


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Сасовский индустриальный колледж
имени полного кавалера ордена Славы В.М. Шемарова»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора ОГБПОУ
«Сасовский индустриальный
колледж имени полного кавалера
ордена Славы В.М. Шемарова»
по воспитательной работе
 Е.Ю. Лукашкина/

**Коррекционно-развивающая программа
«Коррекция агрессивного поведения подростков»**

Разработала:
Педагог-психолог
Рубина Н.В.

г.Сасово
2018г.

Содержание

| | |
|--------------------------------|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебно-тематический план | 4 |
| Содержание программы..... | 5 |
| Литература..... | 22 |
| Приложение №1..... | 23 |

Пояснительная записка

Тема агрессивности юношей и девушек остается актуальной в современном мире. На тему агрессии написано множество научных трудов отечественных и зарубежных авторов, большинство исследователей считает, что причина агрессии в ранней юности - это недостатки воспитания, негативные примеры окружающих, безнаказанность, неправильные конфликтные взаимоотношения в коллективе, группе.

Агрессия у юношей и девушек проявляется в различных видах и формах, причины известны, но однозначного метода коррекции нет. У многих юношей и девушек агрессивное поведение является способом психологической защиты, компенсации отсутствия теплых близких отношений, поддержки и понимания со стороны значимых взрослых.

Необходимость коррекции обусловлена и тем, что из способа защиты или протеста агрессия со временем перерастает в черту личности и часто является причиной дезадаптации юношей и девушек.

Занятия по данной программе проводятся в форме бесед, дискуссий, мини-лекций, диагностических процедур, тренинговых упражнений. Используемые на занятиях диагностические процедуры служат элементом самопознания.

Коррекционно - развивающая программа рассчитана на специалистов (психологов, педагогов, классных руководителей, дефектологов), работающих с юношами и девушками. Занятия проводятся в группах до 12 человек, возраст участников 15-17 лет. Режим занятий – два занятия в неделю; продолжительность занятия – 45-60 минут. Реализация программы – 2 семестр учебного года.

Предполагаемый результат проведения коррекционно – развивающих занятий - это формирование у юношей и девушек эмпатии, сопереживания, понимания других людей, а так же формирование умения справляться с агрессивными проявлениями и ориентироваться на социально-приемлемые формы поведения.

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|--------------|---|--------------------------|--------------------------|------------------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | <i>Введение</i> 1.1. Знакомство. Правила работы в группе. | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | <i>Способы преодоления агрессивности</i> 2.1. Агрессивное поведение и его последствия 2.2. Внутреннее равновесие 2.3. Язык тела 2.4. Эмоциональность и чувствительность | 1,5 0,5 0,5 0,5 | 2,5 2,5 1,5 1,5 | 4 3 2 2 |
| 3 | <i>Развитие качеств личности, необходимых для эффективного общения</i> 3.1. Эмпатия 3.2. Толерантность 3.3. Стратегия общения | 0,5 0,5 0,5 | 1,5 1,5 2,5 | 2 2 3 |
| 4 | <i>Анализ результатов</i> 4.1. самоконтроль и самоанализ | 1 | 1 | 2 |
| <i>Итого</i> | | <i>6</i> | <i>15</i> | <i>21</i> |

Содержание программы

Коррекционно-развивающая программа составлена на основе работ Дубровиной И.В., Кондратьевой С.В., Крылова А.А.

I. Введение

1.1. Знакомство, правила работы в группе.

Цель:

1. Познакомить подростков с темой курса занятий.
2. Изучить виды агрессивного поведения.
3. Принять правила проведения занятий.

Материалы: Тетради, ручки, листы для записи, музыка для релаксации (звуки природы).

Организационный момент: Знакомство с группой. Вводное слово ведущего. Обсуждение актуальности темы.

Основная часть: Знакомство с целями курса занятий. Агрессия и ее проявления в современном обществе. Принятие и обсуждение правил групповой работы. Упражнения, настраивающие подростков на активную работу в группе и сотрудничество.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Выбор ритуала прощания. Договариваемся вести дневник настроения.

Практика: Упражнения: «Я лучше всех умею делать...», «Представление...», «Свободный микрофон...».

Форма проведения: Мини-лекция, тренинг.

Ключевые понятия: Агрессия, агрессия вербальная, профилактика, тренинг.

Литература:

1. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/Под научной редакцией Л.А. Обуховой – М: Вако, 2005, 240с.
2. Вадим Родионов, Елена Лангуева . "Манипуляция: игры, в которые играют все" [2005 №2 газеты "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября"].

Ход работы:

Организационный момент: Знакомство с группой

Упражнение «Представление» (5-7 мин)

Каждый участник должен представиться и назвать свое имя, знак зодиака, год по китайскому календарю, любимое блюдо, любимое занятие.

Психолог знакомит участников занятий с особенностями занятий (8-10 мин):

- Здравствуйте. Сегодня мы начинаем серию занятий, которые помогут нам стать более эмоционально зрелыми личностями. Будем учиться контролировать свой гнев и эмоции. На занятиях мы будем отличать одобряемое в обществе поведение, от выходящего за рамки общественных норм. Наша задача найти границу между напористостью, целеустремленностью и неприкрытой агрессивностью. Обучиться наиболее рациональному способу реагирования на агрессию в свой адрес.

Вопросы по теме:

- Случалось ли вам быть в роли человека, против которого проявляют агрессию?
- Чем закончилась ситуация? Что вы посоветуете тому, кто окажется на вашем месте?
- Нужно ли изучать способы противостояния агрессии?

Основная часть.

1. Мы часто сталкиваемся с агрессией. Иногда это плохое настроение других людей, иногда наше внутреннее состояние, так давайте разберем, как люди проявляют агрессию.

- Возьмите ручки и бумагу, разбейтесь на две группы и напишите, с какими видами агрессии вы сталкивались? В каких действиях проявлялась агрессия по отношению к вам? (5-7 мин)

Принятия правил групповой работы (5-7 мин)

На первых занятиях важно добиться группового доверия, желания рассуждать и делиться мыслями с окружающими.

- Давайте обсудим правила работы в группе. Мы будем делиться мыслями и чувствами, поэтому важно не ранить того, кто рядом, неосторожным высказыванием или критикой.

Примерные правила:

- ✓ активная работа;
- ✓ здесь и сейчас;
- ✓ внимание – говорящему;
- ✓ право на свое мнение;
- ✓ недопустимость насмешек.

Игра «Я лучше всех умею делать...» (7-10 мин)

Цель игры: Исполнять правила работы в режиме тренинга и участвовать в обсуждении.

Участники по кругу, не повторяясь должны закончить предложение «Я лучше всех умею делать...». В случае повторения или заминки участник выбывает.

Анализ занятия (3-4 мин):

Вопросы ведущего:

- трудно ли было расслабиться и отдаться игре?
- что сложнее играть или участвовать в обсуждении, что интереснее? Чем? Почему?

Как вы считаете, у вас получилось исполнять правила?

- Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации) (3-5 мин). *Я хочу, чтобы вы услышали как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя маленькой частью такого большого, живого и постоянно меняющегося мира. В котором все изменяется и развивается по высшим законам вселенной. Этот мир гармоничен, в нем нет ничего лишнего. Даже такая маленькая частичка, как листочек на ветке является великой ценностью. Берегите себя и тех, кто рядом.*

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций (приложение №1). В вашем распоряжении карандаши и тетради, нарисуйте рожицу соответствующую вашему настроению. (5-6 мин)

Свободный микрофон (4 мин)

Передаем по кругу микрофон, каждый желающий может высказать свое мнение о занятии.

Давайте договоримся, что каждое занятие мы будем прощаться выступлением в свободный микрофон и аплодисментами друг другу.

II. Способы преодоления агрессивности.

2.1. Агрессивное поведение и его последствия.

Цель:

1. Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения.
2. Дать представление о девиантном и деликвентном поведении.
3. Понятие стереотипов поведения.

Материалы: Ручки, тетради, листы для записи.

Организационный момент: Приветствие. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Причины и последствия агрессивного поведения. Упражнения на формирование понятий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Конструктивная роль агрессии. Установка на общепринятые нормы поведения. Обдуманый выбор достойного поведения в различных жизненных ситуациях.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником. Ритуал прощания.

Практика: Упражнения: «Холодный суп...», «Стереотипы...», «Властелин своего гнева», притча о змее. Дискуссии на тему: «Нужна ли агрессия?», «Ответственность». Тест «Оценка уровня конфликтности».

Форма проведения: дискуссия, тренинг, тестирование.

Ключевые понятия: девиантное поведение, деликventное поведение, терроризм, стереотип, манипуляция, наказание.

Литература:

1. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.
2. Марина Битянова , «Тренировка поведения» №37, 2004 газеты "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября".

Ход работы:

Организационный момент

-Здравствуйте, давайте в качестве приветствия каждый назовет свое имя, а следующий по кругу добавит какое-нибудь хорошее прилагательное. Например, 1 участник: «Лена» – 2 участник: «Леночка Красивая».

-Давайте заполним дневник настроения.

-На занятии мы будем разбираться, почему люди поступают агрессивно, так ли это необходимо.

Основная часть:

1. Формирование положительной установки к общепринятым нормам поведения.

Давайте разделимся на две группы. Возьмите листы бумаги и ручки, напишите коллективные ответы на следующие вопросы:

- С какого возраста наступает уголовная ответственность?
- Какое наказание ждет человека, оскорбившего другого словами?
- Если избивать человека группой, будет ли за это наказание?
- Мальчик забрал у девочки портфель и выбросил в мусорный контейнер, чем является такое поведение: кражей или оскорблением?

Рефлексия:

- Трудно ли было отвечать на вопросы?
- Случалось ли вам совершать противоправные действия? Какой вариант оправдания вы себе придумывали?
- Понимали ли вы, что ваши действия противоправны?

2. Причины психологические и социальные девиантного, деликventного поведения.

Давайте разберемся, что происходит с человеком, почему он готов вести себя неприемлемым для общества образом? Какие виды неприемлемого для общества поведения вы знаете? Напишите. (наркомания, алкоголизм, бродяжничество, сектантство, проституция и тд)

Почему эти способы поведения называют неприемлемыми, чем они отличаются от противоправных?

Давайте поговорим об агрессии глобального уровня. Агрессия может существовать не только между двумя людьми, а так же между странами, религиями, политическими взглядами и т.д.

Упражнение «Стереотипы».

Цель упражнения: Научить участников отличать собственное мнение от стереотипного, навязанного.

Возьмите тетради и запишите те стереотипы, которые вам навязывает общество. Пример: «Женщина за рулем...», «Самый лучший стиральный порошок...», «В Греции все есть...», «Каждая нормальная девушка должна выйти замуж».

Называйте стереотип и скажите, правда ли это? Назовите примеры опровержения? Можно верить словам не проверив? Нужно ли сопротивляться когда нам что-либо навязывают? Давайте договоримся, что любое утверждение нужно проверить, а любые отношения начинать с добрыми намерениями.

3. Формирование понятий уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Цель: Анализ вариантов поведения с точки зрения уверенности – агрессивности.

Упражнение «Холодный суп».

Это упражнение проводится после краткой теоретической части, во время которой тренер объясняет значение терминов «уверенный (ассертивный)», «неуверенный (пассивный)», «агрессивный», «манипулятивный».

Тренер предлагает для обсуждения следующую ситуацию:

Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается причислить доставшиеся им карточки к определенному поведению и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Содержание карточек:

1. *Спросите официанта: «Этот суп подается холодным?»*
2. *Отставьте тарелку в сторону.*
3. *Встаньте и покиньте заведение.*
4. *Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!»*
5. *Скажите официанту: «Я хотел бы поговорить с менеджером».*
6. *Скажите официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное».*
7. *Спросите официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?»*
8. *Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.*
9. *Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его».*
10. *Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.*
11. *Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.*
12. *Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым — совершенно холодным, я имею в виду!»*

Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

4. Конструктивная роль агрессии, альтернативные способы поведения.

Элемент самопознания: тест «Оценка уровня конфликтности». Я предлагаю вам узнать о себе побольше, заполнить тест и подсчитать баллы.

Агрессивное поведение иногда нам необходимо. Я не призываю вас отказаться от агрессивного стиля поведения совсем, я предлагаю обдуманый выбор достойного поведения в различных жизненных ситуациях.

Давайте перечислим ситуации, когда агрессивное поведение не помешает, а даже поможет.

Притча о змее

Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями.

Давайте обсудим:

- Какой вывод можно сделать из этой притчи?
- Зачем нужна агрессия и когда?

Вывод: Агрессия нужна для защиты и умения постоять за свою честь и за честь других перед агрессивным врагом.

Запись в тетрадях:

Конструктивная агрессия направлена на самозащиту себя и других, на завоевание независимости и свободы. Деструктивная агрессия направлена на насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

Анализ занятия:

Вопросы для обсуждения:

- В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?
- Как вы с ней справляетесь? Как теперь вы будете относиться к агрессивному человеку?

Вывод:

Понимание и самостоятельный вывод, что агрессивное поведение – свидетельство неуверенности человека в своей правоте.

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

2.2. Внутреннее равновесие.

Цель:

1. Формирование собственного отношения к проблеме;
2. Выработка приемлемого способа разрядки негативных эмоций.

Материалы: Тетради, ручки, музыка для релаксации (звуки природы), фонтан, светильники, листы для рисования, карандаши.

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Упражнения, которые позволяют проработать тему страхов и опасений,

связанных с ближайшим будущим. Преодолеть запрет на обсуждение обид и страхов.

Отличать понятия самообвинение и самокритика. Борьба со стрессом. Работа со страхом. Дискуссия.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Ритуал прощания.

Практика: Упражнения: «Я обижаюсь, когда...», «Мне страшно, когда...», «Откровенно говоря...», релаксация и аутотренинг. Дискуссия на тему: «применение таблеток, алкоголя и наркотиков в борьбе со стрессом». Тест «Уровень тревожности».

Форма проведения: дискуссия, тренинг, аутотренинг, тестирование.

Ключевые понятия: аутоагрессия, рефлексия, тревожность, инвалидизация, суицид, нервная система, наркомания.

Литература:

1. Косолапова Лариса. "Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения" [2004 №37 газеты "Первое сентября"].
2. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. // Учебное пособие для студентов. М., 1999 – 158с.

Ход работы:

Организационный момент:

Здравствуй ... (имена всех по кругу), здравствуй солнце, здравствуй день! Как у вас настроение? Давайте мы его нарисуем в дневнике.

- на занятии мы поговорим о тех вещах которые делают нас несчастными, заставляют переживать и злиться на других и самого себя. Речь пойдет о гневе, обидах, страхе, злости.

Основная часть:

1. Участникам занятий раздаются карточки, на которых с одной стороны написано предложение, с другой — его продолжение. Предлагается объединить. Можно разделить участников на небольшие группы по 2–4 человека, каждой группе дать по одной карточке. Ребята должны найти как можно больше разных объяснений каждой из фраз. Например, на одной стороне карточки написано: «Мне страшно, когда...», на другой: «...Я знакомлюсь с новыми людьми».

Объяснение: человек не уверен, как к нему отнесутся в первый момент знакомства, или человек не знает, как вести себя в новой ситуации. Цель упражнения помочь участникам перейти от сосредоточенности на страхе к пониманию его источников.

- Бывает ли в вашей жизни подобные страхи, сомнения?
- Как вы относитесь к себе в такие моменты? Подбадриваете, ругаете, стараетесь справиться с ситуацией или впадаете в отчаянье?

2. Упражнения позволяющие проработать тему обиды, страха.

Подростки зачитывают предложения «Я обижаюсь, когда...».

Ведущий спрашивает: «У кого подобная ситуация тоже вызывает обиду?»

Делается вывод, что названные ситуации обидны для большинства людей и нужно помнить об этом, чтобы не обижать других.

Ведущий просит ребят сформулировать понятие обида:

- Можно ли разделить обиды на справедливые и несправедливые?
- Как мы реагируем на обиды?

Проигрывание реакций разных людей на обиду. Раздаются листочки с названием поведения обиженного (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое), не называя своего поведения, обыграть, а все отгадывают, какой была реакция обиженного.

Обсуждение того, что чувствует обидчик на различные реакции обиженного.

- Какая реакция была убедительна?
- Как нужно реагировать на обиду?
- Нужно ли копить обиды?

Подводится итог бесполезности накопления обид.

- Рисуем обиду.
- ✓ Чем похожи рисунки? Почему?
- ✓ Что делать с обидами? (рвем листочки и выбрасываем)
- ✓ Как быть с нашими обидами в жизни? (прощать)
- ✓ Как относиться к обидчику? (прощать)

Делается вывод о том, что обиды копить бессмысленно! Обиды можно мысленно пускать на ветер или по воде и представлять, как она исчезает. Можно надувать шарик и отпускать в небо.

- Давайте представим, что обида в правой руке, а в левой прощение. Закроем глаза и медленно соединим руки. Теперь посмотрим на нашу крохотную обиду на ладошке. Подуем, пусть летит по ветру. Помашите ей рукой.

Элемент самопознания: Тест «Уровень тревожности».

Дискуссия:

- Сегодня мы обсуждаем тему: как бороться с внутренними врагами. Иногда люди используют различные психотропные средства. Знаете ли вы, что курение, алкоголизм и наркомания – являются разновидностью самоубийства. Эти заболевания даже лечатся в одной клинике. Почему? Как вы думаете? Правда ли, что эти вещества могут помочь почувствовать себя лучше?

Анализ занятия.

Вспомнить рисунки обид всех участников и подумать: можно ли говорить, что какие-то из них правильные, а какие-то нет? Почему?

- Сможете ли вы после нашего занятия правильно реагировать на обиды и быть менее обидчивыми?
- Оцените свою обидчивость в баллах от 0 до 5. Покажите на пальцах.

Релаксация:

- Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации, фонтан, светильники). *Сосредоточьтесь на желтом свете, смотрите внимательно, внимательно. Как легко и свободно перемещаются частички света. Как легко и свободно не сопротивляясь течению вверх вниз, вверх вниз. Как здорово, ни о чем не тревожась скользить, как на качелях, вверх вниз. Все как в жизни, где-то нас подбрасывает, подталкивает течение и мы на плаву. А иногда падаем, чтобы подняться вновь и почувствовать вкус победы. Ощутите счастье, ведь у каждого из вас есть самый ценный и любимый человек на свете. Тот ради кого вы сделаете все, что бы он был всегда весел, здоров, умен, счастлив, любим. Не жалейте сил и времени, ведь человек, который так нуждается в любви и заботе – ты сам. Берегите себя и тех, кто рядом.*

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении в дневнике эмоций. Меняется ваше настроение после релаксации?

Задание

Понаблюдайте за окружающими (и за собой): на что чаще всего обижаются окружающие вас люди, — и подумайте почему.

Ритуал прощания.

2.3. Язык тела.

Цель:

1. Научиться понимать язык тела.
2. Познание человеком себя, своих физических возможностей, способов снятия физического напряжения.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Язык поз и жестов. Уверенность и неуверенность. Способы снятия напряжения. Дыхание – как потребность организма. Условия для тренировки дыхания. Возможности для оздоровления души и тела. Дыхательные тренировки. Массаж и самомассаж биоактивных точек.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Ритуал прощания. Задание на дом.

Практика: Упражнения: «Выбираем позу», «Муха», «Воздушный шар», «Лимон», релаксация и аутотренинг. Дискуссия на тему: «Тело – храм души».

Форма проведения: дискуссия, тренинг, ролевые игры, мини-лекция.

Ключевые понятия: саморазвитие, поза, жесты, дыхание, телесная терапия.

Литература:

1. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128с.
2. Курбатов А. Культура дыхания: комплексы упражнений для школьников/Андрей Курбатов, Людмила Курбатова. М.: Чистые пруды, 2006.- 32с.

Ход работы:

Организационный момент:

Здравствуйте, передайте по кругу улыбку. Давайте вспомним, о чем говорили на прошлом занятии. Применяете знания на практике?

Возьмите тетрадки и заполним дневники настроения.

- Наше тело является индикатором нашего поведения, настроения и уверенности в себе. На занятии мы будем выполнять упражнения, которые позволяют понять позу человека, и прочувствовать уверенность на уровне собственного тела.

Основная часть:

Группа делится на мини-группы по три-четыре человека. Им предлагается представить: они только что были вызваны к начальнику или приглашены на собеседование (можно предложить и другой вариант). Упражнение выполняется по очереди. Сначала непосредственный участник будет сидя демонстрировать с помощью невербальных знаков неуверенное, затем — агрессивное поведение. Коллеги могут включаться в работу, предлагая дополнительные способы невербального поведения, при помощи которых можно выразить пассивность или агрессивность. После этого тот же участник должен принять обычную позу — такую, которая была бы для него естественной в подобной ситуации, — и получить от группы обратную связь о том, как воспринимается такая поза.

Наконец, при помощи других членов группы участник (сидя) постарается принять такую позу, которая выглядит в его исполнении максимально открытой, комфортной для него и уверенной.

Каждый член мини-группы проходит все четыре описанные стадии. А затем все повторяется снова, только теперь — стоя.

Основной пафос упражнения в том, чтобы нащупать свободную, уверенную, открытую позу, которую можно было бы принимать независимо от сложности ситуации.

При обсуждении подвести подростков к выводу о том, что заботиться о своем теле необходимо.

Мини-лекция

Спорт - это способ снятия напряжения. Растяжки, силовые тренировки, дыхание – это потребность организма. Если мы испытываем стресс – то тело напряжено и склонно к болезням. Возможности для оздоровления – это гигиена и умеренная физическая нагрузка, дыхательные упражнения, йога, дыхание на уроках ритмики или в спортзале.

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Вы замечали, что после спортивных упражнений, танцев, бега чувствуешь усталость, и все проблемы уходят на второй план?
- ✓ Какая физическая нагрузка помогает лично тебе?
- ✓ Будете ли вы теперь заниматься спортом не только для тела, но и для души?
- ✓ Почему говорят «Тело храм души»?

Упражнение «Муха»

Цель упражнения: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель упражнения: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Анализ занятия:

Если вы испытываете сильное эмоциональное напряжение – стресс, как вы боретесь с таким состоянием? (бить грушу, подушку, рвать бумагу, делать гимнастику для глаз, самомассаж, упражнения для мимических мышц). Хорошо снимает напряжение бег и просто физическая нагрузка. Как вы думаете, что происходит с человеком, когда он слишком долго не может избавиться от напряжения? (заболевает)

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

2.4. Эмоциональность и чувствительность.

Цель:

1. Изучить виды и роль эмоций в жизни человека.
2. Различные способы выражения эмоций и чувств.
3. Обучение приемлемым способом разрядки гнева и агрессивности.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Организационный момент: Приветствие. Повторение материала, изученного на прошлом занятии. Проверка домашнего задания. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Обсуждение роли эмоций в жизни человека. Эмоциональная устойчивость. Способы выражения эмоций и чувств. Борьба со стрессом. Развитие

семантических движений. Методы релаксации. Техника интонирования. Упражнения помогающие вызывать положительные эмоции.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником. Ритуал прощания. Задание на дом.

Практика: Упражнения: «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Мимическая гимнастика», «Маятник», «Дыхание для настроения», релаксация. Дискуссии на тему: «Как улучшить настроение». Тест: «Угрожает ли вам нервный срыв?»

Форма проведения: дискуссия, тренинг, тестирование.

Ключевые понятия: эмоции, чувства, аффект, релаксация, пантомимика, интонация, стресс.

Литература:

1. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128с.
2. Кэджусон Х., Шеффер Ч. «Практикум по игровой психотерапии». - СПб.: Питер, 2001.- 416 с.
3. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.

Ход работы:

Организационный момент:

Приветствие. **Игра «Передай по кругу».** Участники передают по кругу улыбку, постукивание по плечу и т.д.

- Давайте настроимся на работу и заполним дневники настроения. Что вы помните с прошлого занятия?

На занятии мы поговорим об эмоциях и переживаниях, поучимся узнавать эмоции, выражать мимикой лица эмоции.

Основная часть:

Психолог предлагает назвать положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.).

- Давайте запомним: положительные эмоции помогают нам бороться с плохим настроением, отчаяньем.

- Как еще можно побороть свои плохие эмоции? (Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать чем-то хорошим, написать на бумаге и разорвать, самомассаж ног, упражнения для глаз)

Игра «Угадай эмоцию».

Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Назови эмоцию».

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

Игра «Изобрази эмоцию».

Всем участникам раздаются карточки, на каждой написана эмоция, которую нужно изобразить без слов, — через мимику, жест, интонацию, позу и т. д, остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции: радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.

Релаксационное упражнение и направленное воображение.

- Сели поудобней, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда он вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать. Теперь, когда вы смогли постоять за себя, больше не возвращайтесь к этому случаю.

После упражнения обмен мнениями.

- Какая была ситуация?
- Трудно ли было представить свои ощущения?
- Менялись ли ваши ощущения?
- Трудно ли забыть, отпустить ситуацию, обесценить?

Самопознание: *Тест: «Угрожает ли вам нервный срыв?».*

Анализ занятия:

Домашнее задание: составить список всех людей обидевших вас и тех кого обидели вы. Зачитать, представляя человека и прощая. Как только почувствовали, что простили – уничтожьте листок.

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

III. Развитие качеств личности, необходимых для эффективного общения.

3.1. Эмпатия.

Цель:

1. Развитие умения слушать и сопереживать собеседнику.
2. Формирование представления о человеке как об уникальной ценности. Развитие самопознания.

Материалы: Тетради, листы для записи, карточки для игры «зубы и мясо».

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Развитие умения слушать и сопереживать собеседнику. Формирование представления о человеке как об уникальной ценности. Диагностика способности к эмпатии. Развитие эмпатии, как средства контроля над агрессией. Развитие умения сообщать о недовольстве, не обижая партнера.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Ритуал прощания.

Практика: Упражнения: «Зубы и мясо», «Откровенно говоря, ты мне нравишься...».

Дискуссия на тему: «Самое – самое ценное». «Молитва: Я – это я, а ты это ты».

Форма проведения: дискуссия, тренинг.

Ключевые понятия: эмпатия, самопознание, диагностика.

Литература:

1. Шмаков С., Безбородова Н. От игры к самовоспитанию. Сборник игр – коррекций. М., 1993.
2. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.

Ход работы:

Организационный момент:

Здравствуйтесь, сегодняшнее занятие я предлагаю начать с игры «Зоопарк». Каждый участник по кругу называет себя каким-нибудь животным, все запоминают. Я начну, кого я назову тот следующий: «Панда, панда (два хлопка) – лев (хлопок по коленкам), Лев, лев – крокодил».

Предлагаю заполнить дневник настроения.

Давайте поговорим о таком ценном качестве, как эмпатия. Эмпатия – это умение сопереживать, понимать собеседника, поддерживать. Эмпатия – это не значит не иметь своего мнения, это умение показать человеку, что ты его понимаешь и сочувствуешь.

Основная часть:

Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта. Нужно подвести участников занятий к тому, что самое важное и ценное в жизни человека – это сам человек. Каждый человек не повторим,

и представляет ценность. Любить себя – это и признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно подростки перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о себе самом:

- Почему для меня главное здоровье? (я смогу жить долго)
- Чем мне дороги друзья (родители)? (они любят меня)
- Почему я так дорожу? (я смогу общаться и получать поддержку)

Затем приходим к выводу, что все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно себя противопоставлять другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

- Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

- Если самооценка у человека низкая, то он часто попадает в ситуации, которые мы называем: беспомощность, бессилие и одиночество.

Игра «Зубы и мясо».

Из определений на доске: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Подростку предлагается выбрать качества, которых не хватает им, и записать в столбик - себе, а в другой записать те качества, которых не хватает им в окружающих людях (другим).

После того, как задание выполнено психолог сообщает, что определения: упорный, волевой, целеустремленный – характеризуют сильные стороны человека (условно можно обозначить, как «зубы»), а характеризующие доброту и мягкость человека (условно можно обозначить, как «мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя волевые качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом». Обсудить, почему большинство считает, что им не хватает сильных качеств, а в других они видят мало доброты?

Обсуждение:

- ✓ Какого человека мы называем «сильной личностью»? (уверенный, твердый, спокойный, справедливый);
- ✓ Что значит быть уверенным человеком? (спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других);
- ✓ Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, запуганное, нерешительное);
- ✓ Какое поведение можно назвать агрессивным? (оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других);
- ✓ Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (это получение уверенности за счет унижения других)

• Молитва:

Я – это я, а ты - это ты

Я пришел в этот мир - быть счастливым

И не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям

А ты пришел в этот мир, не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям

Потому, что ты – это ты, а я – это я.

Анализ занятия:

Как вы объясните молитву, о чем она говорит? Тяжело ли вам понять человека, если он не такой как вы?

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

3.2. Толерантность.

Цель:

1. формирование у подростков представлений о таких нравственных категориях как терпимость, добро, милосердие, гуманизм;
2. формирование у воспитанников терпимого отношения к представителям другой национальности, социальной группы;

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Толерантность. Право на индивидуальность и личное мнение. Ценности и чувства других людей. Терпимость к поступкам и личному мнению оппонента. Придание субъективной ценности себе и другому. Будем внимательны и доброжелательны к людям.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Ритуал прощания. Задание на дом.

Практика: Упражнения: «Ценности», «Поставь балл эмоции», «Ослиная шкура». Упражнение-рассуждение: «Упражнение толерантности».

Форма проведения: тренинг, проблемные вопросы и задания.

Ключевые понятия: толерантность, субъективность.

Литература:

1. Пряжников Н.С. Игровой метод в профориентации. // Сборник упражнений. Пермь, 1989, - 68с.
2. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128с.
3. Наталья Сакович Тренировка поведения. № 46/2002 газеты "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября".

Ход работы:

Организационный момент:

Здравствуй, как настроение? Предлагаю начать занятие с заполнения дневников настроения и повторения изученного на прошлом занятии. Игра «Передай по кругу». Участники передают по кругу улыбку, постукивание по плечу и т.д.

-Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимоотношения, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, это и будет проявление доброты.

Основная часть:

Упражнение «Уроки толерантности».

Представьте себе наш мир стал похож на корабль. На верхней палубе самые лучшие люди. Они молоды, успешны, здоровы, богаты и красивы. А в трюме вся чернь они старые и дряхлые, алкоголики и наркоманы, бомжи.

Отдыхают и гуляют жители верхней палубы корабля, и только одно омрачает их существование – это те моменты, когда жители трюма, грязные и дурно пахнущие, заходят к ним воды набрать.

И вот однажды они посоветовались и решили не пускать никого с нижних палуб к себе. Вот пришли жители нижних палуб за водой, а их не пускают. На дверях стоит охранник. Как не просили, не умоляли, не объясняли – ничего не добились. Ушли жители трюма к себе, а пить хочется и человек долго без воды не проживет.

Вопросы для обсуждения:

- Почему жители верхней палубы отказались помочь?
- Как бы вы поступили в этом случае? Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?
- Нужно ли помогать больному человеку, бомжу? А если он другой, чем вы, национальности?
- Как вы думаете, о чем задумываются жители верхней палубы?

А наша история закончилась тем, что жители нижней палубы прорубили дырочку в днище, чтобы воды набрать и на этом история закончилась.

-Что случилось с кораблем?

-Хотели ли вы стать пассажиром такого корабля?

Иногда мы нетерпимы к самым близким людям и проявляем бурю неуправляемых эмоций, что приводит к ссорам и скандалам. Давайте разберемся, какие эмоции неуместны при общении.

Упражнение «Поставь балл эмоциям».

Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение:

- Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими.
- Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

- Записать в тетрадях: владеть эмоциями - это:
- Уважать права других.
- Проявлять терпимость к чужому мнению.
- Не причинять вреда и насилия,
- Мириться с чужим мнением.
- Не возвышать самого себя над другими.
- Уметь слушать.

Анализ занятия.

- Что для вас было новым на занятии?
- Что было уже известно?
- Оцените в баллах занятие (выкидываем пальцы).

- Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации). *Я хочу, чтобы вы услышали как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя частью такого большого, живого и гармоничного мира. Повторяйте потихонечку, еле слышно, просто шевеля губами: «Я верю, что пришел в этот мир, чтобы быть счастливым». Представьте огромную вазу счастья, у вас так много счастья, что вы раздаете его вашим родным и близким, знакомым и просто тем, кто встречается случайно. Вы не боитесь раздать все. Ведь именно вы являетесь источником счастья. Именно вы делаете счастливыми людей, отдавая им хорошее настроение, понимание, тепло, терпение. Берегите себя и тех, кто рядом.*

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций.

Ритуал прощания: Свободный микрофон и аплодисменты.

3.3. Общительность и коммуникабельность.

Цель:

1. Развитие коммуникативной компетентности.
2. Развитие умения слушать и слышать других людей.
3. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи.

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Общительность и коммуникабельность. Барьеры в общении. Обучение

социально-приемлемому способу взаимодействия с окружающими. Развитие коммуникативной компетентности. Принципы межличностного взаимодействия. Обучение конструктивным способам выхода из конфликтной ситуации. Развитие умения слушать и слышать других людей.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.

Ритуал прощания.

Практика: Упражнения: «Беседа», «Разожми кулак», «Толкалки без слов», «Элементы айкидо». Дискуссия: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов строят стены».

Форма проведения: дискуссия, тренинг.

Ключевые понятия: коммуникабельность, социум, конфликт.

Литература:

1. Козлов Н.И., Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста.- М.: АСТ - Пресс, 2000.-353с.
2. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.

Ход работы:

Организационный момент:

- Добрый день (имя), добрый день (имя), добрый день солнце, добрый день Земля, добрый день все!

- Давайте заполним дневник настроения и вспомним, что проходили на предыдущем занятии. Как вы использовали полученные знания?

- Сегодня мы будем учиться общаться. Вы все слышали модное сегодня слово «коммуникабельность». Как думаете, что оно означает? Почему правильно доносить информацию до слушателя так важно?

Основная часть:

1. Развитие умения слушать и слышать.

Участникам занятия предлагается ответить на вопросы:

- ✓ Что вы понимаете под словом общительность, коммуникабельность?
- ✓ Какие правила ведения беседы вы знаете?

Упражнение «Беседа».

Дается задание 2-3 участникам побеседовать на тему «Мой любимый фильм», «Планы на вечер».

Остальные подростки оценивают беседу по следующим критериям:

- ✓ Слушали ли друг - друга?
- ✓ Перебивали или поддакивали и кивали?
- ✓ Смотрели друг на друга?
- ✓ Кто говорил больше и правильно ли это?

2. Развитие коммуникативной компетентности.

Всем участникам предлагается сделать записи в тетрадях о том, что значит владеть эмоциями при общении. Поощряются самостоятельные выводы и добавления к тому, что записали на прошлых занятиях.

Затем идет обсуждение:

- Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?

Давайте разберемся и приведем примеры, как случилось, что два собеседника:

- Не понимают друг друга.
- Не владеют своими эмоциями.
- Не принимают чужого мнения.
- Не считаются с правами других.
- Пытаются во всем доминировать.
- Не умеют слушать других.
- Хотят умышленно обидеть друг друга.

Мы уже обсуждали на занятиях, как важно владеть собой при общении с другими людьми. Однако очень трудно бывает фиксировать свое состояние.

Игра «Разожми кулак».

Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

Игра «Толкалки без слов».

Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями.

3. Обучение выходу из конфликта.

Прежде чем перейти к обучению участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов.

На примерах из личного опыта проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры:

- ✓ Выслушать спокойно все претензии партнера.
- ✓ На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.
- ✓ Попытаться заставить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
- ✓ Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- ✓ Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Все варианты обсуждаются и записываются участниками в тетрадях.

Вопросы к упражнению:

- ✓ Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
- ✓ Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
- ✓ Что для вас было самым трудным на занятии?

4. Давайте разберемся, насколько часто мы сами провоцируем конфликт.

- Нужна ли критика? Часто ли вы критикуете сами себя?
- Всегда ли критика бывает правильно услышана? Почему? (обидные слова мешают)

Упражнение на «Я-сообщение».

- Как сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера?

Психолог предлагает сказать предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, сообщая о своих ощущениях и переживаниях (например: «я недоволен вашей работой»; «я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «я расстраиваюсь, когда меня перебивают» и т. д.).

Делается вывод о том, что Я-сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я-сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты-сообщение нацелено на обвинение другого человека, который при этом испытывает негативные эмоции: раздражение, обиду.

Анализ занятия:

- ✓ Часто ли вы используете Я-сообщения, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах?
- ✓ Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

Задание на дом:

Упражнение-рассуждение.

Подумайте над высказыванием и постарайтесь его объяснить: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».

Ритуал прощания: «Свободный микрофон», аплодисменты.

4. Анализ результатов

4.1. Самоконтроль и самоанализ.

Цель:

1. Формирование ответственности за принятые решения.
2. Самоконтроль и самоанализ изменений в поведении и ощущениях после пройденного курса, дневник наблюдений.

Материалы: тетради, карандаши, листы для записи, зеленый сенсорный светильник, музыка для релаксации.

Организационный момент: Приветствие. Повторение предыдущей темы. Заполнение дневника эмоционального состояния. Вступительное слово ведущего.

Основная часть: Свобода выбора поведения. Ответственность за принятые решения. Проявление самостоятельности в решении проблем. Самоконтроль и самоанализ

изменений в поведении. Контроль за изменениями в поведении, оценка поступков и прогнозирование возможных последствий.

Анализ занятия: Вопросы для обсуждения. Оценка занятия каждым участником.
Ритуал прощания.

Практика:

Упражнения: «Диалог со своим мозгом», «Упражнение с шарами». Рассказ «Решение проблем». Дискуссия: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

Форма проведения: дискуссия, тренинг.

Ключевые понятия: Самостоятельность, мораль, самоконтроль, самоанализ.

Литература:

1. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. – Минск: Университетское, 1997. – 212с.
2. Крылов А.А. Практикум по общей и экспериментальной психологии. – Л.: Издательство Ленинградского Университета, 1987. – 256с.
3. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.

Ход работы:

Организационный момент:

- Здравствуйте, предлагаю начать занятие с разминки «Подарок», подарите подарок по кругу при помощи жестов и мимики, не скупитесь. Пусть принимающий подарок догадается, что ему дарят. Самое время вспомнить, стоит ли подсказывать, помогать, если вас об этом не просят?

- Предлагаю вспомнить основные правила «амортизации» при общении. - Теперь за вашими плечами целый курс лекций об умении владеть собой в разных ситуациях. Теперь в конфликтных ситуациях вы будете выбирать, как действовать, а не впадать в панику. Сегодня предлагаю закрепить полученные знания и осознать, что любые наши поступки впоследствии влияют на нашу жизнь.

Основная часть:

1. Проблемы и как их решать.

Проблемой можно назвать ситуацию, в которой перед человеком возникают трудности, и он не знает, что делать с ними.

Давайте разберем на примере такой ситуации:

Двое друзей попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть и им пригрозили расправой, если не вернут деньги.

Каждый из друзей решил проблему по-своему:

Один - одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери, хотя она была здорова. Другой - влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так друзья решили свою проблему и раздобыли деньги.

- ✓ Согласны ли вы, что они решили свои проблемы? Почему?
- ✓ Какие вы можете предложить варианты решения проблемы? (записать варианты на доске)
- ✓ Что лучше воровство или обман?
- ✓ О каких последствиях своих поступков друзья не думают?

Ведущий подводит итог обсуждения — решение проблемы не должно приводить к появлению новых проблем.

2. Запишите в тетрадях высказывание Э. Фромма: «Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни».

Участникам предлагается игра на обучение способам решения проблем и развитие способности делать выбор.

Игра «Диалог со своим мозгом».

В игре участвуют 5 человек:

- тот, кто называет проблему;
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас;

- тот, кто предупреждает, что будет через неделю;
- через месяц;
- в конце жизни.

Например: называется проблема — я хочу подарить кому-то цветы.

Мозг отвечает:

- если ты подаришь цветы сейчас, то...
- если ты подаришь сейчас цветы, то через неделю...
- если ты подаришь сейчас цветы, то через месяц...
- если ты подаришь сейчас цветы, то в зрелые годы...
- если ты подаришь сейчас цветы, то в конце жизни...

Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу, я выпью пива и т. д.). После обсуждения нужно отказаться или утвердиться в решении.

Подводится итог и предлагается схема решения проблемы и ее компоненты:

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет потом (через неделю, месяц, в зрелые годы, в конце жизни);
- выбор приемлемого варианта;
- применение выбранного варианта.

Упражнение с шарами.

Каждый студент берет воздушный шарик, надувает его, мысленно обдумывая решение своей проблемы. Затем необходимо написать проблему на своем шарике фломастером и проткнуть шарик — проблема лопнула.

Это упражнение можно проделывать и мысленно.

Анализ занятия.

- ✓ Почему у нас появляются проблемы?
- ✓ Принимаем ли мы участие в их появлении?
- ✓ Любую ли проблему можно всегда решить?
- ✓ Важно ли обдумывать, принимая решение, что будет потом?
- ✓ Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.

Сейчас я включу музыку природы (включается музыка для релаксации, зеленый сенсорный светильник). *Я хочу, чтобы вы услышали, как поют птицы, журчит ручей. Ощутите себя частью такого большого, живого и гармоничного мира. Повторяйте потихонечку, еле слышно, просто шевеля губами: «Я верю, что пришел в этот мир, чтобы быть счастливым. Я люблю себя таким, какой я есть. Я могу контролировать себя, свои эмоции». Самое большое чудо природы – это рождение, кажется, из ничего появляется жизнь. Помните, что и ваше рождение является чудом. Будьте добрее к окружающим, даже если они отличаются от вас. Берегите близких и заботьтесь обо всех чудесах природы.*

Теперь, давайте будем фиксировать изменения в настроении и заполнять дневник эмоций.

Задание на дом. Самоконтроль.

В начале наших занятий мы договорились с вами вести в тетради наблюдение за настроением, теперь, когда наши занятия окончены, для закрепления изученного материала необходим самоконтроль.

Как вы уже знаете самый надежный способ контроля – это дневник. Поэтому я предлагаю вам завести дневник наблюдения за настроением. В дневнике мы будем указывать, в каком мы находились настроении, как к нам относились окружающие. Проявляли ли вы агрессию? Сумели ли вы избежать конфликта и как вам это удалось?

Ритуал прощания: «Свободный микрофон», аплодисменты, чаепитие.

Литература

1. Битянова Марина, «Тренировка поведения» №37, 2004 газеты "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" [2004 №37 газеты "Первое сентября"].
2. Вадим Родионов, Елена Лангуева . "Манипуляция: игры, в которые играют все" [2005 №2 газеты "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября"].
3. Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. // Учебное пособие для студентов. М.,1999 – 158с.
4. Савченко М.Ю. Профорientация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/Под научной редакцией Л.А. Обуховой – М: Вако, 2005, 240с.
5. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128с.
6. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. Пособие/Н.П. Слободяник.- 3-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2006.- 256с.
7. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. – Минск: Университетское, 1997. – 212с.
8. Косолапова Лариса. "Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения» "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября"[2004 №35 газеты "Первое сентября"]
9. Крылов А.А. Практикум по общей и экспериментальной психологии. – Л.: Издательство Ленинградского Университета, 1987. – 256с.
10. Курбатов А. Культура дыхания: комплексы упражнений для школьников/Андрей Курбатов, Людмила Курбатова. М.: Чистые пруды, 2006.- 32с.
11. Рычкова И.А. Поведенческие расстройства у детей. Диагностика, коррекция, психопрофилактика. – М.: 1998.- 11с.
12. Родионов В.А. и др. Я и другие, Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1-11 классов, - Ярославль: Академия развития, 2001. – 224с.: ил. – (серия: «Практическая психология в школе»).
13. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: Изд-во ЭКС МО – Пресс, 2001. – 640с. (Серия «Практическая психология»).

Занятие __

Тетрадь наблюдений.

1. Цвет твоего настроения сегодня:

2. С каким видом агрессии вы столкнулись?

3. Смогли ли вы справиться с ситуацией? Как?

4. Проявляли ли вы агрессию? Как? Было ли это осознанно или вами завладели эмоции.

5. Применяли ли вы знания, полученные на занятиях на практике? Когда?

6. Обижались? Ругали себя? Винили? Заботились о себе? Испытывали уныние или грусть?

7. Что было интересного на предыдущем занятии?

Дидактический материал к занятию

- Представление:

Имя _____

Дата рождения _____

Знак зодиака _____

Год по китайскому календарю _____

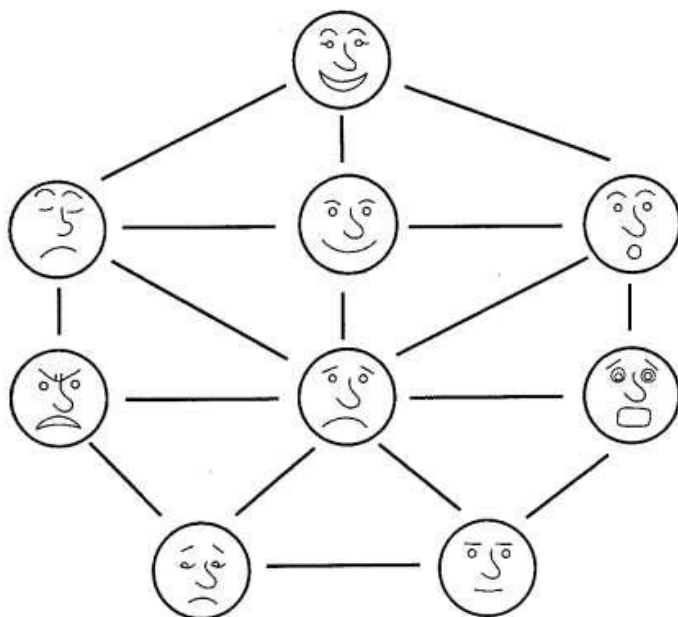
Любимое блюдо _____

Любимое занятие _____

- Правила работы в группе:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

- Дневник эмоций:

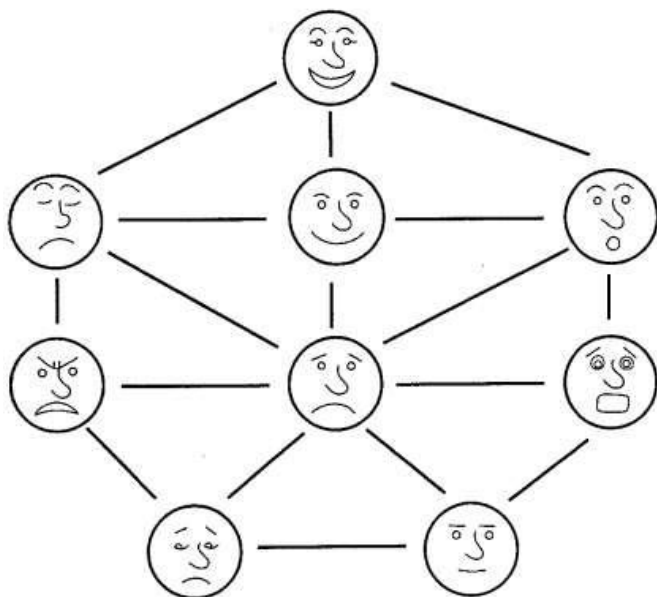


Моя оценка занятию (нарисуй или напиши):

A large, empty rectangular box with wavy top and bottom edges, intended for a drawing or written evaluation.

Занятие ____

- Дневник эмоций:



Виды неприемлемого для общества поведения:

- Стереотипы (так думают все или многие):

- Холодный суп

Уверенный _____

Неуверенный _____

Агрессивный _____

- Выводы:

Конструктивная агрессия _____

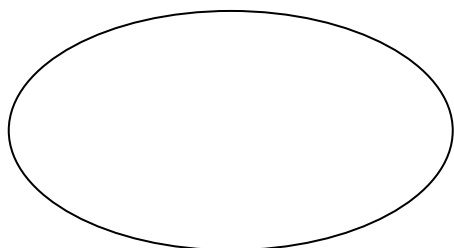
Деструктивная агрессия _____

Агрессивное поведение это признак _____

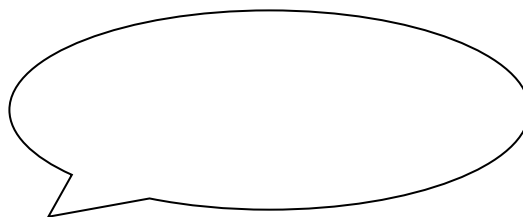
- Конфликтный ли Вы человек?

| | | |
|---|--|---|
| <p>Борьба спор вызов обвинение месть словесные атаки неистовство</p> | <p>Избегание желание спрятаться уклонение отсрочка пренебрежение притворное согласие</p> | <p>Решение проблемы через компромисс беседа переговоры голосование плодотвор. мысль объединение обращение за помощью</p> |
|---|--|---|

Так я выгляжу, когда злюсь и ругаюсь:

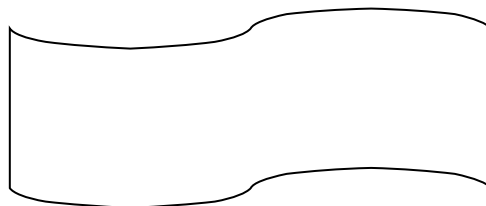


Так я говорю, когда злюсь:



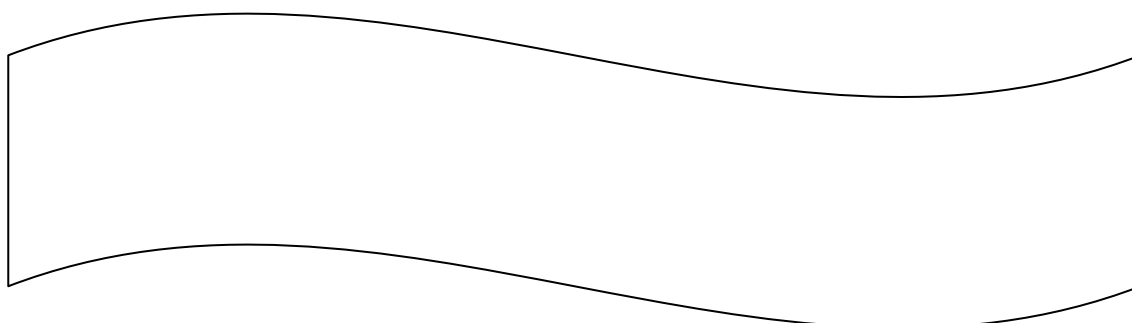
Оцени свою агрессивность в баллах:

(от 0 до 5)



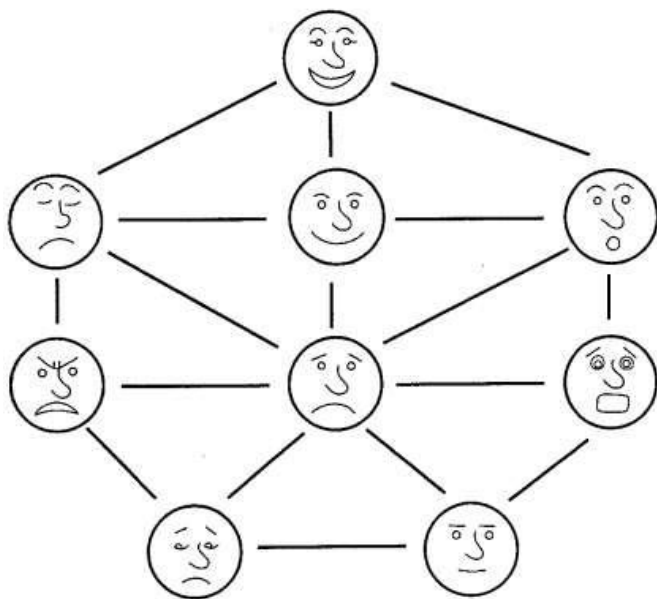
Напиши письмо обидчику и скажи все, что захочешь

Моя оценка занятию (нарисуй или напиши):



Занятие ____

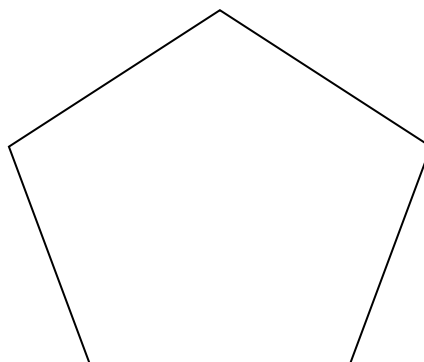
- Дневник эмоций:



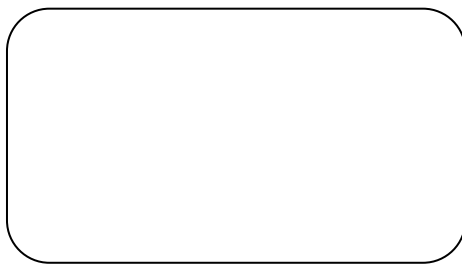
| Я обижаюсь, когда... | Я злюсь, когда... |
|----------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- Насколько ты тревожен?

- Оцени свою обидчивость в баллах (от 0 до 5)



- Оцени свою способность прощать в баллах (от 0 до 5)



Моя оценка занятию (нарисуй или напиши):

