


«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по ВР:

О.Р.Терешкова


«01» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:

Директор школы:

Н.В. Анкудинова


«01» сентября 2023 г.



**«Коррекционно – развивающая программа для обучающихся, имеющих
высокий уровень тревожности и агрессивности»**

Педагог-психолог:

Шайдуллина П.А.

Арамилъ, 2023 г.

Пояснительная записка

Повышенная агрессивность и тревожность подростков является одной из наиболее острых проблем для образовательных учреждений и для общества в целом.

Тревожность – очень широко распространенный психологический феномен нашего времени.

Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Особенно тяжело проблемы, связанные с тревожностью, переживаются и воспринимаются подростками.

Тревога у подростка может быть обусловлена внутренним конфликтом между двумя противоречащими друг другу стремлениями, когда что – то важное для него одновременно отталкивает и притягивает. Тревожный подросток становится социально дезадаптивным. Он может становится «хамелеоном» по принципу: «Я – как все» или агрессивным, потому что агрессивность снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью, злословием, грубостью и т. п.

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. **Агрессия** – это всегда умышленное действие, нацеленное на причинение вреда.

В поведении подростков, особенно тех, кого принято относить к «трудным», часто прослеживается стремление самоутвердиться за счет более слабых сверстников и даже взрослых людей путем устрашения или с помощью насилия. Такое поведение можно квалифицировать как «бытовой терроризм».

У некоторых подростков стремление запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психологического и психического напряжения, обычно связано с достижением конкретных, часто глубоко эгоистичных целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые невозможно удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании, материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т.д.). Повышенная тревожность и агрессивность может мешать самим подросткам строить конструктивное общение.

Программа «Коррекционно - развивающая работа с обучающимися, имеющими высокий уровень тревожности и агрессивности» предусматривает снижение уровня тревожности и агрессивности, формирование навыков внутреннего самоконтроля и развитие навыков конструктивного поведения у подростков.

Программа осуществляется в форме проведения тренинговых занятий. В программе используются тренинговые методы работы (техники поведенческой психологии), методы игровой, арт – терапии и сказкотерапии.

Цель программы: снижение уровня тревожности и агрессивности подростков; формирование представлений об эмоциях; формирование навыков внутреннего самоконтроля.

Задачи:

1. обучение приемам «отреагирования» негативных эмоций и регулирования своего эмоционального состояния.
2. обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
3. формирование адекватной самооценки
4. формирование навыков межличностного общения.

Программа рассчитана на 14 занятий по 1, 5 часа, 2 раза в неделю.

Структура тренингового занятия

Каждое занятие имеет 3 этапа.

Первый этап – разминка

Цель: создание положительного настроения у участников группы, создание атмосферы доверия, общий разогрев группы.

Второй этап – основной

Цель: решение задач, поставленных в данной программе (формирование творческих навыков, умений самопрезентации, отстаивания своей точки зрения)

В данный этап включены:

- теоретическая часть (беседы, мини – лекции) по определенной проблеме;
- практическая часть, состоящая из тренинговых упражнений и ролевых игр, направлена на разрешение проблемных ситуаций, переход от негативного состояния (если имеется) к позитивному.

Третий этап – заключительный

Цель: формирование навыков рефлексии (отреагирования чувств и эмоций).

Используется рефлексия, обратная связь, собственная самооценка происходящего, обмен мнениями, интеграция опыта, полученного на занятиях, закрепление позитивного состояния и научение ритуалам прощания.

Состав группы: в тренинговую группу могут входить подростки 11 – 14 и 15 – 17 лет в количестве от 6 до 12 человек. Продолжительность занятий от 1 часа до 1 часа 30 минут, 2 раза в неделю.

Общее в организации занятий: занятия проводит психолог, имеющий навыки тренинговой работы. Прежде чем поступать непосредственно к самим занятиям, психологу рекомендуется встретиться с будущими участниками. В ходе предстоящей беседы он разъясняет задачи предстоящей работы, принципы, на которых она будет основана, формирует установку на последующую работу и заинтересованность в успехе тренинга. Обязательно обговаривается добровольность участия.

Каждая встреча, кроме первой, должна начинаться с рефлексии – психолог спрашивает участников о их состоянии, как они отдохнули, что интересного произошло в их жизни и т. п. Можно делать в виде экспресс – диагностики – оценка своего настроения по пятибалльной шкале.

Затем психолог объявляет цель сегодняшней встречи и переходит к дальнейшее работе и инструкциям.

В конце каждого занятия и после каждого упражнения также уделять время на рефлексию (высказывание участниками своего отношения к происходящему, своих чувств, желаний).

Занятие 1. Знакомство

Цель: более направленное знакомство участников друг с другом, правилами и особенностями работы, создание доверительной и положительной атмосферы в группе, общий разогрев группы.

На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и возможно у вас получится разобраться, почему вы поступаете именно так., в той или иной ситуации. Вместе мы сможем освоить эффективные средства общения.

Для начала хочу предложить Вам составить правила, по которым мы будем «жить» в этой группе, на протяжении всего времени.

Упражнение 1. Принципы (правила) работы в группе. По каждому из принципов участники выражают свое мнение, предлагают свои и принимают решение – принять их или отклонить.

Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и врать. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие моменты, которые до этого момента по каким – то причинам не обсуждались ни с кем. Главное помнить, что здесь Вас выслушают и поймут.

Обязательное участие в работе группы в течении всего времени.

Мнение каждого участника ценно и важно для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, нарушению доверия в группе.

Право каждого члена группы сказать «стоп».

Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания.

Каждый участник говорит сам за себя, от своего лица, не говорит за другого («Я – высказывания»).

Не критиковать, признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважение мнения другого (безоценочность).

Не выносить за пределы все то, что происходит на занятиях (конфиденциальность).

Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать (правило «Один в эфире»).

Вести знак – регулятор, например поднятая рука, при котором все внимание обращается на того, кто поднял руку.

Упражнение 2. Представление. Имя и качество.

Упражнение 3. «Снежный ком».

Упражнение 4. «Футболка с надписью».

Подведение итогов занятия (заключительный шеринг, обратная связь)

Занятие 2. О пользе и вреде эмоций

Цель: актуализация опыта знаний, относящихся к эмоциональной сфере, знакомство с эмоциями.

Материалы: листы бумаги, карточки с эмоциями, презентация с фотографиями эмоций.

Упражнение 1. Линейка.

Упражнение 2. «Бумажные снежки».

Упражнение 3. Знакомство с эмоциями.

Обсуждение: Какие Вы знаете эмоции, как они выглядят? что означают?

Знакомство с новыми эмоциями (показываете карточки с эмоциями, презентация с фотографиями).

Упражнение 4 «Эмоции. Вред и польза»

Бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства и эмоции?

Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Все чувства и эмоции посещают нас не просто так, а что – бы проинформировать о чем-то. Вы сами испытывали в своей жизни самые разнообразные эмоции и сможете сейчас сами провести исследование вреда и пользы разных эмоций, на основе собственного опыта.

Вам предлагается объединиться в группы по 3 – 5 человек и заполнить таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

Эмоции вы можете выбрать из изученных нами ранее, по 3 эмоций на группу.

Предложенные эмоции: радость, страх, грусть, обида, любовь, гнев, злость, счастье и др.

Обсуждение: трудно ли было описать вред и пользу эмоций, как работало в мини – группе.

Заключительный шеринг (рефлексия).

Занятие 3. Эмоции правят мною или я ими.

Цель: умение управлять и регулировать свои эмоции.

Бывают ли бесполезные чувства, от которых желательно избавиться и бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Предлагаю Вам дискуссию по данным вопросам.

Всякое чувство, которое испытывает человек, несет какое – то положительное сообщение, но может иметь и отрицательные последствия.

Упражнение 1. «Скульптор».

Разбейтесь на пары (роли «глины» и «скульптора»).

1) Необходимо вылепить скульптуру, символизирующее определенное чувство, которое возможно возникало у Вас совсем недавно. Вообразите, что Вы скульптор и изобразили свое чувство, а оно заговорило и сообщает творцу, зачем оно его посетило. Что оно Вам сказала, что сообщило и передало? Была ли эта бесполезная эмоция и бесполезное чувство, от которого лучше избавиться, либо это было полезное сообщение? Что бы Вы сказали своей эмоции в ответ?

Например: вылепили скульптура «страха», полезное сообщение страха: «Будь осторожен!» «Не спеши», ответ: «Спасибо за предупреждение, но пожалуйста не бери меня за горло, не разрастайся. Иначе я совсем потеряю голову и не смогу вообще ничего делать»

Обсуждение:

- А) назвать чувство;
- Б) что оно Вам сказала?;
- В) полезное для Вас оно или бесполезное?

Хочу ли я быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями?

- 1. Нельзя «закрывать рот» своим чувствам.
- 2. Необходимо прислушиваться к ним.
- 3. Нельзя давать им волю, чтоб они не стали слишком большими и не поглотили Вас.
- 4. Подавлять чувства вредно до некоторых пор. Важно научиться направлять их в нужное русло, нужно научиться их выражать.

2. Заключительный шеринг (рефлексия, обратная связь)

Занятие 4. В поисках достойных путей выражения чувств.

Цель: обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, а также пониманию относительности в оценке чувств.

1. Итоги прошлого занятия. Предлагаю вспомнить итоги прошлого занятия. Мы говорили о том, полезно или нет открыто выражать свои эмоции и чувства или стоит подавлять их?

Упражнение 1. «Встреча». Для этого упражнения участники должны разбиться на две группы. Первая группа выстраивается так, чтобы образовать внешний круг, вторая – образует внутренний. Все поворачиваются в затылок друг другу так, чтобы внешний круг вращался по часовой стрелке, а внутренний – против часовой стрелки. По сигналу ведущего круг начинает и заканчивает движение. Стоящие во внутреннем и внешнем кругах поворачиваются друг к другу, образуя пары.

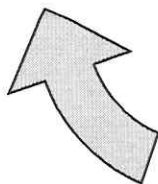
«Представьте себе, что человек, с которым вы встретились, сделал для вас не очень приятное и простое, а вы только недавно об этом узнали. Выразите словами ваши чувства к нему. Чтобы вы ему сказали? (Сначала говорят те, кто во внутреннем круге, затем, те, кто во внешнем). Следующее задание: Человек стоящий напротив тебя, очень робеет, а ему предстоит трудный и чрезвычайно важный разговор. Подбодрите его. Сначала «робкие» будут стоять во внутреннем круге, затем наоборот. Следующее задание: человеку сегодня жутко, чрезвычайно тяжело, с ним обошлись очень несправедливо, ему не повезло. Он конечно не подает виду, но ты, его друг, ты понимаешь, насколько ему «кисло» на душе...». Подбодри его, скажи ему приятные слова.

3. Обсуждение способов выражения чувств.

В игре встреча важно почувствовать, как приятно бывает выразить свои добрые чувства человеку и как приятно принимать положительные добрые чувства от других людей. А как быть со злыми чувствами, как их выразить, чтобы не навредить ни себе, ни другому?

«Я не боюсь выносить свои чувства наружу и чувствую доверие к своим собеседникам, то есть к вам, я хочу показать вам конкретный пример того, как следует анализировать реальные жизненные ситуации. На ближайших занятиях, может быть, это побудит других участников предложить группе для обсуждения ситуации, которые значимы для них. Я выбираю ситуацию, совершенно для всех понятную. Итак, вот моя ситуация: я договорилась в 7 часов вечера в установленном месте встретиться с подругой, прождала 15 минут – безрезультатно. Тогда я зашла к ней домой (ее дом не далеко от места встречи), но дома ее не оказалось, а ее мама сказала, что она у своей сестры. Таков

факт(схема):



Как вы думаете какие чувства я испытывала в этой ситуации? (записать). Да я испытывала такие – то, такие – то чувства. Но, что же мне делать с этими чувствами? (далее следуют варианты участников).

Предположим, что я подавила обиду и, встретив потом подругу, не сорвала свою злость. Но в другой раз мы договорились встретиться, и она поступает так же, в третий раз она делает ровно тоже самое. И что случится с моими подавленными чувствами?

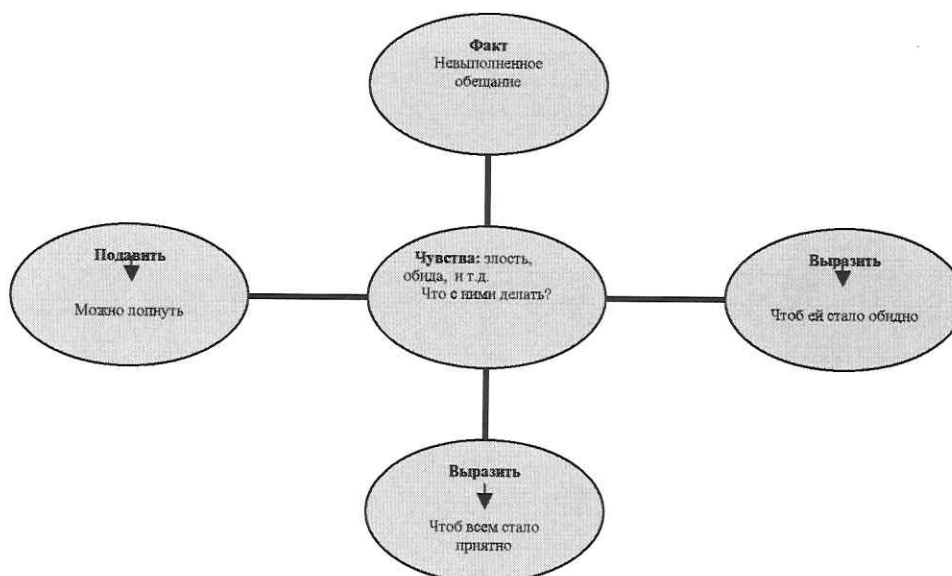
- Можно лопнуть...

Варианты: то есть я могу подавить свои чувства, могу выразить их.



(Важно не просто осознать, но и прочувствовать оба зафиксированных способа выражения чувств и переживать их «плачевные» результаты «здесь и сейчас». Предлагаю Вам разыграть два случая: изобразить учителя, выражающего классу свою обиду за то, что класс не выполнил свои обещания. Изобразить учителя, который долго пытается сдержать обиду, но наконец, взрывается.

Обсуждение: Два пути выражения чувств мы нашли без труда. Но оба эти пути ведут к неприятным результатам: в одном случае человек портит свои отношения с другими людьми, в другом случае рискует собственным здоровьем (например, сдерживание страха перед контрольной может привести к повышению давления, температуры, к головной боли). В любом случае, два найденных способа выражения чувств ведут к неприятности. Есть и третий путь. Рассмотрим схему.



Как вы думаете, как можно выразить свои чувства, чтобы никому не было обидно? (варианты участников).

Пример: «Мне очень обидно, что ты не выполняешь свои обещания, так как я выполняю свои по отношению к тебе, и мне бы хотелось, чтобы ты сдерживал(а) свои обещания или звонил(а) и предупреждала, что не сможешь прийти, потому что мне бы хотелось, чтобы наша дружба не разрушилась».

Это еще один способ выражения своих чувств, который помогает сохранить отношения.

Упражнение 4. Разбор ситуаций подростков. Возможно в Вашей жизни есть ситуаций, где вы не поняли друг друга, неправильно высказались и выразили свои эмоции. Вспомните эти ситуации, выберите какую – то одну, попытайтесь разобрать ее и найдите все три варианта решения этой ситуации.

Обсуждение: сложно ли было находить варианты решения?

Заключительный шеринг (обратная связь).

Занятие 5. Обида.

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши.

Упражнение 1. «Антоним».

Упражнение 2. «Детские обиды»

Обсуждение: «Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды».

Закончите предложения: «Я обижаюсь, когда...», «Мне обидно, если...», нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди.

Упражнение 3. «Копилка обид».

Заключительный шеринг (рефлексия, обратная связь).

Занятие 6. Мир глазами агрессивного человека.

Цель: обучение подростков навыкам распознавания деструктивного поведения; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

Упражнение 1. Приветствие. Ведущий предлагает поприветствовать друг друга так, как бы это сделал доброжелательный человек, уверенный человек, агрессивный человек.

2. Обсуждение. Предлагаю вам вместе подумать и обсудить, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека (как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя в разговоре? Какие жесты использует? Какое у него поведение?)

Упражнение 2. «Галерея агрессивных портретов».

Обобщение. Участники называют признаки агрессивного человека: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т. д.

Психологами определены критерии определения агрессивности:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается от чего – либо.
7. Часто завистлив и мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников, взрослых), которые нередко его раздражают.

Упражнение 3. «Говорим комплименты».

Упражнение 4. «Камушек в ботинке». В эту игру полезно играть, когда подросток обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ему заниматься делом, когда назревает конфликт

Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 7. Мир глазами агрессивного человека (продолжение).

Итоги прошлого занятия, вспомнить упражнения, которые были на прошлом занятии, вспомните наиболее яркие чувства и эмоции что вызвало их и почему? чего бы хотели сегодня? Как чувствуете себя сегодня?)

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Упражнение 1. «Вещи, которые я ненавижу».

Упражнение 2. «Противостояние».

Обучение навыкам контроля и управления собственным гневом.

Предлагаю вспомнить, как обычно разворачиваются ситуации, в которых на вас нападают, обвиняют, какие чувства проявляются в большей степени? Чаше, повышается агрессия, злость. Человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение часто приводит к конфликтам, но существуют способы поведения,

способствующие правильной оценке ситуации и разрешению конфликтов, а также существуют приемы и правила, которые помогут справиться с гневом.

Составление и обсуждение правил.

Правила:

1. «стоп!» Прежде, чем перейти к действию (агрессивному), скажи себе - «Стоп!».
2. Прежде, чем перейти к действиям, нужно глубоко вздохнуть и досчитать до 10 (прежде, чем перейти к действиям, можно сжимать и разжимать кулаки – 10 раз).
3. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.
4. Проигрывание своих чувств через «Я – высказывания». («Я бы хотел», «Я чувствую» и т.д.).

Главное в формулировке правил не употреблять частицу «не».

Предоставление самим участникам права придумать и внедрить правила.

4. Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 8. Неагрессивное настаивание на своей точке зрения.

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем мнении.

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры, карточки с эмоциями.

«Есть множество ситуаций, в которых трудно открыто и честно выражать свои чувства и настаивать на своем мнении. На этом занятии вы научитесь, как эффективно справляться с такими ситуациями.

Упражнение 1. «Мозговой штурм». Предлагаю вам вспомнить или придумать ситуации, когда людям трудно неагрессивно настаивать на своем. Например, сказать «Нет» другу; выразить мнение, не совпадающее с мнением другого, попросить об одолжении; сказать человеку, что в нем есть что – то, что вам не нравится; высказать претензии; вернуть обратно некачественный товар, купленный вами; сказать продавцу, что он вас обсчитал; сказать взрослому, что он поступил нечестно.

Обсуждение. Виды поведения и их причины.

На проведенные выше ситуации можно реагировать тремя разными способами. Первый – быть пассивным, то есть никак не реагировать. Такое пассивное поведение предлагает избегание столкновения, игнорирование ситуации или представление активности другому человеку. Второй – агрессивное поведение – включает атаку на другого человека, чрезмерное реагирование. Третий – неагрессивное реагирование, настаивание на своем, которое предполагает умение отстоять свое мнение, честно и открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение.

Существуют разные причины того, почему люди иногда не настаивают на своем и не выражают свои чувства. Например, не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; бояться, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанным в драку; не хотят оскорбить другого человека; говорят, что на самом деле это не так уж и важно, чтобы вокруг этого создавать проблему,

Выгоды неагрессивного настаивания на своем:

Какие преимущества по – вашему мнению, можно получить умея неагрессивно настаивать на своем мнении. Выпишите это на лист (можно объединится в две группы), затем представьте результаты, аргументируйте каждый пункт. Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, чего хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги; повышение способности отстаивать свою точку зрения; уважение и симпатия со стороны окружающих.

Упражнение 2. «Эстафета чувств». (Модификация упражнения Кипнис).

Участникам предлагается показать выбранные чувства, все остальные угадывают, что это за эмоция или чувство. Затем обсудить, сложно ли было показать ту или иную эмоцию?

Упражнение 3. «Два сердца». Участники являются комиссией, которой предстоит решить, кому они отдадут два «донорских сердца» для пересадки и кому из кандидатов подарят жизнь. В конце все должны прийти к единому решению, отмолчаться не удастся никому, мнение каждого участника учитывается, без него решение является не действительным. Всем предлагается высказывать аргументы «за» и «против».

Занятие 9. Я и другие.

Цель: осознание своего «Я», анализ индивидуальных особенностей.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски.

Упражнение 1. «Какой Я?»

Упражнение 2. «Рисунок вдвоем».

Обсуждение: какие испытывали трудности при выполнении задания, получился ли действительно общий рисунок, удалось ли договориться и пр.?

Упражнение 3. «Я и мой класс».

Упражнение 4. «Рецепт отличного класса».

Упражнение 5. «Бег рук».

Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 10. Я и другие (продолжение).

Цель: осознание своего «Я», анализ индивидуальных особенностей.

Упражнение 1. «На что похоже мое настроение?». Прислушайтесь к себе. На что сегодня похоже ваше настроение? На какой цвет, погоду, музыку или даже кино, фрукт? Предлагается озвучить и описать чувства.

Упражнение 2. «Сказка».

«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 никогда 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. Когда выглянуло солнце, его лучи пробивались 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 облака любовались ею. А Туча, улыбаясь, медленно поднималась в самую высь, где живут самые красивые и добрые облака».

Для обсуждения можно записать вопросы, на понравившиеся можно ответить:

- Любите ли вы небо и облака?

- В чем ошибались облака, думаю о туче? На что они обратили внимание? (на внешность, не заметили душу).

- какими качествами обладала туча?

- С кем из героев у тучи было больше всего похожих качеств и каких? (с облачком – стремление помогать, умение жалеть окружающих и т.п.).

- С кем из героев вы себя ассоциировали?

Упражнение 3. «Мы похожи – мы отличаемся».

Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 11. Принятие решения.

Цель: исследовать процесс принятия решения группой.

Материалы: инструкции, листы бумаги, карандаши.

1. Упражнение- игра «Тихоокеанский рубеж».
2. Заключительный шеринг (рефлексия, обратная связь).

Занятие 12. Повышение самооценки.

Цель: формирование чувства уверенности в себе, повышение самооценки, поддержание позитивной самооценки, развитие навыка самопрезентации.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, собственной ценности и позитивного отношения к своим делам. На самооценку влияют: 1) представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; 2) человек склонен оценивать себя так, как его оценивают другие; 3) человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что – то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку? Например, улучшаем внешность, занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей, достигаем успеха в каком – то деле, выигрываем конкурсы, соревнования, помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку, украшая свой уголок надписями: «Ты – лучший и т.д., «напрашиваемся» на комплименты, иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но выглядит ярко), не ставим глобальных целей, имеем хобби, как способ выделиться из толпы, усилием воли стараемся себя перебороть.

Упражнение 1 «Лента обо мне».

Упражнение 2. «Два стула».

Обсуждение: с какими чувствами столкнулись в процессе упражнения?

Упражнение 3. «Ресурсы». Каждому участнику предлагается подумать над следующими вопросами: что тебе может помочь достигать своих целей? Чем ты уже обладаешь и пользуешься, чтобы достигать своих целей?(черты характера, увлечения, друзья, близкие и т.п.). напишите свои четыре(можно больше) сильных качества (стороны), можете изобразить их в виде каких –то символов. Это ваши ресурсы, которые вам помогут. Предлагается презентовать свои ресурсы – символы, рассказать, что они значат и как вам помогают?

4. Гимн себе «Я – это я». Предлагаю вашему вниманию гимн себе. Вы можете прослушать его и написать свой собственный гимн дома. Если вы захотите им поделиться, вы презентуете нам ваш гимн.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой) принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в "свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно.

5. Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 13. Заглянем в будущее.

Цель: создание условий для саморазвития; формирование навыков построения жизненной перспективы.

Материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Упражнение 1 «Заглянуть во взрослый мир».

Упражнение 2. «Упаковка чемодана».

Упражнение 3. «Хочу в будущем – делаю сейчас».

Упражнение 4. «В чем мне повезло».

Упражнение 5 проективный рисунок «Я в настоящем - я в будущем».

Обсуждение: Каждый участник показывает свой рисунок, рассказывает, что нарисовал, с какими чувствами рисовал, нравится ли ему итог или нет?

Заключительный шеринг (обратная связь, рефлексия).

Занятие 14. Заключительное

Цель: подведение итогов собственной работы в группе.

Материалы: плотный лист цветной бумаги, картона, карандаши, фломастеры, ручки.

Ведущий напоминает для чего группа собиралась в начале, с какими темами работала и помогает вспомнить какие упражнения и задания выполнялись. Предлагается ответить на вопрос: какие занятия и почему показались более интересными и более важными? Что запомнили больше всего?

Упражнение 1 «Открытки».

Упражнение 2 «Подарок».

Упражнение 3 «Я в лучах солнца».

4. Подведение итогов работы. 1 -2 слова, ассоциации, впечатления, чувства и впечатления о работе в группе. Заключительный шеринг (обратная связь).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь./ Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб, 2007.
3. Баева И. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: Речь, 2002.
4. Бандура А. Теория социального научения. СПб., 2000.
5. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1998.
6. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М., 1991.
7. Гедзь Е., Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков/ психологический тренинг внутригруппового взаимодействия/. Школьный психолог № 29, 2004.
8. Гуггенбуль А. Зловещее очарование насилия. СПб., 2000.
9. Кривцова С.В., Мухаматуллина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.: Генезис, 1997.
10. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
11. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. М., 2005.
12. Подросток на перекрестке эпох. М.: Генезис, 1997.
13. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. М, Просвещение, 2002.
14. Реан А. Социальная педагогическая психология. М, 1997.
15. Романов А. Направленная игровая терапия агрессивности у детей. Москва. Плэйт, 2004.
16. Романов А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей. Москва. Школьная пресса. 2003.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. М.: «Академия», 1997.
18. Смирнова Е.О., Хузеева Г.Р. Психологические особенности и варианты детской агрессивности.// «Вопросы психологии», январь-февраль 2002.
19. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать. М, Генезис, 1998.
20. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Агрессия. СПб., 2002.