

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена  
Славы А.И. Дырина п.г.т. Балашейка  
муниципального района Сызранский Самарской области

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка  
\_\_\_\_\_ И.А.Сибутина

**ПРОГРАММА**  
**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**  
**ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ»**

**2023г.**

## **Пояснительная записка.**

### **1. Актуальность**

С каждым годом отмечается рост детской преступности, увеличение числа детей с девиантным поведением, поэтому тема данного исследования актуальна. Особую тревогу вызывает проникновение различных видов девиации в среду младших школьников, что отрицательно влияет на процесс становления личности ребенка, его социализации и адаптации в обществе. В связи с этим возрастает роль профилактики, направленной на выявление детей, склонных к девиации.

Актуальность проблемы девиантного поведения детей требует понимания сущности данного явления, владения основными методиками его диагностики и организации профилактической работы в образовательных учреждениях.

**2. Нормативные правовые документы**, на основании которых разработана адаптированная основная общеобразовательная программа

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

2. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14 августа 2015 г., регистрационный N38528);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» и информационного письма Министерства образования и науки РФ от 18 марта 2016 г. № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями и учебными пособиями»;

4. Инструктивные письма Министерства образования и науки;

5. Приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014 г. «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

### **3. Вид программы**

Психокоррекционная программа разрабатывалась на основе работ следующих авторов:

И.А.Фартунова, И.В.Дубровиной, О.В.Овчаровой, М.Р.Битяновой .

Программа направлена на результативное разрешение проблем девиантного поведения учащихся школы.

Ее приемы сгруппированы в единую методическую систему, которая позволит предупредительно влиять на учащихся с целью их воспитания и развития.

Во все времена, при всех экономических формациях предметом заботы педагога являются не только знания учащихся, но и их нравственный облик, культура поведения.

В связи с этим важна работа педагогов с теми учащимися, поведение которых не соответствует требованиям дисциплины и нормам морали.

Профессиональная, качественная работа педагогов, внедрение в школьную практику научно обоснованных психолого- педагогических рекомендаций по вопросам воспитания и перевоспитания "трудных учащихся" могут дать хорошие результаты повышению культуры их поведения, качества знаний и профилактики правонарушений.

Поэтому большое внимание в программе уделяется подростку как личности, способной адаптироваться и самореализоваться в жизни.

**4.Цель:** психолого-педагогическая профилактика и коррекция девиантного поведения детей в условиях общеобразовательной школы.

**5.Задачи:**

-коррекция воздействием на детей средовыми факторами (природными, социальными), "терапия средой";

-организация культурно-массовых и оздоровительных мероприятий; психогигиена семейного воспитания;

-восстановление положительных качеств личности, которые получили у подростка незначительную деформацию (девиацию);

-исправление как преодоление отрицательного, то есть ликвидация отрицательных качеств и вредных привычек.

**6.Адресат:** дети «группы внимания» и их родители.

**7.Психолого-педагогическая коррекция,** как совокупность специальных психолого-педагогических воздействий на личность запущенного ребенка с целью его восстановления в качестве субъекта общения, деятельности и самосознания, делится на следующие методы, в зависимости от подструктуры личности:

Подструктуры личности	Предметы коррекции	Психологические методы
Индивидуально-типологические особенности личности	Дисгармония развития. Нестабильность и ригидность нервной системы. Незрелость произвольности психических процессов в сравнении со сверстниками	Развитие произвольности в двигательной сфере. Развитие произвольности в познавательной сфере. Развитие произвольности в общении и поведении. Когнитивная тренировка. Систематическая десенсибилизация. Терапия средствами искусства.

Свойства субъекта общения	Высокая тревожность. Слабая социальная рефлексия. Трудности общения. Неадекватное поведение. Низкий социальный статус.	Игровая коррекция поведения в группе. Развитие позитивного общения. Ролевое научение. Коммуникативные игры и упражнения. Расшатывание традиционных позиционных ролей. Статусное перемещение детей.
Свойства субъекта самосознания	Нарушенный образ «Я». Неадекватная самооценка. Неудовлетворенное притязание на признание. Комплекс неполноценности.	Психологический массаж. Идентификация. Зеркальное отражение. Подтверждение уникальности ребенка. Развитие позитивного восприятия других. Самовнушение.

**8.Сроки реализации программы:** сентябрь 2023 г. - май 2024г.

Объем ( в учебных часах): 36 часов (4 раза в месяц по 25 минут).

**Формы работы:**

- Тематические беседы;
- Практические занятия (тренинги);
- Семинары (активные формы обучения);
- Самостоятельная работа;
- Беседы с родителями (законными представителями).

**9. Предполагаемые результаты реализации программы:**

- отсутствие конфликтов с педагогами;
- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций в подростковой среде;
- положительная характеристика на учащегося от классного руководителя;
- активное участие в классных и общешкольных мероприятиях;
- наличие устойчивого интереса в досуговой деятельности.

**10. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

разработана для апробации на базе ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка в 2023-2024 учебном году.

– Работа в рамках программы направлена на формирование у детей «группы внимания» умения конструктивно общаться, безопасно освобождаться от накопленных переживаний, достигать физического и психологического расслабления без применения разрушительных способов.

### Календарно - тематическое планирование.

Наименование блоков.	Время	форма занятия/контроля
<b>Психолого педагогическое сопровождение</b>	сентябрь	Диагностика девиантного поведения.
	октябрь	Тематическая беседа "Конфликт".
	ноябрь	Тренинг «Уносит ли вас поток?"
	декабрь	Тематическая беседа "Влияние рекламы на подростка"
	январь	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, стоящих на внутришкольном контроле.
	февраль	Семинар для обучающихся "Мир в твоих руках"
	март	Тренинг "Умеем ли мы общаться?"
	апрель	Тематическая беседа "Что меня беспокоит или, я на краю пропасти"
	май	Плановое родительское собрание.
	май	Тренинг "Познай людей и самого себя"
<b>Профилактика</b>	сентябрь	Тематическая беседа на тему "Токсикомания".
	сентябрь	Занятие №1 «Знакомство»
	октябрь	Занятие №2 «Создание групповой сплоченности»
	ноябрь	Беседа на тему "Права и обязанности ребенка"
	декабрь	Занятие №3 «Совершенствование эмоционально-волевой сферы»
	январь	Тематическая беседа "Как не попасть в беду".
	февраль	Занятие №4 «Управление негативными эмоциями
	февраль	Семинар - практикум для родителей "Суицид или крик души".
	март	Тренинг "Умей сказать нет!"
	март	Занятие №5

		«Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса»
	апрель	Беседа на тему "Права и обязанности родителей (законных представителей)"
	апрель	Занятие №6 «Способы совладания с эмоциями»
	май	Занятие №7 Заключительное занятие «Ресурсы стрессоустойчивости»
<b>Работа с родителями</b>	сентябрь	Плановое родительское собрание.
	октябрь	Семинар - практикум на тему "Особенности подросткового возраста. Неагрессивное влияние на ребенка".
	февраль	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся, стоящих на ВШК.
	март	Тематическая беседа "Не навреди своему здоровью!"
	май	Анкетирование родителей.
<b>Итого</b>		<b>36 часов</b>

### **Содержание программы**

Для выполнения выше поставленных задач, систематизации профилактических и психолого-педагогических коррекционных мероприятий программа разделена на три модуля: "Психолого-педагогическое сопровождение", "Профилактика", "Работа с родителями".

#### Модуль 1. "Психолого - педагогическое сопровождение".

Психолого-педагогическое сопровождение является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими девиантное поведение, но выступает как комплексная поддержка и помощь ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, адаптации и социализации.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

- содействие ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, адаптации и социализации;
- развитие психолого-педагогической компетенции учащихся, родителей, педагогов.

Направления работ по психолого-педагогическому сопровождению:

- диагностика;
- консультирование;
- коррекционная работа.

Диагностика. Способы диагностики девиантного поведения подростков рассматриваются специалистами на следующих уровнях:

- оценка поступков ребенка родителями, педагогами, родственниками (собеседование, беседа, опросник, анкетирование);
- беседа по оценке поступков самого ребенка;
- анализ психолого- педагогических характеристик, видеоанализ проблемных ситуаций, личных дел ребенка.

Алгоритм диагностики девиантного поведения подростков следующий:

1. Опрос родителей по широкому кругу вопросов, касающихся проблемной ситуации, связанной с девиантным поведением ребенка.
2. Педагогическое наблюдение за поведением ребенка в школе, быту его реакция на замечания, предупреждения со стороны взрослых.
3. Педагогическое наблюдение учителя на уроке, внеклассных мероприятиях, за способами поведения ребенка.
4. Анкетирование педагогов школы.

Диагностическая работа с родителями для регистрации девиантного поведения ребенка представлена опросником «Семейные отношения» и анкетой для родителей по ряду направлений:

- взаимоотношения в семье;
- поведение ребенка в школе, по мнению родителей;
- взаимоотношения в семье;
- свободное времяпровождение ребенка.

Методы диагностики девиантного поведения педагогом – психологом:

1. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки
2. Методика исследования акцентуаций характера Шмишека - Леонгарда
3. Цветовой тест Люшера.
4. Рисуночный тест «Человек под дождем».

Для диагностики взаимоотношений педагогов с учащимися рекомендуется провести анкетирование среди педагогического состава старшей школы.

**Консультирование.** Консультирование проводится специалистами различных областей, для всех участников воспитательного процесса, а именно: для учащихся, родителей, педагогов.

Консультации могут иметь следующую тематику в форме бесед: "Конфликт", "Борьба со стрессом", "Влияние рекламы на подростка", "Как сказать "нет"?" и др.

**Коррекционная работа** нашла отражение в календарно – тематическом планировании и методических рекомендациях к программе.

#### Модуль 2. "Профилактика".

Предметом и содержанием работы на уровне личности «в зоне распада» становится в настоящее время профилактика девиантного поведения.

Задачи профилактики - самая актуальная, но трудно разрешимая.

В общем плане она сводится к предупреждению отклонений, где наиболее важным является недопущение первого опыта правонарушения, а

также минимизация социального вреда, наносимого девиациями обществу, а также психологическое просвещение и образование.

Решение этой задачи требует высокого профессионализма специалистов.

Процесс предупреждения и преодоления девиантного поведения осуществляется при помощи различных технологий и форм, выбор которых зависит от особенностей «трудных» детей, причин возникновения и проявления их поведения, условий и возможностей превентивных воздействий.

Для осуществления профилактических мер целесообразны тематические беседы, тренинги, семинары с родителями обучающихся и занятия.

Особенное внимание рекомендуется уделять досуговой деятельности учащихся и дополнительному образованию во внеурочное время.

#### **Продолжительность и структура занятия:**

Программа рассчитана на семь занятий по два учебных часа (общая продолжительность четырнадцать часов). Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка);
2. Основная часть (рабочая);
3. Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Психолого-педагогическое сопровождение детей с девиантным поведением состоит из комплекса социально-психологических упражнений, в которых применяются методы гештальт-терапии, арт-терапии, игровой терапии, групповой терапии, поведенческой терапии, эффективного взаимодействия, релаксации, психотехнические приемы регулирования эмоционального состояния, когнитивной психотерапии, игротехник, игр.

#### **Модуль 3. "Работа с родителями".**

Модуль включает в себя комплекс мер, обеспечивающих предупреждение нежелательного явления, события. Эти меры должны применяться тогда, когда взрослый видит или предвидит опасность.

На формирование поведения ребенка оказывает влияние окружение, в котором формируется личность. Важную роль в формировании личности ребенка играет ранний опыт воспитания ребенка в семье: семейные традиции, эмоциональный фон отношения родителей к ребенку и т.д. Следовательно, для повышения эффективности психокоррекционной работы необходимо включить в процесс ресоциализации подростков их родителей.

С этой целью планируются: родительские собрания, тематические беседы, индивидуальные встречи с классными руководителями, психологом школы, социальным педагогом, семинары – практикумы, опросы и анкетирование родителей.



### **Принципы реализации программы:**

**Принцип системности и последовательности.** Он позволяет содержание и организационные моменты программы реализовывать по этапам и в их последовательной взаимосвязи.

**Принцип учета индивидуальных особенностей личности.** Этот принцип ложится в основу работы с учащимися, имеющими девиантное поведение, где учитываются их индивидуальные особенности личности, интеллектуальный потенциал, условия семейного воспитания, социальный опыт для разработки содержания и организации психопрофилактической и коррекционно-развивающей деятельности с ними.

**Принцип учета возрастных особенностей.** Он обеспечивает в программе учет особенностей развития учащихся в соответствии с их возрастным этапом и актуальной возрасту - социальной ситуацией развития.

**Принцип деятельности.** Этот принцип позволяет учесть ведущий вид деятельности учащихся с девиантным поведением при разработке и реализации содержания и организационного аспекта программы.

**Принцип развития.** Этот принцип говорит о том, что реализация программы должна быть направлена на позитивное развитие школьников с девиантным поведением, их социальную адаптацию.

**Принцип связи с жизнью.** Данный принцип в программе помогает установить причины девиантного поведения детей, которые имеют чаще всего своим источником реальную жизнь, подобрать материал для профилактики и коррекции отклонений в поведении и психике учащихся, чтобы он был интересным и близким к их жизни.

**Принцип гуманности.** Он позволяет в ходе реализации программы строить гуманное отношение с девиантными детьми и учить их проявлять это отношение с другими.

**Принцип соотношения внешнего и внутреннего.** Данный принцип разработан С.Л.Рубинштейном, который означает внешнюю обусловленность всех личностных образований человека. В программе он реализуется в создании условий образовательной среды, которая будет оказывать корректирующее воздействие на девиантные признаки поведения школьников.

### **Методические рекомендации к программе.**

Методические рекомендации содержат практический материал, который может быть использован педагогами в процессе воспитания детей. Содержание методических рекомендаций направлено на оказание помощи педагогам в поиске эффективных средств коррекционного воздействия на психофизическое, эмоциональное и личностное развитие ребенка с нарушениями поведения.

В данном разделе программы приведены конкретные примеры форм и методов коррекционной работы с детьми, имеющими проблемы поведения. Основные рекомендации разработаны для таких форм работы с

детьми и их родителями как: тематические беседы, тренинги, семинары-практикумы.

### **Тематические беседы.**

На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся их нравственного, этического, эстетического воспитания, а также охватывающие психологические проблемы, присущие школьникам их возраста. На таких классных часах часто используются реальные примеры из жизни. Основное усилие педагога-психолога должно быть направлено на организацию общения. От этого зависит эффективность бесед. Если школьникам будет скучно и неинтересно, они ничего не возьмут для себя из проведенных встреч, воспитательные цели не будут достигнуты.

В общении должно происходить осмысление школьниками собственных качеств, ситуаций, проблем, а также размышление и самостоятельный поиск решений. Беседы детьми не должны носить слишком назидательный характер. Чтобы ученики захотели внутренне измениться, они должны сами прийти к мысли о необходимости таких изменений и самостоятельно принять решение. Жесткое навязывание этических и нравственных норм со стороны преподавателя может вызвать реакцию сопротивления и привести к противоположным результатам. К вечным истинам надо подводить ребят путем совместного размышления о смысле жизни, истине и т. п. Школьники должны научиться сами решать возникающие в их жизни проблемы.

#### **Тематические беседы могут проходить в виде:**

- 1) дискуссий;
- 2) этических бесед;
- 3) тренингов.

**Дискуссии.** Дискуссии являются наиболее популярной формой общения среди старшеклассников. Здесь удовлетворяются основные потребности молодых людей — потребность в общении и в признании. Непринужденная обстановка дискуссий позволяет свободно высказывать свое мнение любому участнику.

Несмотря на то, что дискуссия проходит в более свободной форме и непринужденной обстановке, она требует от преподавателя тщательной подготовки. Эффективность обсуждения редко свойственна спонтанным рассуждениям. Преподаватель должен твердо знать материал, но при этом не надо чрезмерно полагаться на свои силы.

Цель дискуссии — побудить детей серьезно задуматься о существующих проблемах. При этом педагог не обязан знать ответы на все вопросы или обладать всей информацией по данной теме. Он вправе сказать: «На этот вопрос я не могу сейчас ответить. Позвольте, я отвечу позже».

Чтобы оценить эффективность дискуссии, можно задать себе следующие вопросы:

- Все ли ученики принимали участие в дискуссии?

■ На что дискуссия была больше похожа: беседу, обсуждение или просто лекцию?

■ Не пытался ли кто-либо из учеников занять место ведущего во время обсуждения темы?

■ Привела ли дискуссия учеников к более глубокому пониманию обсуждаемой проблемы или рассматриваемой темы?

■ Нужны ли были вопросы для направления дискуссии?

■ Удалось ли придерживаться темы во время обсуждения?

■ Удалось ли подвести итоги и сделать нужные выводы? Во время дискуссии преподаватель должен как можно меньше высказываться сам, предоставив как можно больше говорить ученикам. Дискуссии бывают:

1) контролируемые;

2) неконтролируемые;

3) дискуссии экспертов;

4) дискуссии между коллективами.

**Контролируемые дискуссии.** Весь класс делится на группы по 3-5 человек. В каждой группе выбираются руководитель и секретарь. Всем предлагается какая-либо тема, по которой ребята дискутируют внутри группы в течение 10-15 мин и записывают свои выводы, предложения, затем секретари групп зачитывают эти списки перед всем классом.

**Неконтролируемые дискуссии.** Класс делится на группы из 8 человек. Задается тема дискуссии, которую обсуждают в течение нескольких минут. При этом участникам не надо делать каких-то выводов или выводить какие-либо принципы. Но они могут делиться своими творческими идеями или предложениями. Группа принимает их без комментариев, составляя списки высказанных идей. Затем эти списки секретари групп представляют на обсуждение и для оценки всему классу.

**Дискуссии экспертов.** Для такой дискуссии из числа учеников выбираются «эксперты», которые затем обсуждают заданную тему. Остальные ребята внимательно слушают. Желательно, чтобы все члены группы «экспертов» принимали участие в дискуссии. Они должны хорошо подготовиться, чтобы общение получилось интересным и познавательным для слушателей.

**Дискуссии между коллективами.** Педагог объявляет тему дискуссии и делит класс на две группы, одна из которых поддерживает высказанную мысль, а другая противоречит ей. Можно, чтобы школьники сами выбрали сторону, которая им больше импонирует. По два или три человека с каждой стороны начинают дискутировать. Остальные школьники тоже могут участвовать в обсуждении темы, выражая свое одобрение, задавая вопросы, подвергая ответы сомнению.

Через некоторое время ученики, чье мнение в ходе рассуждений изменилось, могут пересесть на сторону оппонентов. Побеждает та команда, на чьей стороне окажется больше учеников.

Когда дискуссия будет окончена, можно представить школьникам какую-нибудь конкретную жизненную ситуацию, которая может случиться

с ними. Учитель предлагает обсудить пути решения возникшей проблемы с помощью выводов, которые дети сделали в ходе дискуссии.

**Этические беседы.** На занятиях в виде этических бесед проводится обсуждение поступков сверстников для того, чтобы прийти к определенным нравственным убеждениям, правилам поведения, жизненным принципам. Для этических бесед используются примеры из повседневной жизни, школьных событий, а также художественных произведений, публицистики и т. д. Схема проведения этических бесед:

1) сообщение о происшествии, взятом из реальной жизни или из художественного произведения;

2) объяснение произошедшего и анализ обстановки, поведения, причин и следствий (при этом необходимо вовлекать в обсуждение школьников);

3) обобщение всей полученной информации;

4) вывод нравственного принципа, правила поведения и т. п.;

5) обсуждение путей применения сделанных выводов;

6) оценка собственного поведения в свете вновь приобретенных нравственных понятий, принципов.

### **Тренинги.**

Учащиеся имеют возможность обыграть проблемную ситуацию, т. е. вжиться в роль и таким образом попытаться найти решение. Тренинг помогает приобрести практический опыт реакции, поведения и переживаний.

Школьники учатся в процессе общения со своими сверстниками. При этом они пробуют анализировать обыгранную и пережитую ситуацию, понимать причины того или иного поведения других учеников, познавать себя и своих одноклассников, черты характера. Большим плюсом тренингов является возможность обсуждения возникших вопросов и проблем в коллективе. Обыгрывание ситуаций позволяет на практике закрепить усвоенные принципы и правила.

### **Семинары – практикумы.**

Семинар – форма групповых занятий по предмету или теме, которая проходит при активном участии всех участников. На семинарах освещаются актуальные вопросы, содержание новых технологий, методов и приемов сообразно теме семинара.

Характерными чертами семинара являются:

- обязательная работа по самообразованию;
- коллективное обсуждение ее результатов.

При проведении семинара происходит переход информативной функции от руководителя до участников семинара.

В деятельности руководителя на первое место выступает регулятивная и организаторская функции.

Эффективность семинара требует особых организационных мер при его подготовке и проведении.

Эти организационные меры включают:

- выделение специального времени для подготовки участников;
- обеспечение участников списком литературы;
- скрупулезный отбор вопросов по количеству и качеству для обсуждения;
- при формулировании вопросов для обсуждения на занятиях необходимо придерживаться следующих требований: опора на внутреннюю логику изучаемого материала; проблемность; учет запросов аудитории.

Практикум – вид учебной деятельности, основанной на применении знаний, умений и навыков в решении практических задач. На первом плане развитие умений пользоваться теорией на практике. Однако практические занятия в перспективе способствуют приобретению новых теоретических знаний.

### **Методологические основания программы:**

- понимание девиантного поведения как социального поведения, не соответствующего установившимся нормам в обществе (И.А.Невский, И.С.Кон);
- социальный подход к обоснованию отклоняющихся форм поведения (теория аномии Э.Дюркгейма, теория этикирования Д.Уолкса, наработки Я.Гилинского, В.Ядова и др.);
- психологический подход к изучению девиантного поведения (теория влечений З.Фрейда, теория агрессивного поведения Э.Фромма, наработки Б.С.Братусь, А.Е.Личко, Д.Н.Узнадзе и др.);
- деятельностный подход к развитию в детском возрасте (В.В.Давыдов, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев и др.).

### **Работая с детьми с девиантным поведением, необходимо помнить:**

- отсутствие внимания и заботы по отношению к ребёнку, низкая самооценка ученика - основные корни всех его бед;
- основные способы воздействия на таких детей заключаются в проявлении к ним неподдельного интереса, оказании поддержки, в доброжелательном отношении;
- наиболее результативное воздействие на учащихся оказывается в игре;
- большое внимание следует уделять профилактической работе, так как любую болезнь легче предотвратить, нежели вылечить;
- необходимо активно сотрудничать с семьёй ученика и всем педагогическим коллективом.

### **Литература:**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию - М.: Междунар. пер. Академия, 1995. -264с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: Юнити, 2004. - 131с.
3. Вахромов Е.Е. психологические особенности самоактуализации подростков с отклоняющимся поведением: автореферат дис... канд. психол. наук. - М.: 2003. - 20с.

4. Выготский Л.С. Собрание сочинений. - М. Педагогика, 1984.- Т.5.
5. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
6. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). - М.: Изд. центр "Академия", 2006. - 288 с.

### **Занятие №1 «Знакомство».**

#### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во

втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

### **Разминка.**

## **2. Упражнение «Косметическая скорость»**

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Участники встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может любой ученик. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называет свое имя, и отпускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и отпускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получил мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начал игру, огласите начало следующего раунда: предложите бросать мяч в том же порядке, только называть не свое имя, а имя того, кому бросаете. После второго раунда предложите придумать варианты, как можно провести игру быстрее, сохраняя первоначальные правила: мяч в определенной последовательности должен побывать у каждого игрока только один раз. На самом деле результатом будет не высочайшая скорость передачи мяча, не запоминание имен одноклассников, а бесценный опыт сотрудничества, принятия совместных решений, проявление чувства сопричастности.

### **Основная часть**

## **3. Упражнение «Наши правила»**

Ведущий предлагает правила, которые будут действовать на протяжении всего тренинга.

Правила:

- Назвать друг друга по имени, обозначенном на «визитке»;
- Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным;
- Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас – по ходу общения в группе;
- Говорить от своего имени («Я считаю...», «Я думаю...»);
- Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные;
- Избегать прямых оценок людей («Мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («Мне не нравится твой проступок»);
- Быть открытым в общении;
- Активно участвовать в происходящем;
- Контактировать как можно с большим количеством участников группы.

## **4. Упражнение «Интервью»**

Все разбиваются на пары. Участники интервьюируют друг друга в парах в течение пяти минут. Затем представляют друг друга, причем каждый говорит о напарнике так, как будто рассказывает о себе.

## **4. Упражнение «1,5 минуты»**

Все участники садятся по кругу. Инструкция «У вас 1,5 минуты, в ходе которых надо внимательно посмотреть друг на друга». Через 1,5 минуты тренер просит всех повернуться на стульях спиной друг другу, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему, например: «Владимир, я иду по кругу (тренер идет в право или в лево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?». Владимир отвечает (если ответ неправильный, надо ему об этом сказать и дать возможность еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого ведущий предлагает Владимиру ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: «Есть ли у Петра галстук?», «Какого цвета у него рубашка?», «Держит ли Петр что-либо в руках?» и т.д. Далее ведущий дает аналогичное задание еще двум-трем участникам. В заключение упражнения ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть на друга.

### **5. Упражнение «Рисунок моего настроения»**

Под релаксационную музыку участники рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточку краску понравившегося цвета, поставить кончик в любое место листа и делать спонтанные мазки.

### **6. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

## **Занятие №2 «Создание групповой сплоченности».**

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### **2. Упражнение «Пожмите друг другу руки!»**

Игрокам предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;



- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь в Самаре (Москве, Минске);
- любит жаренные пирожки (соленые огурцы, яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемешивать шуточные характеристики серьезными.

Осуждение

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

### **3. Упражнение «Путаница»**

Это упражнение включается в занятие, если у игроков много энергии и позволяет время. Все становятся в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки.

#### **1. Упражнение «Круг и я»**

Инструкция: «Для этого упражнения» мне потребуется смельчак. Аплодисментами встречаем первого физически и морально закаленного игрока! Группа сейчас образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него доблестного добровольца. И ему придется использовать все свои умственные и физические силы, чтобы прорвать эту дружескую блокаду.

На вхождение в круг дается всего лишь три минуты. Нашему герою предстоит убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями...), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться...), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить игрока в центр. Итак, наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавших в тесный и сплоченный круг, взявших за руки... «Начали!».

Как вариант этого упражнения можно провести «Давка в автобусе». Участнику необходимо пройти через плотное образование тел, представив, что он находится в автобусе в час пик и ему необходимо сойти на этой остановке.

#### **2. Упражнение «Дерево»**

Прорвавшись ребята оказываются перед огромным деревом. Пройти дальше можно, если зарисовать это дерево. Но сделать это будет не так-то просто. Целью данного упражнения является создание групповой участников общего рисунка дерева. При этом каждый на своем рабочем месте, на отдельном листке бумаги, создает свою индивидуальную часть дерева. После рисования листы складываются так, чтобы получилось общее дерево, и обсуждается процесс создания группового дерева.

Инструкция ведущего. Тема общего рисунка – дерево, то есть готовый рисунок должен представлять собой дерево. Во время рисования разговаривать нельзя. По команде; «Возьмите себе листы бумаги» - каждый участник выбирает себе лист, на котором он хочет рисовать. Каждый участник рисует свою часть на своем рабочем месте. Движение по аудитории во время рисования нежелательно.

Когда рисунок готов, попробуйте сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Теперь вся группа может внимательно рассмотреть рисунок и обсудить по кругу процесс создания группового дерева.

Комментарий. Рисунок является хорошим зеркалом состояния группы.

Обсуждение, вопросы:

- Ты нарисовал свой рисунок и поместил его сюда. Как ты чувствуешь себя на этом месте (с краю, в середине, вверху, внизу)?

- Ты сам выбрал это место, если нет, то кто (или что) заставил (о) тебя это сделать?

- Ты доволен своим местом? Как с этим у тебя в жизни?

- Что ты сейчас чувствуешь?

При помощи рисунка подростки часто описывают, как они чувствуют себя в жизни: забытыми, брошенными, слабыми, неуверенными, жесточенными, колючими...

- Хотел бы ты что-то изменить для себя? – это вопрос дает возможность подростку что-то изменить в себе, сделать первый шаг, «сдвинуться с места».

- Теперь выбери для себя другую часть дерева, ту которая особенно нравится, и представь, что там твое «место». Как ты чувствуешь себя там, что привносишь в целое?

В этом случае участники группы выбирают тот рисунок, ту часть дерева, которая похожа на их жизненную мечту: для кого-то это крепкий ствол, для кого-то – сочная, яркая зелень, усыпанная красивыми плодами. Когда подростки отождествляются с этим рисунком, они наполняются энергией и внутренней силой.

- Если бы ты был этой частью, как бы ты чувствовал себя в группе?

- А в этой жизни? Проявились ли у тебя какие-то новые возможности?

- Что ты можешь делать, чего раньше не мог? Чего не можешь?

- Какой твой вклад в целое? В какой мере ты воспринимаешь свой рисунок как часть целого?

## **6. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы

одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

### **Занятие №3 «Совершенствование эмоционально-волевой сферы».**

#### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### **2. Упражнение «Птицы и птицелов»**

Участники разбираются по парам. Первые номера садятся на стулья – «это птицы», вторые встают за стулья – это «птицеловы». Один стул должен остаться свободным. «Птицелов», у которого стул остался свободным, должен с помощью невербальных средств заманить к себе «птичку». Задача остальных «птицеловов» не отпускать своих «птичек». Все «птицы» должны внимательно смотреть на «птицелова» - ведущего.

(Какие чувства вы испытывали в роли «птичек»? В роли «птицелова»?)

#### **3. Упражнение «Сильные стороны»**

Инструкция: «Закройте глаза, расслабьтесь, вспомните свою жизнь, каждое свое достижение, то, чем вы можете гордиться. А теперь запишите те черты характера, которые вам в вас нравятся. Возможно, это будет доброта, внимательность к другим, может быть, что-то еще».

#### **1. Упражнение «Слабые стороны»**

Инструкция: «Запишите те качества характера, которые вы считаете слабыми и хотите изменить в себе». Участники высказываются.

#### **2. Упражнение «Планета чувств»**

Материалы: лист ватмана с изображением четырёх «материков» любой формы. Лист ватмана заранее прикрепляется к стене.

Ведущий: «Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим «Я чувствую» И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, эмоции и чувства».

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Ведущий пишет примеры в материке «ощущения».

Эмоции – это то, что переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Пишет маркером в материке «эмоции».

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Когда они сплетаются, объединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, мы

переживаем одновременно много чувств и эмоций – и радость. И тревогу, и страх. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства переплетаются с нашими мыслями. Пишет маркером в материке «чувства. Какие еще чувства, эмоции, и ощущения вы можете назвать?

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

- Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, настоящие вред кому-либо или чему-либо.

- Чем отличается радость от удовольствия?

Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

- Чем отличается грусть от горя?

Горе всегда сопровождается душевной болью, напряжением.

Мы рассмотрели, какие ощущения, чувства и эмоции мы испытываем. Какие эмоции преобладают у вас в последнее время?

### **3. Упражнение «Бесполезное упражнение» - усиление воли (Джеймс)**

Выполняется в течение пяти минут в день. Участники садятся за столы, перед каждым лежит коробок спичек. Необходимо вынимать спички последовательно одну за другой. После того как коробок оказался пуст, он закрывается, затем открывается вновь, и в него также последовательно обратно складываются спички. Коробка закрываются. Упражнение выполняется молча. После этого участники записывают, что они чувствовали во время выполнения этого упражнения, было ли желание прекратить его. Затем высказываются.

### **4. Упражнение «Мусорное ведро»**

Показывается иллюстрация, где изображено мусорное ведро (или настоящее ведро для мусора) и просится объяснить, что оно символизирует. Подросткам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью (неприятного человека, какой-нибудь предмет, место или чувство) и нарисовать это так как будто то, от чего они хотят избавиться падает с руки в мусорное ведро. Что вы сейчас чувствуете? Как изменится ваша жизнь, если вы сможете справляться с негативными событиями, чувствами?

### **5. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящики!», вторая: «Хрящики!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности:

«Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

#### **Занятие №4 «Управление негативными эмоциями».**

##### **Ход занятия:**

##### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

##### **2. Упражнение «Я злюсь, когда...»**

Каждый подросток записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно сильно ЗЛИТСЯ.

Ведущий выдает каждому участнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

##### **3. Упражнение «Снежки»**

Участникам предлагается взять по «снежку» и разделить на две команды. Затем играют «снежки», стараясь, чтобы на них стороне не было комочков.

Разрушает человека не порождаемое человеком напряжение, а неподготовленность к жизни и к тем ситуациям, которые в ней возникают. Все проблемы у людей в жизни возникают потому, что у них достаточно эффективной внутренней стратегии при встрече с неизвестным.

Получается, что если человек научится положительным образом использовать энергию так называемых стрессовых ситуаций, то чрезмерное напряжение уйдет из его жизни. Нет отрицательной или положительной энергии. Есть просто энергия. Какой она будет – созидательной или разрушительной, - зависит только от нас. Возьмем к примеру солнечную энергию. Мы можем использовать ее во благо, но в то же время, при неправильных наших действиях, она может принести большой вред. В последовательной жизни то, что я воспринимаю как зло, через некоторое время может обернуться мне во благо. И наоборот.

##### **4. Упражнение «Завтра»**

«Сейчас я раздам вам по листочку бумаги и попрошу Вас написать на этом листочке слово «завтра» и придумать несколько положительных ассоциаций, которые возникают, когда вы слышите это слово.

Вопросы:

- Назовите те ассоциации, которые у вас возникали на слово «завтра»?
- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»?

От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Подумайте над этим».

## **5. Упражнение «Место личной жизни»**

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выход... Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему, вы катаетесь, и оказывается оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело, вы устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу... Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает глубокое озеро... Плещет вода... Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглянитесь... Посмотрите: какое место вам больше нравится...? Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая немного прохладная... Вам хорошо... Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... Как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью, нежностью... Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... И вот мы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас».

## **3. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

## **Занятие №5 «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса».**

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### **2. Упражнение «Пятерка»**

Очень простая и веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа,

заканчивающиеся на цифру пять и кратные пять (например: пять, десять, пятнадцать и т.д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо пятерки можно использовать другие цифры.

### **3. Упражнение «Устойчивость»**

Процедура 1. Ведущий выбирает любого подростка, которому предлагает просто стоять как обычно. Неожиданно толкает подростка в плечо, и тот теряет равновесие. Потом просит данного участника принять так называемую устойчивую позу, предлагая участнику встать, слегка согнув ноги, поставив их на ширине плеч, ступени слегка направлены внутрь (как мишка косолапый), спину держать ровно. Вновь толкает участника в этой позиции, но не может его столкнуть.

Процедура 2. Ведущий предлагает другому участнику встать в устойчивую позу, опустив левую руку вниз рядом с телом так, как будто она упирается в пенек. Рука должна быть напряжена, как если бы она реально опиралась на что-то. Правую руку поднять вверх, словно она упирается в потолок. После того как участник принял исходную позицию, ведущий начинает изо всей силы давить на правую руку, но столкнуть человека не может.

### **4. Упражнение «Настроение»**

Упражнение должно происходить следующим образом: сядьте за столом и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами – чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет – линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока наполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и предложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

#### **1. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы

одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

## **Занятие № 6 «Способы совладания с эмоциями».**

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### **2. Упражнение на разогрев, разминка «Чемпионат борьбы на пальцах»**

По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объясняет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из учащих ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона. Вся игра занимает минимальное время, одно мгновение разрешает напряженную обстановку в группе, снимает усталость и задает мажорный тон работе.

Опрос участников.

#### **3. Упражнение «Эмоции в моем теле»**

Упражнение позволяет осознать связь эмоций с телесными переживаниями, особенности собственного переживания и мы выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черных цветов.

«Представьте, что вы очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, ее если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в тебе находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. (Аналогично предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость. Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)»  
Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое



– труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?)

#### **4. Упражнение «Толкалки»**

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и движение. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвигает своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я кричу «стоп!», все должны остановиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно. Пусть участники сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмосфера, можно попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

#### **1. Упражнение «Напиши вопрос»**

Ведущий в жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разными рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария. Сейчас на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание дать информацию и т.д. Затем карточки отдаете мне, а я в свою очередь, когда все будут готовы, раздам их всем участникам группы, заботясь о том, чтобы никому не попался его же вопрос. Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача – через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Не теряйте времени на поиски автора вопроса, важен ваш ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу. По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, – в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост.

Так же по такой же схеме можно провести упражнение «Моя мечта». Подростки пишут на карточках то, о чем мечтают. Ведущий, как и в предыдущем варианте, собирает карточки, а затем снова раздает всем участникам. С этого момента каждый должен рассказать о мечте, написанной на карточке, как о своей. Упражнение дает возможность

посмотреть на свою мечту со стороны, оценить возможности и пути осуществления. Этот вариант более мягкий и может проводиться как разогревающий.

### **6. Упражнение «Чихалки»**

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

## **Занятие №7 «Заключительное занятие «Ресурсы стрессоустойчивости»».**

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Смешное приветствие!»**

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

#### **2. Упражнение «Колечко»**

Оборудование: на роль колечка подходит сердечники от изоленты, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку. Группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так куча всяких предметов, заколку можно приколоть к занавеске. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится, совсем тяжело.

#### **3. Упражнение «Погружение в игровую ситуацию»**

Представьте себе, что колечко, которое мы сейчас искали совсем непростое. Тот кто его наденет, становится его рабом. Кольцо подавляет человека, делая его агрессивным, жестоким, недоверчивым, одиноким и безрассудным. Часто кольцо перемещает своего раба в параллельный мир, мир зла и теней. У каждого из нас есть возможность пофантазировать, почувствовать его влияние.

Ребята записывают на листочках, какое влияние на них бы оказало кольцо, во что их превратило в мире зла и теней. Ведущий для того, чтобы вернуть первоначальный облик вы должны пройти испытание, которые помогут вам осознать себя необычным образом, обратить внимание на то, о чем мы мало задумываемся в обычной жизни.

#### **4. Упражнение «Танец жизни»**

Ведущий говорят, чужая душа – потемки. Но это только для незнающего человека. Утверждают психологи, что внутри, то и с наружи? Наше тело выдает нас, выдает во всем и постоянно – хотим мы этого или не хотим. Проблемы, страхи, комплексы, психологические травмы – все это материализуется в нашем теле, оставляется на нем свои «зарубки» и следы. Душа и тело едины и неразделимы, и все то, что происходит в душе, моментально отражается в состоянии тела. Зажатая, напряженная спина, сутулость, отвердевшие мышцы шеи и затылка, к примеру, свидетельствуют о наличии у человека большого количества страхов. Страхи «оседают» именно в спине! Человек как будто постоянно ожидает нападения со спины, удара – и вот спина формирует защитные блоки в виде областей мышечного напряжения.

Цель упражнения «Танец жизни» в том, чтобы каждый из нас осознал присуще ему социально-психологические и личностные характеристики, стереотипный рисунок движений в танце. Точно также как мы стереотипны в танце, точно также мы стереотипны в контактах с людьми, в поведении, в способах выхода из проблемных ситуаций. Если состояние души влияет на тело, значит, влияя на тело, мы можем изменить состояние души. Осваивая в танце новые стратегии, мы поможем себе освоить новые стратегии поведения.

Описания проведения: группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует. Все остальные копируют его движения. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на него место.

Схемы обсуждения:

- Обмен чувствами «здесь и теперь»;
- Анализируются специфические для каждого танца экспрессивные особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находиться выражение в экспрессии.

### **5. Упражнение «Сон героя»**

Мы долго путешествовали и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (15 сек.). Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет... Где вы живете... Что вы делаете... (15 сек.). Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем учитесь или работаете? Кто находится рядом с вами? (15 сек.) Теперь сделайте три глубоких выдоха. Подтянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели о самом себе. Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и запишите, какими вы будете через пять лет: где будете учиться и работать, кто будет рядом, как достигли этого? (10 минут) Когда листочки заполнены образами будущего, подростки вновь занимают свои места в кругу, где проводится обсуждение:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?

- Что понравилось больше всего?
- Что хотели бы изменить в своем образе?
- Какие шаги для этого нужно предпринять?

#### **6. Упражнение «Рисунок кризисов и счастливых жизненных ситуаций»**

Инструкция: «Вспомните жизненную ситуацию, во время которой вы испытывали сильные неприятные переживания. Сделайте свободный рисунок этого переживания, выражая в нем испытанные вами чувства. Рисуйте свободно, не пытайтесь сделать рисунок красивым. Всмотритесь в свои рисунки. А теперь давайте уничтожим их, разорвем на мелкие части и вместе с этим уничтожим все отрицательные эмоции, которые возникли в процессе воспоминаний. А сейчас подумайте о чем-либо приятном. Представьте ситуацию, во время которой вы испытывали радость, ощущения счастья и т.д., переживали самые приятные минуты вашей жизни. Как можно ярче вспомните все ощущение. Сделайте рисунок, который возник в вашем воображении. Посмотрите за своими рисунками и постарайтесь надолго сохранить в памяти эти образы». (рисунок, связанный со счастливой жизненной ситуацией, выполняется используя: приятную расслабляющую музыку).

#### **7. Упражнение «Мне нравится в тебе...»**

Ведущий просит ребят написать друг другу фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущей также может приготовить всем «комплименты» и вручить ребятам.