувства сопереживания, формирование эмпатии к окружающим.

Задачи:

- Развитие толерантности, рефлексии, умение проживать последствия своего выбора;
- Формирование ответственности за свои решения;

Оборудование: муз. мелодии четырех разнохарактерных мелодий, медитативная музыка, листы бумаги А4 и краски для рисования, свечи (по 1 штуке каждому), «мосты» (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Ход занятия:

I этап. Организационная часть. Приветствие (в кругу).

Упражнение «Свеча».

Психолог: Давайте поприветствуем, друг друга и каждый из вас, держа в руках свечу, поделится с каким настроением он пришел на занятие и чего ожидает от занятия.

Психолог: тема нашего занятия: «Огонек моей души». И сейчас предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

II этап. Основная часть.

Упражнение «Путешествие»

(во время упражнения используется медленная музыка)

Психолог: Предлагаю вам закрыть глаза и представите, что вы в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Вам некуда торопиться. Вас никто не ждет. Вы просто идете по улице, шурша осенними листьями, слышите шум дождя, видите прохожих...

Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неудобно. Вы поднимаете глаза, видите дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне — маленький мир. В каждом окне — свет души другого человека. (Пауза.)

Маленький старый трамвай останавливается прямо перед вами. Дверцы открываются: там тоже свет. Войдите в него, займите место. Быть может, он привезет вас туда, где вы нужны, где вас ждут.

Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них ваша? Прислушайтесь к себе. Если она кому –нибудь из вас близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Осмотрись, вокруг есть еще люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь «зорко одно лишь сердце» — самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нем человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку.

Включается разнохарактерная музыка — первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвертая.

А вот и конечная остановка. Психолог усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами.

А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке.

Рефлексия: Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия?

Что чувствуете сейчас? Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают? Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару?

Ответы детей.

Упражнение «Мои чувства»

Психолог: Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

Участники тренинга рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Рефлексия: Давайте посмотрим на нашу «общую картину» . Все ли удалось, согласны ли вы с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли? Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете

родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться? Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

III этап. Завершение (10 минут)

Упражнение «Мостики».

Раздаются «мосты» (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены, решать и делать выбор вам. Между группами выкладываются мосты.

Рефлексия: (в кругу) Обсуждение, было ли легко найти родственные души и выстроить мостик. Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе. Огонек (педагог зажигает свечу) объединил нас, сплотили одиноких людей на остановке. Подойдя к вам, я передам этот огонек, а вы каждый постараетесь поделиться им с близкими людьми. Говоря: « Я дарю тебе свою доброту..!» (Подходит к любому и зажигает своей свечой его свечу.)

Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них — кусочек чьей-то души. Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее... Где – то внутри каждого из нас горит маленький теплый свет. Он дает нам уют и теплый покой. Но так же рядом с нами ходят люди, и у каждого из них есть огонек своей души. Чем больше вы открываете свое сердце людям, тем ярче и теплее становится этот свет – свет твоей души.

Тема: «Мы такие разные, такие похожие»

Цель – формирование картины мира, организация процесса познания и осознания ценности и неповторимости жизни каждого человека.

Задачи:

- Создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе;
- Создание эмоционально положительного настроения у учащихся;
- Развитие чувства сопереживания, эмпатии к окружающим людям;
- профилактика экстремизма и формирование толерантности у учащихся.
- Создание условий для проявления креативного мышления;
- Воспитывать уважение к мнению других;
- Формирование доверительного стиля общения в процессе общения.

Оборудование: микрофон, мультимедийная установка, маркеры или фломастеры, цв. карандаши, бумага формата А4 (белая); магниты или двухсторонний скотч; таблички «Светлые» и «Темные»; сувениры «Солнышко».

Ход занятия:

1 этап. Организационная часть (10 минут)

Педагог: Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Приветствие. (в кругу). передавая микрофон

Участники приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно», «Привет, ты сегодня как всегда веселая ...» Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Так же участники могут вспомнить о той индивидуальной черте, которую вы выделили, заметили на первом занятии. Так же участники рассказывают, с каким настроением они пришли на занятие.

Педагог: А сейчас, вашему вниманию представляется короткометражный фильм.

На мультимедийной установке демонстрируются слайды с фотографиями разных людей: молодой человек и человек пожилого возраста; люди с разным цветом кожи; высокий и низкий человек и т.д.

(Учащиеся присаживаются на свои места)

II этап. Основная часть (25 минут)

Педагог: Я хочу вам показать некоторую информация, по окончанию мы с вами пообщаемся.

Педагог: Скажите, пожалуйста, кого вы увидели?

Ответы детей.

Педагог: Чем отличаются эти изображения, а чем они похожи?

Ответы детей.

Педагог: Верно, вместе с вами мы увидели много разных людей, животных которые отличаются друг от друга цветом кожи, принадлежностью к той или иной расе, большой и маленький, кто –то своим внешним видом демонстрирует величие, а кто-то добрый, ласковый и пушистый. Также мы выделили и схожие черты: что все это живые существа, все жители планета Земля. Т.е. в сущности, мы похожие, но в то же время разные, и в этом наша уникальность, неповторимость. Таким образом, тема сегодня сегодняшнего нашего занятия: «Мы такие разные, такие похожие.»

Педагог: «Предлагаю вам поиграть в такую игру, которая называется:

« Я не такой, как все, и все мы разные

«Вам необходимо в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать словами, высказыванием, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно.

После выполнения задания все рисунки и описания прикрепляются к доске

Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Кто- то выразил «радость» с помощью рисунка и соответствующей цветовой гаммой, а кто – то с помощью слов или нескольких строк. *Рефлексия:* По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность. А так же говорится о том, что человек способен выражать делится своей радостью, эмоциями с близкими людьми, друзьями.

Педагог: Так мы можем подвести итог проведенного в вашем классе анкетирования «Я и мои друзья». Из полученных результатов видно, что человек не может быть один. Получить поддержку, разделить минуту радости мы можем только лишь с близкими нам людьми. Именно в содружестве с другими мы строим наше настоящее.

(на столы ставится табличка «Светлые» и «Темные», происходит условное деление участников на светловолосых и темноволосых.)

Игра называется «Светлые и темные»

Педагог: В продолжении нашего занятия, мне хотелось бы обсудить с вами следующую информацию: по данным исследованиям Кембриджского университета:

- «блондины, блондинки» - добиваются успеха не сразу и не всегда. По мнению экспертов, белый цвет волос в подсознании людей ассоциируется с умом;
- Блондинки более беспомощны и неприспособлены к жизни, чем брюнетки;
- Через 200 лет блондинки полностью исчезнут с лица земли.

А также:

- цвет волос брюнеток ассоциируется со стабильностью и спокойной жизнью;
- брюнетки более активные и менее мнительные и т.д.

Педагог: Команде «Светлые» предстоит выдвинуть утверждения, касающиеся людей со светлым оттенком волос и утвердительно рассказать. А вашим оппонентам «Темные» предстоит привести утвердительные доводы, что это не так и среди блондинов и шатенов встречаются разные люди.

Рефлексия: По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. К какому мнению пришли или мнения разделились.

Педагог: Не важно, какой цвет волос, цвет глаз, а главное то, что каждый человек должен понимать, с уважением относиться к людям, которые находятся рядом и не важно как они выглядят.

III этап. Завершение (10 минут)

(демонстрируется фильм на мультимедийной установке)

1 часть фрагмента: *Войны:* Если мы оглянемся назад, то были войны, люди, народы захватывали чужие территории.

2 часть фрагмента: *Возрождение планеты:* Если посмотреть немножечко шире, то наша планета, жизнь зарождалась из мельчайших крупинок. Шла эволюция от простого до более сложного организма. Зарождались порядки, правила, законы.

Заключительная часть фильма: *Войны*: Существуют правила бумеранга и все возвращается. И если мы хотим жить в мире, согласии то необходимо начинать с самого себя.

И сегодня мы вместе с вами взявшись за руки, внесем лепту, которая поможет зарождению самого доброго, положительного на Земле.

И какими качествами должны обладать люди для того, что бы сохранять мир на Земле, внутреннее спокойствие?

Ответы детей.

Педагог: В завершении наго занятия давайте обменяемся мнениями, что вам запомнилось, понравилось, над чем бы еще хотели поработать. (Обсуждение). Как вы думаете подходит ли тема данному занятию? А какое бы вы дали название?

Педагог: На память о нашем занятии дарю вам сувенир «Солнышко», символизирующий «тепло, которое вы будите дарить людям вокруг наполняя их жизнь радостью и теплым светом».

(Педагог дарит на память о встрече каждому учащемуся сувенир «Солнышко», символизирующий «тепло, которое вы будите дарить людям вокруг наполняя их жизнь радостью и теплым светом».)

Заключение.

В течение 2012 – 2013 учебного года данная программа апробируется на учащихся в возрасте 14 – 16 лет, которые вошли в состав тренинговой группы по результатам проведенного диагностического обследования. Это подростки как с девиантным поведением, так и подростки с принятыми в обществе нормами поведения.

В основу содержания программы были положены формы как индивидуальной, так и групповой работы педагога - психолога с применением педагогических технологий, а так же рефлексивной оценкой деятельности подростков на занятии, самооценки и саморефлексии обучающихся с применением активных методов (игровой ситуации, создании проблемной ситуации), использованием наглядности.

Главным для педагога при реализации данной программы являлось не сообщение информационных знаний воспитанникам, а выявление их жизненного и познавательного опыта, включение их в сотворчество с педагогом, друг с другом, в активный поиск необходимых для них знаний с приобретением умений, навыков, формированием творческой самореализации, которую можно было проследить в творческой работе (рисунках) воспитанников.

Тренинговые занятия, используемые в программе характеризуется целостностью, внутренней взаимосвязанностью частей, единой логикой развертывания деятельности педагога и обучающихся, это взаимодействие обеспечило усвоение содержания и управление познавательной и творческой деятельности воспитанников.

Содержание данной работы интегрировано вокруг основных принципов обучения, соответствует требованиям к современным занятиям.

По окончании проведенных тренинговых занятий по проблеме девиантного поведения учащихся, возникла потребность в разработке подобных занятий данной программы «Грани моего «Я» комплексного взаимодействия с подростками, в связи с развитием у учащихся волевых качеств, саморегуляции, умением «балансировать» в создавшейся трудной жизненной ситуации.

Параллельно некоторые занятия из программы «Грани моего «Я» проводились с подростками 14-16 лет, других общеобразовательных школ района (МОУСОШ №1, 4,8; МАОУСОШ №2).

Одноразовые тренинговые занятия не принесли такого результата как занятия, проводимые с воспитанниками кружковых объединений проводимых регулярно в течение учебного года, имеющие логическую последовательность.

Т.о. особенно важно и необходима систематическая работа психологической поддержки подростков в нахождении путей самореализации и становлении себя как личности в современном обществе.

Список используемой литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1997;
2. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. М., 1997;
3. Барсова Анна. Формула личности, или Как свои недостатки превратить в достоинства. М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2004;
4. Башкатов И.П. Психология неформальных подростков – молодежных групп. М., 2000;
5. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: 1997.
6. Девиантное поведение детей и подростков: многообразие, опыт, трудности, поиск альтернатив. / Под ред. Ю.А. Клейберга. Тверь, 2000;
7. Девиантное поведение детей и подростков: проблемы и пути их решения. / Под ред. В.А. Никитина. М., 1996;
8. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. М.: ВАКО, 2004;
9. Дьячкова Чветлана. Голубоглазые и кареглазые. // Школьный психолог 2006,39;
- 10.И.В. Арцимович. Диагностика и коррекция личностных качеств «трудных» подростков. Армавир: Издательский центр АГПИ, 2000;
- 11.Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста. М.: АСТ – ПРЕСС, 2000;
- 12.Козлов Н.И. Философские сказки для обдумывающих житье, или Веселая книга о свободе и нравственности. М.: Новая школа, 1996;
- 13.Л.В. Черемошкина. Развитие внимания детей. Ярославль: Академия развития, 1997г;
- 14.Мардер Людмила. Мир цветов и чувств.// Школьный психолог 2006, 20;
- 15.Николаева Надежда. Грани моего «Я». Программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска». // Школьный психолог, 2006, 15
- 16.Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. Битяновой М.Р.;
- 17.Рогов Е.И. Я познаю себя. Психология общения с друзьями. М: ИКЦ «МарТ», 2006;
- 18.Сенчищева Маргарита. Снежная арт-терапия. // Школьный психолог 2006, 7;
- 19.Снайдер, Р. Практическая психология для подростков. М.: 1995.

20. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков: пособие для школы. М.: 2003.
21. Шапарь В.Б., Тимченко А.В., Швыдченко В.Н. Практическая психология. Инструментарий. Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2002;
22. Шевнина Ольга. Что в имени тебе моем? // Школьный психолог 2004, 19.