

«СОГЛАСОВАНО»:

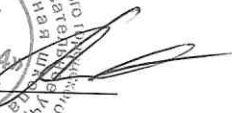
Зам. директора по ВР:

О.Р.Терешкова 

«31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:

Н.В. Анкудинова 

«31» августа 2022 г.



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

Педагог-психолог:

Шайдуллина П.А.

Арамиль, 2022 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 работалось 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.

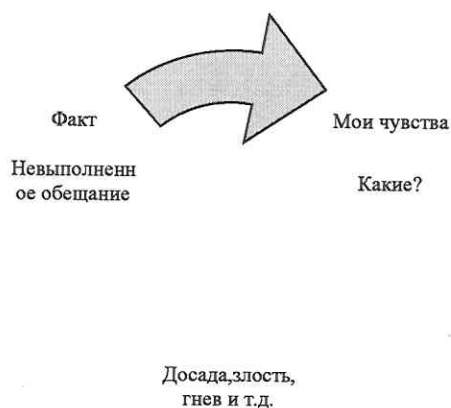
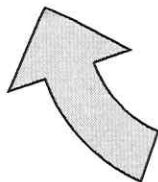
#### **3. Обсуждение способов выражения чувств.**

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):

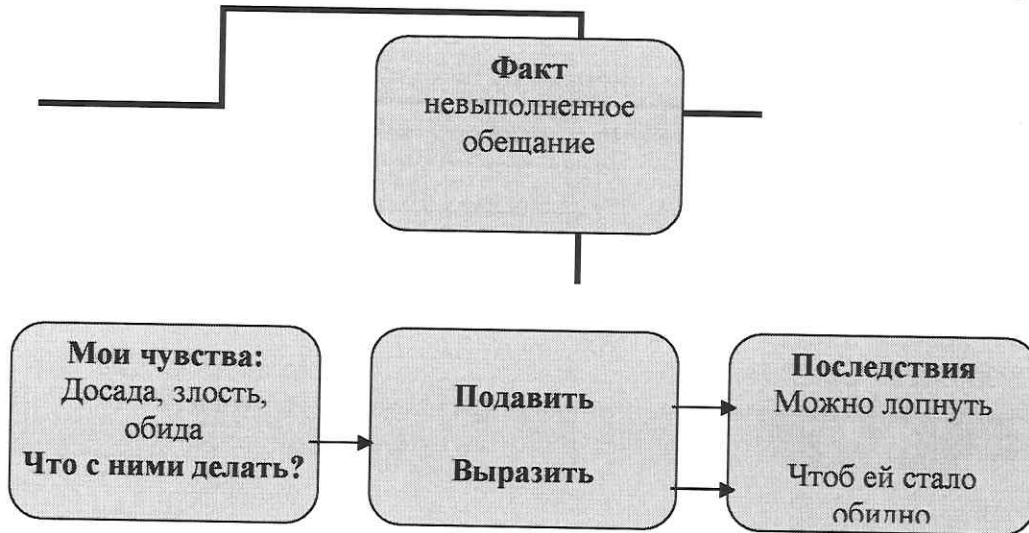


Как вы думаете какие чувства я испытывала в этой ситуации? (записать). Да я испытывала такие – то, такие – то чувства. Но, что же мне делать с этими чувствами? (далее следуют варианты участников).

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?

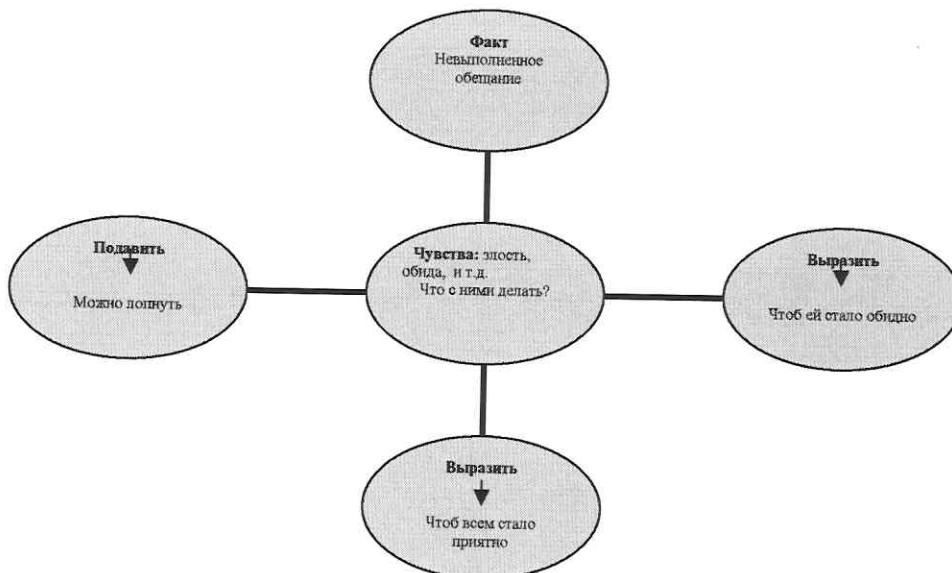
- Можно лопнуть...

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 пробились сквозь Тучу, которая вдруг стала легкой и прозрачной. И все увидели радугу.

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