

**Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской
области
ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»**

**Программа для обучающихся
с трудностями социальной адаптации**

Старый Оскол – 2016

Рассмотрено на заседании
ЦМК руководителей групп
Протокол № 01
от «29» августа 2016 г.



Утверждаю
Зам. директора по УВР
Хлебникова М.Н.

Председатель ЦМК
Гончарова Т.Б. Гончарова Т.Б.

Разработали:

Коваленко И.Р. – социальный педагог ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»

Афанасьева И.А. – педагог-психолог ОГАПОУ «Старооскольский техникум технологий и дизайна»

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Точка опоры» авторы: Захарова О.И., Козырева Н.Ю., педагоги - психологи МБУ «ЦППМиСП» которая призвана помочь обучающимся в нелегкий переходный период (рассмотрена на заседании методического совета МБУ «ЦППМиСП», протокол № 1 от 15 марта 2015 г.)

Подростковый период очень важен в процессе развития личности. В этот период у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир.

Период экономической и социальной нестабильности в нашей стране продолжается уже несколько лет. Для нынешних подростков он является единственной жизненной реальностью, и реальность эта не является благоприятной для полноценного развития личности. Не случайно количество проблем в подростковой среде в последние годы неуклонно растет. Алкоголь и наркотики, детская и молодежная преступность прочно вошли в жизнь подрастающего поколения. Структура личности подростка ещё не устойчива, а это неизбежно сказывается на его поведении и взаимодействии с окружающими.

Подростку приходится в этих сложных условиях решать актуальные для своего возраста *задачи*:

- отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности;
- определение своего места среди сверстников в референтной группе, установление новых эмоциональных отношений с ровесниками;
- расширение ролевого репертуара, преодоление ролевой диффузии – размытости и неопределенности ролевой структуры личности;
- обретение взрослой (зрелой) сексуальности, установление гармоничных отношений с представителями противоположного пола;
- профессиональное самоопределение;
- движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни» и ответов на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?».
- стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются и через реакции увлечения, или хобби-реакции.

Решая возрастные задачи развития, подростки могут использовать конструктивные и неконструктивные стратегии поведения. Неадекватные

стратегии поведения приводят к школьной и социальной дезадаптации и требуют коррекции.

Конструктивные способы решения проблем направлены на активное преобразование ситуации, на преодоление травмирующих обстоятельств, в результате чего возникает чувство роста собственных возможностей, усиление себя как субъекта собственной жизни. К *конструктивным способам* решения проблем относятся:

- достижение цели собственными силами (не отступать, приложить усилия, чтобы добиться намеченного);
- обращение за помощью к другим людям, включенным в данную ситуацию или обладающим опытом разрешения подобных проблем («обращаюсь к родителям», «советуюсь с подругой», «решаем вместе с теми, кого это касается», «мне помогли одноклассники», «я бы обратился к специалисту»);
- тщательное обдумывание проблемы и различных путей ее решения (поразымышлять, поговорить с собой; вести себя обдуманно «не делать глупостей»);
- изменение своего отношения к проблемной ситуации (отнестись к происшедшему с юмором);
- изменения в себе самом, в системе собственных установок привычных стереотипов («нужно искать причины в себе», «пытаюсь измениться сам»).

Неконструктивные способы решения проблем – это стратегии поведения, направленные не на причину проблемы, которая «задвигается» на дальний план, а представляют собой различные *формы* самоуспокоения и выхода негативной энергии, создающие иллюзию относительного благополучия, такие как:

- формы психологической защиты - вплоть до вытеснения проблемы из сознания («не обращать внимания», «смотреть на все поверхностно», «уйти в себя и никого туда не пускать»);
- импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами («на всех обижаюсь», «могу закатить истерику», «хлопаю дверьми», «целый день слоняюсь по улицам»);
- агрессивные реакции.

Неконструктивные способы решения проблем могут проявляться в следующих *поведенческих реакциях*:

1. Реакция отказа. Она выражается в отказе от обычных форм поведения: контактов, домашних обязанностей, учебы и т. д.

2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстративной браваре, в прогулах, побегах, кражах и даже нелепых на первый взгляд поступках, совершаемых как протестные.

3. Реакция имитации. У подростков объектом для подражания чаще всего становится взрослый или ровесник, теми или иными качествами

импонирующий его идеалам. Такая реакция характерна для личностно незрелых подростков в асоциальной среде.

4. Реакция компенсации. Она выражается в стремлении восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой. Если в качестве компенсаторной реакции избраны асоциальные проявления, то возникают нарушения поведения. Так, неуспевающий подросток может пытаться добиться авторитета у одноклассников грубыми, вызывающими выходками.

В дополнение к вышесказанному можно добавить, что развитие эмоциональной сферы подростков протекает бурно. Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Таким образом, основная задача подросткового возраста – интеграция в единое целое элементов идентичности личности, в той или иной степени сформированных ранее.

Сегодня многие государственные и общественные институты имеют программы комплексной социально-психологической (профилактической, коррекционной или реабилитационной) работы с «трудными» подростками. Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Старооскольский техникум технологий и дизайна» не является исключением в решении этой важной проблемы.

В рамках этой деятельности была разработана программа социально-психологического тренинга по работе с обучающимися с трудностями социальной адаптации как одна из мер психологической помощи подросткам, направленная на развитие и усиление «Я» подростка, формирование жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного решения возникающих проблем адекватными, конструктивными способами и гармоничного взаимодействия в социуме.

Цель данной программы - создание условий для развития жизненно-необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным ситуациям у подростков со сложностями социальной адаптации через взаимодействие со сверстниками в условиях социально-психологического тренинга.

Достижение целей программы связано с решением следующих **задач**:

- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков самопознания;
- обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- осознание личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения;

– создание условий для определения жизненных целей и самоопределения.

Программа предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации, часто их относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей, либо из внешне вполне благополучных, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Возраст участников: 15 – 17 лет.

Численность группы: 12-16 человек.

Программа имеет определенную **структуру** и состоит из трех блоков (10 занятий).

Первый блок «Сплочение и доверие» включает первые 5 занятий.

Второй блок «Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций» включает 6 и 7 занятия.

Третий блок «Жизненные ценности и перспективы» включает 8; 9 и 10 занятия.

Общий план проведения тренинга указан в таблице 1.

Табл.1. Темы и почасовая разбивка занятий

Темы	Количество часов
<i>Первый блок</i> «Сплочение и доверие»	10
Занятие № 1. «Знакомство»	2
Занятие № 2 . «Контакт»	2
Занятие № 3. «Учимся слышать и понимать друг друга»	2
Занятие № 4. «Сплочение и доверие»	2
Занятие № 5. «Мы - команда»	2
<i>Второй блок</i>	4

«Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»	
Занятие № 6. «Конфликт»	2
Занятие № 7. «Без масок»	2
<i>Третий блок</i> «Жизненные ценности и перспективы»	6
Занятие № 8. «Ценности и последствия»	2
Занятие № 9. «Жизненные перспективы»	2
Итоговое занятие № 10. «Прощание»	2
Общее количество часов	20

Каждое занятие также имеет определенную структуру (Табл.2).

Таблица 2. Структура занятия

ЭТАПЫ	ВРЕМЯ	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	РОЛЬ ВЕДУЩЕГО
Приветствие	5 минут	Обозначить начало занятия; создание особой атмосферы, подчеркнуть безопасность	Определенные ритуалы	Обеспечить участникам комфортное вхождение в группу
Начало работы	5-10 минут	Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)	Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием	Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства

Разминка	5-10 минут	1.Объединение, сплочение группы 2.Развитие межличностных связей 3.Включение в совместную деятельность	Психогимнастические упражнения, подвижные игры с четко определенными правилами	1.Обозначение правил и границ 2.Обеспечение безопасности участников
Работа по теме	30-45 минут	Задачи соответствуют теме занятия	Разнообразные формы активности (сюжетно-ролевые игры, групповые дискуссии, элементы арт-терапии и т.д.)	1.Дать определенную информацию в доступной форме. 2.Предоставить возможность выразить свои чувства. 3.Создать условия для овладения новыми навыками, основываясь на полученном опыте и информации.
Завершение занятия	10-15 минут	1.Возможность выплеснуть накопившееся напряжение 2.Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии	Рефлексия занятия, обратная связь от участников	Обеспечение безопасности участников
Прощание	5 минут	Обозначить окончание занятия	Определенные ритуалы	Эмоциональная поддержка участников

Чередование видов деятельности способствует лучшему усвоению знаний, умений и навыков и позволяет избежать накопления напряжения. Включение блока «начало работы в группе» необходимо для диагностики состояния каждого участника группы и учета этого состояния во время работы в группе. Обмен впечатлениями при завершении работы позволяет избежать накопления аффекта и необходимо для получения обратной связи ведущим группы об эффективности работы.

Продолжительность работы группы: 20 часов (1 раз в неделю по 2 часа).

Форма реализации программы - социально-психологический тренинг, как возможность организации взаимодействия людей в группе для решения комплекса формирующих и развивающих целей.

Актуальность групповой работы с подростками состоит в следующем:

1. Группа бросает вызов мифу об их уникальности. Молодым людям часто кажется, будто нет такого человека, который испытывает такие же переживания, что и они, обладает таким же опытом, что и они, или понимает, какой период они сейчас проходят. Осознание того, что другие люди тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает сил, особенно если люди, понимающие их переживания, являются их сверстниками.

2. Группа предлагает подросткам руководство взрослого, в котором они нуждаются, и в то же время предоставляет им независимость и дает возможность действовать своими собственными силами. Группа становится сценой, на которой можно отрепетировать вопросы зависимости и независимости. Позиция ведущего создает атмосферу безопасности и способствует развитию у участников группы чувства уверенности в себе.

3. Работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребенка, имеющий место в процессе жизни ребенка, так как у них есть негативный опыт общения со значимыми взрослыми. Их отношения с родителями были неадекватными в силу ряда причин, и они часто имели неудачный опыт взаимоотношений со своими учителями, сталкивались с давлением со стороны представителей власти, работников правоохранительных органов и т. д. В их глазах взрослые могут быть «врагами». Расположение сил, предлагаемое группой, разряжает чувства страха и недоверия.

4. Группа противостоит подростковому эгоцентризму. Даже так называемые «нормальные» люди в подростковом возрасте бывают погруженными в себя. Трудные подростки еще более склонны замыкаться в себе и переставать учитывать все остальные точки зрения, кроме своей собственной. Группа не терпит такой установки. В конце концов, члены группы сами имеют потребность быть в центре внимания и неохотно идут на то, чтобы достаточно долгое время делить сцену с другими.

5. Группа - «полигон»- для отработки новых социальных навыков. Групповая работа дает подросткам возможность получить новые социальные навыки - как теоретические, так и практические. Работая в группе, можно на практике освоить техники, показывающие, как подходящим образом включиться в групповую дискуссию, как чувствовать себя уверенно среди других и как сменить скуку, гнев или печаль на что-то более приятное. Также происходит усвоение общих правил вежливости и норм поведения в социуме.

6. Группа является инструментом укрепления самооценки её членов. Одобрение сверстников - постоянная забота подростков, а привязанность,

которая может возникнуть между участниками группы, вполне может явиться для подростка первым опытом одобрения с их стороны. Работа в группе лучший способ приобретения навыков уверенного поведения подростков под руководством взрослого.

Для того чтобы сделать занятия в группе лично значимыми для учащихся, при выборе методов обучения мы руководствовались следующими положениями:

- смысловая целостность занятий;
- включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
- динамичность, увлекательность упражнений и методик;
- разнообразие **методов** работы:
 - метод анализа конкретных ситуаций;
 - сюжетно - ролевые игры;
 - групповые дискуссии;
 - психогимнастические упражнения.
 - диагностические тесты;
 - тренинговые упражнения;
 - элементы арт-терапии.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

Программа разработана для реализации педагогом-психологом (наиболее эффективный вариант – два педагога-психолога в качестве ведущих группы) в работе с обучающимися с трудностями социальной адаптации.

Для групповой работы необходимо просторное помещение для групповых занятий.

Требования к материально-технической базе являются минимальными, количество расходных материалов указано в описании содержания занятий (бумага, карандаши, ручки, краски).

Прогнозируемые результаты и критерии эффективности работы:

- наличие у подростков с трудностями социальной адаптации адекватных навыков общения, навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- наличие навыка самопознания;
- сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- осознание личностных ценностей;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее;
- сформированность способности принимать ответственность за собственное поведение;
- наличие реального жизненного плана.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

- метод наблюдений;

- психологическая беседа, интервью;
- психологические тесты.

Содержание программы.

Первое занятие «Знакомство».

Цель: Ориентация участников в целях тренинга; знакомство с участниками; создание эффективной рабочей атмосферы в группе; формирование норм и правил работы в группе; психологическая поддержка участников.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цели работы по программе и данной теме, правила поведения в группе).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение *«Имя – качество»*

Цель: Знакомство участников друг с другом, создание условий для доверительного общения.

Участники по очереди называют свое имя и качество, которое наиболее характерно для них.

4 этап – Работа по теме:

«Интервью в парах»

Цель: Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, развитие чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один, создание условий для доверительного общения.

Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает все, что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами.

«Поиск общего»

Цель: Знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Конечная цель – объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

«Никто не знает, что я...»

Цель: Повышение сплоченности, личностное раскрытие участников, расширение представлений о себе, создание условий для доверительного общения.

В руках ведущего мяч, он произносит фразу: «Никто не знает, что я...» и заканчивает её, после чего бросает мяч другому участнику занятий. Выполнение задания продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

5 этап – Завершение занятия

«Обратная связь»

Получение информации ведущим об эмоциональном состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

Можно использовать ритуальную игрушку, которая передается по кругу во время высказываний участников.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие второе - «Контакт».

Цель: Ознакомление участников с основными приемами эффективного общения, формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении (расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе; вербальные и невербальные способы установления контакта).

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Заяц-заяц»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Группа задает единый ритм – два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям. Во время хлопков в ладоши нужно дважды назвать свое имя, во время хлопков по коленям – дважды назвать имя того, кому передается ход. Для усложнения темп можно увеличивать.

4 этап – Работа по теме

«Контакт»

Цель: Знакомство участников с навыками установления контакта.

Участники встают в круг. На счет «раз» - без слов и не сходя с места установить контакт глазами с кем-то из участников занятия, на счет «два» - начать выполнять одинаковое движение.

«Переманивания»

Цель: Продолжение знакомства участников с навыками установления контакта, стратегии поведения в общении.

Группа разбивается на две равные части. Одна подгруппа садится на стулья, вторая встает за спиной. Задача сидящих – не вербально установить контакт с другими сидящими и поменяться местами. Задача стоящих – отследить установление контакта и не дать поменяться сидящим местами, положив руки на плечи.

«Очередь»

Цель: Тренировка вербальных и невербальных навыков установления контакта.

Из группы выбирается несколько человек, из которых один – водящий. Остальные становятся друг за другом, изображая очередь. Задача водящего пройти к кассе кинотеатра без очереди; он вступает в контакт с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники, стоящие в очереди, могут иметь свои роли. Например, не пропускать «нахала» к кассе, или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

После проигрывания сценок группа анализирует вербальные и невербальные компоненты, способствующие или препятствующие установлению контакта и достижения цели. Желательно, чтобы сценка была проиграна несколько раз.

5 этап – Завершение занятия

«Пожелание»

Позитивная личносно- ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что-либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие третье - «Учимся слушать и понимать друг друга».

Цель: формирование доверительной атмосферы в группе, формирование и развитие навыков активного слушания, приема и передачи информации.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «*Любопытный*»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Водящий называет какую-либо букву, из числа распространенных в русском алфавите, после чего начинает задавать другим участникам короткие вопросы (каждому один вопрос). Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву. Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это не обязательно. Главное здесь – не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них. Кто задерживается с ответом больше чем на 2-3 сек или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

4 этап – Упражнения по теме

«Иностранец и переводчик»

Цель: Тренировка навыков приема и передачи информации, распознавания и интерпретации невербальных информационных сигналов, умения задавать открытые вопросы.

В группе выбираются два участника, один из которых играет роль иностранца, а другой – роль переводчика. Остальным предлагается представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним гостя. «Иностранец» сам выбирает себе образ своего героя и представляется публике. Журналисты задают ему вопросы, на которые он отвечает на «иностранном» языке. На самом деле все упражнения проходят на русском языке. Задача переводчика – кратко, сжато, но точно передать то, что сказал «иностранец». Таких пар в упражнении может участвовать несколько.

В конце упражнения обсуждается, кто из переводчиков наиболее точно выполнил инструкцию, и кто больше всех понравился. При обсуждении группа часто приходит к выводу, что неадекватная интерпретация слов и невербальных сигналов оставляет у человека ощущение того, что его никто не понимает.

«Испорченный телефон»

Цель: Развитие навыков приема и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации, обнаружение наиболее типичных ошибок, возникающих в этом процессе.

Выбирается 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Остальные – наблюдатели и слушатели. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После

этого в кругу остается только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает ему все, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний, пятый участник.

Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. В процессе обсуждения участники высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. Как правило, они отмечают, что слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, принесение собственных интерпретаций мешают услышать партнера и наиболее точно передать сообщение. Ведущий обобщает информацию, полученную в ходе обсуждения.

5 этап – Завершение занятия

«Пожелание»

Позитивная личносно – ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что-либо хорошее на предстоящую неделю.

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие четвертое - «Сплочение и доверие».

Цель: формирование взаимного доверия и умения координировать совместные действия; продолжение работы по групповому сплочению с использованием телесно-ориентированного подхода.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение *«Приветствие»* (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение *«Разделение по признаку»*

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Кто-то из участников тренинга выходит за дверь. В это время группа делится на две части по какому-либо видимому признаку (девочки –

мальчики, темноволосые – светловолосые и т.д.). Задача вернувшегося из-за двери определить признак, по которому разделилась группа.

4 этап – Работа по теме

«Связывание»

Цель: Данное действие сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Способствует сплочению, так как такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, а это, как известно, сближает.

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль группы канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает один интересный факт про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения группы, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения 2-3 минуты.

«Доверяющее падение»

Цель: Участники получают опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Участник становится спиной и падает назад на руки ловящих его других членов группы. Ловящие вытягивают руки вперед, могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать с возвышенности, лицом вперед, боком.

5 этап – Завершение занятия

Психогимнастическое упражнение *«Подарок»*

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения.

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие пятое - «Мы-команда».

Цель: дальнейшее развитие групповой сплоченности за счет укрепления чувства «мы» и интегрирование навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии; осознание стратегии поведения в стрессовой ситуации.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Ассоциации»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

В руках ведущего мяч, он называет любое слово и бросает мяч кому-то из группы. Тот, кто получил мяч, называет ассоциацию на слово и, в свою очередь, бросает мяч. Мяч перебрасывается до тех пор, пока не побывает у каждого.

4 этап – Работа по теме

«Необитаемый остров»

Цель: Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, обучает эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию по доминированию в группе. Основная идея упражнения – умение сочетать групповое решение и индивидуальный выбор; а также принимать и уважать выбор другого человека.

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Ведущим задается инструкция, что в результате кораблекрушения каждая подгруппа попадает на необитаемый остров. Задача каждой подгруппы – «обустроиться и наладить жизнь на острове», изобразив все это на групповом рисунке. В результате получается несколько рисунков - «островов». Во время выполнения задания ведущий сохраняет отстраненную позицию.

Далее следует обсуждение, в котором принимает участие вся группа. Обращается внимание на то, как осуществлялось взаимодействие в каждой подгруппе, как распределялись «роли» между участниками, как подгруппа принимала решение, какие были трудности, неприятные моменты, что они сделали для их разрешения, и к какому итогу они в результате пришли.

5 этап – Завершение работы

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие шестое - «Конфликт».

Цель: проанализировать сущность конфликтов, причины их возникновения, осознание своего стиля поведения в конфликте, получение навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Толкачи»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуть с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется.

4 этап – Работа по теме

«Конфликты»

Цель: Актуализация знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрация на жизненных примерах.

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

А) Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А родители говорят: «Никуда ты не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»

Б) Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

В) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она не свежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А

он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

«Агрессивный контакт»

Цель: Упражнение направлено на выработку навыков неагрессивного ответа на давление и агрессию и состоит из двух частей.

Часть 1. Предлагается какая-то конфликтная ситуация, например, друг забыл о встрече, о которой договорились заранее. Участникам предлагается в форме ролевой игры ответить тремя способами (неуверенный, уверенный, агрессивный) на поведение виновника ситуации. Правильных ответов здесь не существует! При обсуждении акцентируется внимание на том, какое впечатление производят разные ответы, в каких ситуациях какие ответы кажутся уместными?

Часть 2. Бланки с агрессивными высказываниями. Участникам группы дается краткое описание семи приемов ответа на агрессию. Важно отметить, что цель применения этих приемов – не допустить наращивания агрессии, поэтому в ответах исключаются издевки, сарказм, агрессия.

Участники делятся на подгруппы по три-пять человек, каждая из которых получает бланк с написанными на нем агрессивными фразами. Задача участников в подгруппах – вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приемов. На эту работу дается не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. Далее подгруппы обмениваются удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

5 этап – Завершение работы

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие седьмое «Без масок».

Цель: развитие навыков общения, умение убеждать, распознавать обман, противостоять групповому давлению, умение говорить «нет».

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «*Ассоциации по алфавиту*»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Слова подбираются по алфавиту. Первое слово на букву «А», ассоциация на него на букву «Б» и т.д. до «Я».

4 этап - Работа по теме

«Без маски»

Цель: Создание условий для личностно ориентированной обратной связи. Упражнение повышает уровень самоосознания, создает условия для личностно ориентированной обратной связи.

Участники по очереди достают карточки с незаконченными фразами, предложениями, зачитывают их вслух и завершают их своими собственными словами. Предложения составляются таким образом, чтобы их завершения содержали в себе личную информацию об отвечающем. Например: «Я сержусь, когда кто-то...», «Я ношу такую одежду, потому, что...», «В школе я часто...», «Больше всего от других людей мне необходимы...» и т.д.

Это упражнение нравится подросткам по нескольким причинам. Первая – феномен «пребывания на сцене», вторая – в упражнении проявляется информация, касающаяся каких-то серьезных внутренних переживаний. И то, и другое представляет большую ценность как для ведущего, так и для всей группы в целом.

«Волк и семеро козлят»

Цель: Развитие социальной наблюдательности, умения говорить нет. Упражнение позволяет продемонстрировать, что средствами воздействия и общения могут выступать не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения; способствует развитию социальной наблюдательности, умению убеждать, распознавать обман; формирует навык говорить «нет», осознавая при этом чувства другого и свои цели.

Участникам раздаются карточки, треть из которых с надписью «волк», треть – «коза», треть – «козлята». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не озвучивая роли) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

5 этап – Завершение работы

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие восьмое - «Ценности и последствия».

Цель: Осознание личностных ценностей, личной ответственности за последствия своего поведения; формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Состояние»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

По очереди, по кругу участники смотрят на соседа слева и вербализуют его состояние. При точном описании, сосед подтверждает, при неточном корректирует.

4 этап – Работа по теме

Групповой рисунок «Домики»

Цель: Развитие сплоченности группы, эмпатии, диагностика отношений в группе.

Упражнение выполняется в несколько этапов. На первом этапе каждый участник тренинга на ватмане находит место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия). На следующем этапе каждый участник выбирает 3-4 наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Таким образом, получаем городок. На третьем этапе группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта. На последнем этапе группа дорисовывает в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т.д.).

Во время рефлексии после упражнения отмечают самые понравившиеся «районы городка». Рисунок также можно вывесить в аудитории до конца занятий.

5 этап – Завершение работы

Психогимнастическое упражнение «Пожелание»

Позитивная личноно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка

эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Занятие девятое - «Жизненные перспективы».

Цель: Научиться ставить перед собой реальные жизненные цели, учитывая свои способности и желания, уметь находить способы достижения желаемого.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Правда-ложь»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Каждому участнику предлагается вспомнить или придумать любую историю. Истории рассказываются по очереди каждым участником группы. В то же время каждый участник письменно фиксирует – правду или ложь он услышал. После того как выскажутся все участники – проверяются результаты. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл. При анализе обсуждаются стратегии определения истинности – ложности высказываний, невербальная сторона общения – признаки лжи в невербальном поведении.

4 этап – Работа по теме

Ролевая игра «Мафия»

Цель: Создание ситуации для апробации навыков партнерского общения: установления контакта, приема и передачи информации, активного слушания, аргументации.

Прежде всего, участникам предлагается представиться – выбрать любое имя и любую социальную роль для дальнейшей игры. Например: «Моника – владелица цветочного магазина».

На втором этапе игры раздаются карточки, где тоже заданы определенные роли: мирный житель, мафия. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза («Приходит ночь – все спят»), глаза открывает «Мафия» и без слов договаривается, кого она убьет.

На третьем этапе игры сообщается, кто выбывает из игры. Задача группы – в ходе обсуждения вычислить мафию. При помощи прямого

голосования группа решает, кого она «убьет», этот участник выбывает из игры. Если в результате последним остается мирный житель, то побеждают мирные жители, если все мирные жители погибают, то побеждает мафия.

Во время анализа обсуждаются роли, которые выбрали участники группы (подобие – противоположность), также важно отметить менялось ли поведение участников при получении той или иной роли, обсуждаются стратегии поведения, приемы аргументации, признаки виктимного поведения и т.д. Упражнение дает богатый материал как для понимания эффективности партнеров по общению, так и для оценки эффективности собственной стратегии.

«Путаница»

Цель: Поиск группового решения, физический контакт, групповая сплоченность.

После большой ролевой игры возможно остаточное чувство подозрительности к другим участникам и другие негативные эмоциональные переживания («За что меня убили?»). Задачу изменения эмоционального состояния, повышения сплочения можно решить следующим образом.

Все участники группы становятся в кольцо, плечами касаясь друг друга, вытягивают вперед руки и по команде ведущего берутся за руки других участников группы. При этом нельзя брать за руку соседа, и в каждой руке должна быть одна рука. Задача группы – распутаться. Задача ведущего – поощрять участников к поиску новых решений, показать, решение есть всегда, только оно не всегда одинаково. Возможные варианты «распутывания» - кольцо, восьмерка, несколько отдельных колец, цепочка из нескольких колец.

5 этап – Завершение работы

«Обратная связь»

Получение информации ведущим о состоянии участников. Оценка эффективности работы группы.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия, ритуал прощания.

Итоговое занятие «Прощание».

Цель: Завершение работы в группе; получение участниками и ведущими тренинга обратной связи; диагностика внутригрупповой динамики в конце работы группы; создание позитивной атмосферы для дальнейшего общения внутри группы; закрепление полученных навыков принятия группового решения и выработки стратегии выполнения задачи группой в целом; прощание.

Ход занятия:

1 этап – Приветствие

Вводное слово ведущего (организационные моменты, цель работы по

данной теме).

2 этап – Начало работы

Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают)

Психогимнастическое упражнение «Приветствие» (ритуал приветствия – рассказ о приятном событии на прошедшей неделе).

3 этап – Разминка

Психогимнастическое упражнение «Компот»

Цель: Эмоциональная разрядка, создание атмосферы работоспособности в группе.

Ведущий убирает свой стул и предлагает поменяться местами тех, кто обладает каким-то качеством. Например: «Поменяйтесь местами те, кто любит читать». Подростки меняются местами. Кто-то из участников остается без места и предлагает поменяться местами по другому признаку.

4 этап – Работа по теме

«Автопортрет»

Цель: Развитие воображения, получение обратной связи от участников группы, развитие саморефлексии и сензитивности, исследовательская цель.

Участникам раздается бумага и делается следующая вводная. «Представьте себе, что вы – великие художники, работающие в разных направлениях. Вы получили предложение участвовать в выставке, но для этого нужно нарисовать свой автопортрет». Поощряется творческий подход (рисунок в символической, абстрактной манере), единственное условие – рисунок подписывать нельзя. Когда все портреты готовы – они сдаются ведущему. Ведущий раздает рисунки участникам и старается это сделать так, чтобы работы не попали авторам. Делается следующая вводная: «Вы – великие искусствоведы, проводите выставку. К вам попал очень талантливый автопортрет без подписи. Но по манере изображения и деталям вы можете определить автора». Каждый «искусствовед» высказывается. Чтобы продлить интригу упражнения, можно попросить авторов во время обсуждения работ «не признаваться». И только когда все рисунки будут обсуждены – авторы «раскрывают карты». При анализе можно отметить самых «популярных (кому приписано больше всего рисунков) и самых загадочных (чей рисунок не определили) членов группы, отметить самые яркие работы.

«Картина»

Цель: Совместное действие для повышения сплоченности группы, улучшения настроения в конце тренинга, создание атмосферы эмоционального единства.

Ведущий начинает «рисовать» картину без красок, словами и описывает один элемент. Например: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта». После чего «картина» передается следующему участнику, который «рисует» на ней свой элемент. Когда «картина» возвращается ведущему, он проговаривает какие элементы были «нарисованы» участниками.

«Пожелания»

Цель: Получение обратной связи от участников группы, психологическая поддержка.

Заранее готовятся листы формата А4 с рамочками (можно использовать цветную бумагу). Каждый участник на листе пишет своё имя и передает соседу слева. Каждый участник получает листок с именем и пишет пожелание хозяину имени, после чего лист опять передается соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все подростки не получат листки со своими именами и пожеланиями группы.

5 этап – Завершение работы

«Обратная связь»

Обмен впечатлениями в конце работы группы, получение ведущим обратной связи об эффективности работы по программе.

6 этап – Прощание

Обозначить окончание занятия и работы в группе, ритуал прощания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь (Под ред. Е.Г. Трошихиной).-СПб.: Речь, 2001. – 216 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М., 2002.
3. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. СПб., 2004.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.-160с.

5. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг: - М., 2003.
6. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. Л., 1989.
7. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). – Мн., 2000.
8. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков – СПб.: Питер, 2002. -224с.
9. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
10. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. - СПб, 1993.
11. Практикум по арттерапии. (Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2005
12. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения. Авт.- сост. Т.Л.Бука, М.Л. Митрофанова. – М., 2005.
13. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М.:ФОРУМ: ИНФА-М, 2007. – 176с.
14. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 1999.
15. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации (Под ред. А.Ф. Шадуры – СПб.: Речь, 2005. – 176с.
16. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 256с. – (Педагогика. Психология. Управление).
17. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения . – М, 2001.
18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1999.
19. 18 программ для тренеров: Руководство для профессионалов/ Под науч.ред. В.А.Чикер. – СПб.: Речь, 2007. – 368с.
20. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2004. – 349с.