

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тюкалинского
муниципального района Омской области
«Гимназия г. Тюкалинска»

Утверждаю
Директор
МОБУ Гимназия г. Тюкалинска
М.С. Тарасова
Приказ №215 от 06.06.2023г.



Программа коррекции агрессивного поведения

Профилактика подростковой агрессивности.

Программу разработала:
Мостовая Т.А.,
социальный педагог,
первая квалификационная
категори

г.Тюкалинск
2023г.

Актуальность

Вхождение подростков и молодежи в общественную жизнь всегда непросто, особенно сложно эти процессы протекают в кризисные времена, когда ломаются старые, но еще не утверждены новые ценности и интересы людей. Условия сегодняшней жизни, острота социально-экономических проблем, резкая имущественная дифференциация, образовавшийся «разрыв» в системе прошлых и новых социальных ценностей и норм, духовный кризис общества, объективно стимулируют у подростков трудности в самоопределении, самореализации, рост неуверенности в будущем, социальной апатии и асоциального поведения, рост агрессивных проявлений в поведении подростков. Современные условия, сложившиеся в обществе, демонстрируют нарушение равновесия между целями и средствами их достижения – происходящие в стране изменения расширили круг потребностей и интересов молодежи, адекватно этому должны расшириться и возможности их удовлетворения, но, к сожалению, такого равновесия в реальной жизни нет. Для многих подростков некоторые их потребности, прежде всего материальные, основанные на ценностных ориентациях, сформированных в условиях изменения их иерархии, не могут удовлетвориться, фрустрируются, а длительная фрустрация – в свою очередь – приводит к агрессии. Наблюдая за поведением подростков в школе, на улице, в общественных местах и в общении друг с другом можно заметить не только «задиристость» и «драчливость», но и озлобленность, враждебность, неоправданную жестокость и сквернословие. Выяснить причины агрессивного поведения современных подростков, помочь им разобраться в своих проблемах и научить преодолевать ситуативные трудности позитивными способами поведения задача и родителей, и педагогов, и всех значимых для подростка взрослых.

Нами была предложена коррекционная работа в форме тренинговых занятий с подростками по профилактической программе «Усмири дракона», которую может проводить и классный руководитель, и школьный психолог.

Предлагаемая профилактическая программа основывается на программе Н. А. Сакович «Игры в тигры», которая зарекомендовала себя как эффективный метод психологической работы с агрессивными подростками.

Данная программа реализуется в групповой форме. Численность групп не должна превышать 12-15 человек. При создании группы необходимо учитывать личные взаимоотношения детей и их взаимные симпатии. Программа состоит из 20-ти занятий, которые проводятся в группе 2 раза в неделю по 1 часу, в зависимости от состояния детей и сложности предлагаемых упражнений.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на снижение агрессивности

подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие подросткового сообщества.

В ходе занятий устанавливаются доброжелательные отношения между участниками группы, что подтверждает итоговая диагностика. На смену агрессивным формам поведения приходит сотрудничество и взаимопомощь, наблюдается предпочтение конструктивных способов разрешения различных ситуаций деструктивным.

Программа тренинговых занятий коррекции агрессивного поведения у подростков

Цель тренинговых занятий: *снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях.*

Задачи:

- *помочь участникам лучше узнать друг друга,*
- *способствовать формированию умений работать в группе,*
- *развивать коммуникативные умения,*
- *закреплять навыки бесконфликтного общения,*
- *мотивировать учащихся к анализу собственных поступков,*
- *содействовать снижению вербальной и физической агрессивности,*
- *научить безопасным способам выражения агрессии*

Время проведения занятия: *1 час*

Количество занятий: *20*

Возраст участников: *14-15 лет*

Форма работы: *тренинговые занятия*

Занятие 1.

Цель: Знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, актуализация образа «Я»

Предполагаемое время: 1 час

Необходимые материалы: стикеры, фломастеры, карандаши, бейджи, маленькие зеркала, листы бумаги.

Знакомство участников, введение в тренинг и принятие правил группы

1. Упражнение «Тренинговое имя»

В: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни,- выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бейдже и представить себя группе. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Принятие правил

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

Базовые правила групповой работы:

- конфиденциальность (все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно становиться достоянием третьих лиц).
- принцип добровольного участия в группе (члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях).
- доброжелательная, открытая атмосфера (недопустимы агрессивные действия и высказывания по отношению друг к другу)

2. Основное содержание занятия

В: «Когда-то давно, старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

В: Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы детей)

В: В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброего волка».

В: Как вы думаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

На наших занятиях мы попробуем вместе приучить своего «доброего» волка, дракона или тигра.

Упражнение «Чем мы похожи».

В. Подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу

Упражнение «Портрет из зазеркалья».

В: 1. Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

2. На листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

3. Обсуждение со всей группой:

- В чем различие между реальным и зазеркальным портретом?

- Чем мир зазеркалья отличается от твоего мира реального?

- Кто из известных героев книг или фильмов мог попадать в мир зазеркалья, и что там происходило с ним?

- Что дает человеку путешествие в свое зазеркалье?
- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)
- какое упражнение вам было интересным и почему?

Занятие 2

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие навыков рефлексии и интеграция негативного опыта жизни подростка

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: цветное и прозрачное стекло (кусочки), пластилин, кусочки обработанных зеркал, клей, цветной картон, одноразовые тарелочки, салфетки, бусинки, бисер и пр.

1. Разминка

Упражнение «Молекулы»

В. Подросткам предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, вначале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно)

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Я-зеркало»

В. Подросткам предлагается ответить на вопрос: Зачем нужны человеку зеркала? (ответы детей)

В: Зеркала могут отражать реальность, наши достоинства и наши недостатки, наши позитивные и негативные чувства. Иногда мы не видим себя со стороны, а зеркала рядом нет...

Давайте сейчас каждый из вас побудет то зеркалом, то реальным человеком (группа делится на пары, и партнеры договариваются, кто из них первым будет зеркалом, а кто реальным человеком)

Задача зеркала не только отражать реальность, но и выражать чувства партнера, меняться в зависимости от ситуации. Задача того, кто играет реальность, - перед зеркалом демонстрировать различные аспекты жизни: человека, его эмоций, чувства, мечты. Парам дается время на проигрывание каждой роли по 5 минут.

Затем идет групповое обсуждение:

- Кем вам было труднее быть – реальным человеком или зеркалом, почему?
- Что отразило ваше зеркало? Какого человека вы увидели в зеркале, он вам понравился?
- Что из того, что вы отражали, хотелось бы изменить, уменьшить или увеличить?
- Является ли человек зеркалом мира, который окружает его, почему?

- Если да, может ли он изменять реальность? Каким образом?

Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»

В. До сегодняшнего дня считается, что разбить зеркало – это плохая примета. Как вы думаете почему?

Бывало ли в вашей жизни такое: то что, было ровным и целым, стабильным вдруг разбилось и безвозвратно ушло?

Что вы делали в этой ситуации?

Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь?

Подросткам предлагается, используя основу (тарелочку, картон, рамочку) создать композицию «Новая жизнь разбитого зеркала». Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Затем каждый из участников презентует свою работу, используя короткую придуманную сказку или историю.

В конце делается акцент на то, что ситуация «разбитого зеркала» возникает практически у каждого человека и лучше, если разбивается зеркало, действовать с позитивной точки зрения. Разбилось - ЭТО НА СЧАСТЬЕ!

3. Рефлексия занятия

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?
- что вы, чувствовали, работая в группе сверстников?
- какое упражнение вам было интересным и почему?
- проявлял ли по отношению к вам кто-нибудь агрессию, раздражение? а вы?

Занятие 3

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, интеграция негативного опыта жизни подростка

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: Одноразовая посуда (тарелочки), фрукты, конфеты, шоколад, печенье, сухофрукты, орехи; мяч для игры, презентация мандал.

1. Разминка

Упражнение «Общий ритм»

В: Подросткам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

Упражнение «Комплимент»

В: Подросткам предлагается придумать комплименты друг другу (человеческие качества, внешность, достижения, интересы) По кругу передается мяч и каждый говорит комплимент своему соседу. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

2. Основное содержание занятия

В: «В традициях тибетских монахов часто встречается волшебный круг – мандала, который гармонизирует внутреннее состояние человека.» Рассказ иллюстрируется фотографиями или презентацией различных мандал. Акцент делается на то, как важно человеку быть спокойным, доброжелательным и толерантным для внутренней гармонии и счастья.

Подросткам предлагается поработать над своим дыханием для восстановления сил и снятия тревожности или раздражения.

Упражнение «Снежинка»

В: Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

Упражнение «Вкусная мандала»

Затем подросткам предлагается, используя различные продукты, создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что в последствии ее можно съесть, поэтому необходимо создать вкусную мандалу. Дети используют то, что любят и что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую

сторону личности, то, чем можно поделиться с другими. Создание мандалы сопровождается спокойной музыкой.

Каждая группа подростков должна придумать название своей мандале и презентовать ее.

Фотографирование мандал.

Поедание мандал совместно с другими группами – угощение тех, кого хочется «подпитать».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали при создании своей мандалы?
- Что понравилось в работе ваших соседей?
- Что создает гармонию вашего внутреннего мира?
- Когда вы бываете миролюбивы и доброжелательны с другими?

3. Рефлексия занятия

- что помогало и что мешало работать группам в процессе игры?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и участников группы на сегодняшнем занятии?
- какие эмоции вы получили сегодня от общей работы? Почему?

Занятие 4

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, содействие снижению агрессивности

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, корзинка с игрушками из «киндер-сюрпризов», ватманы, вырезки из журнала для коллажа, фломастеры, карандаши.

1. Разминка

Упражнение «Лукошко»

В: Подросткам предлагается выбрать игрушку из общей корзинки ведущего, которая отражает внутреннее состояние подростка или просто похожа на него внешне. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому представить свою игрушку: «Мне кажется, что мы похожи с этой игрушкой тем, что ... »

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Примерим костюм»

В: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

1. Работа длится 10-15 минут.
2. Обсуждение и примерка того костюма, который больше подходит по внутреннему состоянию подростка.
 - Что было самым сложным в этой работе?
 - Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
 - Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
 - Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
 - Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

- одним словом опишите ваше состояние после занятия

Занятие 5

Цель: Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие коммуникативных навыков и рефлексии, содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, проволока различных цветов и жесткости

1. Разминка

Упражнение «Я – это ты»

В: Подросткам предлагается разбиться на пары и за 2 минуты узнать как можно больше друг о друге (возраст, интересы, увлечения, членов семьи) Затем, от лица своего партнера подробно рассказать присутствующим о себе и ответить без помощи своего партнера на все вопросы группы.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Проволочный человечек»

В: 1. Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

2. Группа делится на пары. Участники внутри пары обмениваются фигурами проволочного человека и пытаются что-то рассказать о том, какой он, чем отличается от других, его увлечения и интересы. Затем партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен отражать все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3–5 минут, и затем партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

3. Выставка и обсуждение. В течение 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков, фотографируют их.

Затем проводится обсуждение:

— Что отражает мой проволочный человек?

— Что я чувствовал, когда мной манипулировали?

— Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

— Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства вы испытали в работе с таким необычным материалом?

- что было самым сложным в групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Занятие 6

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, бумага, фигурки игрушек из «киндер-сюрпризов», темный мешочек, газеты.

1. Разминка

Упражнение «Чудесный мешочек»

В: Одному (2-3) из подростков предлагается на ощупь определить какой предмет находится в чудесном мешочке, и, не называя его рассказать окружающим как можно подробнее, что это за предмет. Остальные члены группы, молча должны нарисовать на своем листе описываемый предмет.

После выполнения задания, участники группы сверяют рисунок с подлинником.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Создание монстра»

1. Группа делится на подгруппы (количество подгрупп зависит от количества участников). Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа (дракона, змея, монстра, людоеда, привидения, мумии...). Готовое существо размещается в подготовленном для него пространстве класса (подвешивается к потолку, располагается на столах).

3. К готовому «монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер. Придумать ему имя, биографию, характер — где живет, как проявляет агрессию, обладает ли волшебными свойствами, сколько у него жизней.

4. «Музей монстров». Группа объединяется и отправляется на экскурсию в музей. Участник от каждой группы рассказывает о своем чудовище под музыкальное сопровождение.

5. «Битва с монстрами». Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп — используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газеты), справиться с монстром как можно быстрее (все шары должны

лопнуть). Никакими другими средствами, кроме бумажных мечей, в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

6. Обсуждение (в кругу):

— Что вы сейчас чувствуете?

— Что делает монстра монстром и можно ли справиться с ним? Какими способами?

— Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?

— Сейчас, как опытные победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства вы испытывали на сегодняшнем занятии?

- какие приемы вы можете взять для себя из нашего занятия для усмирения своего агрессивного «монстра»?

- какие новые качества личности вы открыли у себя на сегодняшнем занятии?

Занятие 7

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

1. Разминка

Упражнение «Волшебные палочки»

В: Подросткам предлагается взять в руки карандаш, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до карандаша своего соседа, который, в свою очередь держит карандаш тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа карандаши только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить четверкам, шестеркам и всей группе.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Музыка шаров»

В:1. Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, выпуская из него воздух, издавать различные звуки. Около пяти минут необходимо дать для репетиции «оркестра воздушных шаров» (можно использовать сотовые телефоны)

2. Ведущий разбивает группу на пары и предлагает в парах сыграть на шарах какой-нибудь известный музыкальный фрагмент. Готовые мелодии прослушиваются другими подгруппами.

Необходимо разъяснить подросткам, что задача музыки шаров — усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не забить его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звук там, где, на их взгляд, это необходимо.

3. В конце занятия подгруппам, которые проигрывали музыкальные фрагменты, предлагается с помощью красок нарисовать свою музыку и презентовать свой рисунок другим подгруппам.

4. Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытывали, когда играли музыку на воздушных шарах?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы начали рисование музыки?
- Как вы думаете, что позитивно влияет на наше настроение и чувства?

Рефлексия занятия?

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 8

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии; содействие снижению агрессивности и закреплению безопасных способов выражения агрессивности

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: воздушные шары разных цветов, нитки, ножницы.

1. Разминка

Упражнение «Неоконченные предложения»

В: Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- успокоиться мне помогает...

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Рассерженные шарики»

В : 1. Подросткам предлагают выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и пр.

2. Ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются друг напротив друга. По команде ведущего сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права сам нападать. По сигналу участники меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если подросток небольшого роста, а его напарник выше, можно предложить первому длинный шар, а второму небольшой круглый.

3. Затем группа садится, успокаиваются, и надувает еще по одному шару, но не завязывает его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

4. Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?
- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?

- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?
- Изменилось ли ваше состояние, когда вы просто выпустили часть воздуха, вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?
- Что вы можете предложить для себя и других в группе для управления негативными чувствами: гневом, злостью, обидой?

(предложения пишутся на доске)

3. Рефлексия занятия

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- что у вас получилось лучше всего на занятии?
- какие встречались барьеры и трудности?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 9

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция Я-образа подростка, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: резиновые коврики, бумага, ножницы, журналы, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

1. Разминка

Упражнение «Кочки»

В: Подросткам предлагается перебраться через болото со связанными ногами через «кочки» (резиновые коврики). Расстояние между кочками – шаг самого маленького члена группы. Группа становится в ряд. Участники последовательно связывают ноги шарфами – правую ногу первого из группы с левой ногой второго и т.д. Подростки должны перейти цепочкой через комнату по «кочкам».

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Маски»

Перед началом работы ведущий рассказывает о символическом значении маски.

В: В русских обрядах маски представляют магическую силу тех зверей, которых они изображают. Африканские маски символизируют какие-либо внутренние качества. В мифическом мире Греции маска символизировала трагическую или комическую природу персонажа в театре. В Италии каждый театральный персонаж имел свою маску и свою функцию. На римских сатурналиях люди обменивались одеждами и масками с целью обмена своими социальными ролями. Оттуда пришли в другие страны карнавалы и маскарады, где маска является непременным атрибутом.

Затем психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его «внутренний мир», характеризовала его.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, журналов и других материалов маска раскрашивается.

Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и подростки рассказывают о себе от лица своей маски.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- Что было самым сложным при переходе болота? Кто вам помогал в этом?
Кому помогали вы?

- Какая маска удивила или понравилась вам, почему?

- Какие трудности были у вас в работе?

3. Рефлексия занятия

- Что понравилось в сегодняшнем занятии?

- Как вы чувствуете себя в тренинговой группе?

- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?

Занятие 10

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, интеграция Я-образа подростка, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: готовые маски, мебель, ткани.

1. Разминка

Упражнение «Путаница»

В: Подросткам предлагается распутать путаницу. Один выходит за дверь. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. Когда получится плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» будет готов, нужно пригласить из-за двери ведущего, который должен «распутать» группу.

Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех, а другому ведущему распутать.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Маски оживают»

В: Подросткам предлагается взять в руки свою маску, которую они изготовили на прошлом занятии и придумать историю, в которой будут задействованы эти маски, а затем проиграть эту историю. В сюжете и драматизации обязательно должны быть задействованы все маски. Время на это задание — 30 минут.

Психолог не помогает подросткам придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто режиссером, возможно, это будет групповое решение задачи.

Когда история будет готова, можно помочь участникам в случае необходимости организовать пространство, необходимое для драматизации. Репетиции не нужны. Важна спонтанность и импровизация.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- Вы были довольны (недовольны) своей ролью в этой истории?
- Какие трудности были у вас в работе?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?

(Через драматизацию подростки «примеривают» различные маски и роли, получая в психологически защищенной комфортной обстановке тот опыт, который им пригодится в реальной жизни)

3. Рефлексия занятия

- Как вы чувствуете себя в тренинговой группе?
- Какие изменения происходят с вами в групповой работе?
- Можете ли вы полученный опыт общения в группе использовать в других ситуациях?

Занятие 11

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры, краски, клей, ножницы, ватман, повязки для глаз.

1. Разминка

Упражнение «Прогулка с компасом»

В: Подросткам предлагается разделить на пары. В каждой паре один человек «турист» (ведомый), а второй — «компас» (ведущий). «Турист» закрывает (или ему завязывают) глаза, а «компас» становится сзади него и кладет ему руки на плечи. Задача «туриста» — передвигаться по классу (можно расставить стулья, как на полосе препятствий), задача «компаса» — направлять его движение. Каждый из подростков должен побывать и «туристом» и «компасом».

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «компасом»?
- Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «туристом»?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Пять добрых слов»

В: Подросткам предлагается разделить по подгруппам – 5 человек, обвести свою ладонь на листе бумаги, подписав ее своим тренинговым именем и передать соседу справа. Каждый из участников подгруппы, получив ладонь соседа, пишет на одном из пальчиков привлекательное для него качество личности того, чья ладошка, нарисована на листе и передает ее следующему в подгруппе. Когда все ладошки будут подписаны – рисунок попадает к ведущему.

В: Зачитывает характеристики, написанные на ладошках, не называя имен, а группа угадывает владельца ладошки. Рисунки подростки забирают себе, а затем из них делают общую картину на ватмане, используя карандаши, краски, клей.

Обсуждение (в кругу):

- Вы были довольны (недовольны) получив ладошку с такой характеристикой себя? Почему?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?

3.Рефлексия занятия

- Что нового вы открыли на сегодняшней встрече?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 12

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, развитие творческого воображения; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, ручки.

1. Разминка

Упражнение «Ботинки»

В: Подросткам предлагается снять обувь и сложить ее вместе в общую кучу. Затем, взявшись за руки и, не разнимая рук, обуться. Если круг рвется, задание начинается сначала. В процессе выполнения задания, подростки понимают, что необходимо действовать обдуманно и помогая друг другу.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вам выполнить упражнение «Ботинки»?
- Что вы испытали, выполняя это задание? Ощутили ли вы поддержку других членов группы?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Какой Я»

В: Подросткам предлагается на листе бумаги, который разделен на четыре части, ответить на вопросы:

1. Какой «Я» в глазах близких людей (родителей)?
2. Какой «Я» по мнению друзей?
3. Какой «Я» по мнению самого себя?

Затем, подписанный листок передается соседу справа, и каждый участник группы пишет какой это человек, по мнению членов всей тренинговой группы. Листок проходит по всему кругу и возвращается к владельцу, который самостоятельно анализирует, какой он в глазах других людей.

Обсуждение (в кругу):

- Удалось ли вам узнать что-то новое о себе в задании «Какой Я»?
- Совпадают ли ваши представления о себе, с представлениями о вас других?

3. Рефлексия занятия

- Что меняется в нашей группе в процессе работы?

- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Занятие 13

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии; содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения, развитие эмпатии и толерантности.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, карандаши, ручки, повязки для глаз.

1. Разминка

Упражнение «Корабли и скалы»

В: Подросткам предлагается разделиться, половина играющих — «корабли», половина — «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издает шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» — не допустить «кораблекрушения». Потом, играющие, меняются ролями.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «кораблем»?

Какие чувства, переживания вы испытали, когда вы были «скалой»?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Волшебная лавка»

В: Подросткам предлагается «купить» в волшебной лавке необычные вещи: доброта, честность, снисходительность, терпимость, умение владеть собой, чуткость, доверие, альтруизм, бескорыстность, общительность, смелость, терпение, расположенность к другим, доброжелательность.

Купить их можно не за деньги, а за те качества личности, которые не очень нравятся подростку: несдержанность, грубость, ложь, агрессивность, обидчивость, нетерпимость, злоба, зависть и т.д.

Обмен должен совершить каждый подросток.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вам выполнить упражнение «Волшебная лавка»?

- Трудно ли признаться, что у вас есть недостатки?

- Зачем человеку это нужно?

- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?

3. Рефлексия занятия

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?
- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 14 и 15

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии, обучение способам коррекции агрессивного поведения.

Предполагаемое время: 2 часа.

Необходимые материалы: мяч для игры, резиновый коврик, бумага, краски, карандаши, клей, ватман, цветная бумага.

1. Разминка

Упражнение «Пирамида»

В: Подросткам предлагается построить пирамиду на маленьком резиновом коврике, чтобы каждый находился только на коврике. Группа должна простоять на коврике не меньше минуты, не имея никаких дополнительных внешних точек опоры. Можно становиться друг на друга, садиться, поднимать друг друга и пр. Задача подростков – договориться кто какую будет выполнять роль.

Обсуждение (в кругу):

- Что помогло вашей группе построить пирамиду и не упасть?
- Что было самым сложным при выполнении задания? Какие чувства, переживания вы испытали, когда пирамида была готова?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Выпустить пар»

В: Подросткам по очереди предлагается попробовать сказать остальным участникам группы, на что они сердятся на них или недовольны ими: Мне обидно, когда..., Мне не нравится, если...

Остальные, пока кто-то говорит, только слушают, не возражая.

Когда круг «выпускания пара» завершится, подростки, которые не согласны с замечаниями, могут высказаться.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было открыто предъявить претензии своим сверстникам?
- Что вы почувствовали после этого?
- Готовы ли вы изменить в себе то, что не нравится другим в вас?

Упражнение «Ковер мира»

В: Подросткам предлагается подумать о том, как себя необходимо вести, если конфликт все же возник между людьми.

Делается акцент на символический «ковер мира», который может быть у каждого человека внутри, помогая ему снимать напряжение и позитивно разрешать конфликты и ссоры.

В : Этот ковер сегодня мы смастерим совместно. Когда вам будет сложно, вы можете приходить, садиться на него и мирно разрешать все свои проблемы. Если нет возможности привести на «ковер мира» своего соперника, мысленно вспомните о нашем «ковре мира», попробуйте успокоиться, проявить мудрость и терпение и правильное решение обязательно придет в вашу голову. Подросткам предлагается нарисовать на листочке свой «ковер мира» и соединить все части ковра в один большой совместный ковер.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было создавать свой «ковер мира»?
- Довольны ли вы общим «ковром мира»?
- Можно ли реально пользоваться «ковром мира» в конфликтных ситуациях?
- Готовы ли вы к решению проблем бесконфликтным путем?

3. Рефлексия занятия

- Меняются ли ваши отношения с другими людьми после нашей групповой работы?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 16

Цель: Развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии, обучение способам коррекции агрессивного поведения.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, краски, карандаши, шарфы, очки, парики, магнитофон.

1. Разминка

Упражнение «Ветер в ивах»

В : Подросткам предлагается образовать тесный круг, соприкасаясь плечами. Один из подростков (по желанию) становится в центре круга, закрывает глаза и падает вперед или назад, задача играющих — не просто подхватить человека, но и осторожно передавать его из рук в руки по кругу.

Проводя игру, психолог должен быть уверен в сплоченности группы и что все ребята адекватно оценивают степень опасности падения. В круге могут быть подростки только по желанию, готовые доверить себя группе.

Обсуждение (в кругу):

- Какие чувства вы испытали, когда выполняли упражнение «ветер в ивах»?
- Вы смогли полностью доверять группе?

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Сказочник»

В: Подросткам предлагается разделить на 2 подгруппы. Каждой подгруппе нужно сочинить сказку с участием в сказке каких-то персонажей, подразумевающих подростков из другой команды(2-3-х человек, можно и всей команды).

Дается 20 минут на создание сказки. Можно использовать различные предметы, вещи, которые могут помочь создать образы. Выслушав сказку, команды должны угадать, о ком из присутствующих она рассказывала. Герои, имеющие реальный прототип указываются авторами сказки.

Обсуждение (в кругу):

- Трудно ли было придумать сказку, где героями были реальные люди?
- Что нового вы узнали о себе и других в процессе создания сказки?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?
- одним словом опишите ваше состояние после занятия

Занятие 17

Цель: Закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и развитие эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: мяч для игры, бумага, карандаши, фломастеры, ракушки, камешки, маленькие игрушки, фигурки, магнитофон.

1. Разминка

Упражнение «Найди себя»

В: Подросткам предлагается из набора мелких вещей, ракушек, камешек, фигурок, игрушек выбрать тот предмет, который наиболее близкий и приятный подростку. Необходимо объяснить, почему этот предмет понравился, чем он близок подростку или похож на него.

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Сиамские близнецы»

В: Подросткам предлагается проанализировать слова «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены» (С. Лец)

Затем им предлагается разделить на пары и завязать платком или шарфом руки стоящих рядом в паре – (правую и левую), взять один фломастер на двоих и нарисовать общий рисунок на бумаге. Тему рисунка выбирает ведущий. Помогать развязанными руками нельзя. После выполнения общего рисунка пары представляют его и поясняют его значение.

Обсуждение (в кругу):

- Были споры или конфликты когда вы рисовали таким способом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что необходимо для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы в парах?

3. Рефлексия занятия

- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

Занятие 18

Цель: Закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления, эмпатии.

Предполагаемое время: 1 час.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, фломастеры, мелки.

1. Разминка

Упражнение «Контакт»

В: Подросткам предлагается установить контакт глазами с одним из членов группы молча, только взглядом и поменяться с ним местами в круге. (Обмен совершается несколько раз)

2. Основное содержание занятия

Упражнение «Дерево»

В: Подросткам предлагается нарисовать общее дерево, которое диагностирует место каждого подростка в данной группе и является показателем групповой сплоченности. Для этого выкладывается прямоугольник из стандартных листов А-4 по числу участников группы. Подросткам предлагается подумать, как можно из отдельных листов создать общее дерево группы (Каждый лист нумеруется). Затем подросткам дается время на мысленное представление общего дерева и выбора того участка дерева, которое он будет рисовать отдельно от всех участников игры. Подростки разбирают свои листы и расходятся по своим рабочим местам. Когда рисунок готов, подростки пробуют сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Группа внимательно рассматривает и оценивает свою коллективную работу.

Обсуждение (в кругу):

- Были споры или конфликты когда вы выбирали себе место в общем рисунке?
- Вы довольны общим полученным результатом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что мешало группе создавать «общее дерево»?
- Что необходимо было для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы?

3. Рефлексия занятия

- что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

- какие новые качества личности вы открыли у себя и у участников группы на сегодняшнем занятии?

- назовите, одним словом ваше состояние после занятия

Занятие 19 и 20

Цель: Закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, творческого мышления, эмпатии.

Предполагаемое время: 2 часа.

Необходимые материалы: грецкие орехи, бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

1. Разминка

Упражнение «Орехи»

Подросткам предлагается выбрать себе из общей корзинки грецкий орех, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи складываются обратно в пакет. Ведущий их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, подростки рассказывают, по каким признакам им удалось найти именно свой орех, чем он так отличается от других.

Обсуждение: можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время.

2. Основное содержание занятия

Игра «Необитаемый остров»

Участники рассаживаются как им удобно. Звучит музыка. Все закрывают глаза и представляют себя в роли путешественников, оказавшихся на корабле. Корабль попадает в шторм, но есть три шлюпки для эвакуации.

1. Ведущий определяет трех лидеров (кто быстрее встанет). Их задача — разбить участников на три группы, назвав имена тех, кого он хотел бы взять в

свою шляпку. Группа разделена на три экипажа, которые «уносят» в разные стороны.

2. Группы оказываются на островах. У них есть только то, что в карманах. Дается 15 минут на то, чтобы представить то ценное, что у них есть и нарисовать карту своего острова, обозначив наиболее важные его точки и место своей ночевки. Один участник представляет карту.

3. Ведущий говорит о том, что группы оказались отрезанными на островах, их пребывание там затягивается. Дается 15 минут на обсуждение того, что они предпримут. Дополнительные вопросы: как вы выстроите отношения друг с другом? Есть ли у вас вожак, лидер? Кто он? Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни? Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает? На карте обозначьте место своего лагеря и место каждого в нем. Есть ли теперь у вашего острова название? Группы представляют результаты обсуждения.

4. На островах наладился быт. Волны вынесли на берег пустую бутылку — можно отправить письмо. Участники получают настоящие бутылки, пишут письма, зачитывают их и запечатывают в бутылку.

5. К острову подошло судно. Ура! Спасение! Но оказывается, что это судно пиратов. Существует угроза стать рабами, но есть шанс спастись, если отдать что-то ценное. Есть три варианта: найти ценное, но не слишком нужное на острове; отдать кого-то в рабство; группа решает защищаться и остается «на острове». Можно предложить свое решение. Участники принимают решение.

6. Возвращение домой. Спрогнозируйте ваше возвращение домой.

Общее обсуждение:

- Довольны ли вы приключениями?
- В каких ситуациях вам было труднее принять решение?
- Как вы чувствовали себя в ситуациях выбора?
- Кто был лидером? Он оправдал ваши ожидания?
- Слушали ли члены группы друг друга? Поддерживали ли друг друга?
- Какие навыки общения могли пригодиться в этой игре?
- Что мешало и что помогало в поведении других членов группы?
- Что можно из игры взять в реальные отношения?

Упражнение «Мои достижения»

В: Подросткам предлагается поделиться теми достижениями, которые они уже смогли осуществить на своей дороге жизни.

- Мне лучше всего удастся...

- У меня хорошо получается...

- Я смог преодолеть...

- Я научился быть...

Завершение тренинговых занятий

В: Вот и подошли к концу наши занятия. Хотелось бы узнать получили ли вы опыт, который поможет вам быть более доброжелательными, терпимыми, спокойными, уверенными и счастливыми людьми. Ответьте на три важных и для себя и для психолога вопроса:

мой главный вывод...

мой главный опыт...

что я получил для себя...

Упражнение «Пожелание»

В: Предлагает каждому участнику на листочке написать какое-либо пожелание, свернуть листочек и положить в центре комнаты в общую коробку. Когда все участники напишут пожелания, они встают и вынимают для себя одно пожелание, а затем зачитывают их.

В конце можно устроить чаепитие и дополнительный обмен мнениями.

Список использованных источников

1. Дубровина И. В. Рабочая книга школьного психолога. М., 1999. С. 215-218.
2. Малкина И. Г. Кризисы подросткового возраста. М., 2004. С.99-102.
3. Технологии практического психолога образования. М., 2000. С.188.
4. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.