

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ремонтненская средняя школа № 2»

Ремонтненского района



Программа психологического сопровождения по развитию коммуникативных навыков и умений у подростков с ОВЗ, Пасечникова Алексея, 9 класс

Направление – коррекционное

Продолжительность - 34 занятия

Количество часов в неделю – 1 час

Составитель: Семенякова Александра Игоревна, педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с задержкой психического развития, на современном этапе развития общества рассматривается как личность, которая имеет те же права, что и другие члены сообщества, но через особенности индивидуального развития такому ребенку необходимо предоставлять особенные образовательные услуги. Благодаря современной комплексной помощи у них наблюдаются позитивные изменения в личностно-мотивационной, познавательной, коммуникативной и эмоционально-волевой сфере. Лишь при условии раннего включения в систему коррекционно-развивающей работы указанной категории детей, возможно, достичь оптимального уровня их развития.

Теоретический анализ проблем коммуникации подростков с ОВЗ показал, что нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с задержкой психического развития, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми.

Анализ литературы и результаты собственного экспериментального исследования позволили нам разработать систему групповой консультативной работы в форме программы социально-психологического тренинга (СПТ) по развитию коммуникативных навыков и умений подростков с ОВЗ с ЗПР.

Целью программы является формирование у подростков с ОВЗ с задержкой психического развития адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми, родителями и уважительного отношения к окружающим, пониманию значения общения в жизни человека. В программу включены игры и упражнения на развитие навыков коммуникации, на работу с телом, на отработку негативных эмоций (конструктивной реакции на обиду, раздражение, гнев), на снижение агрессии, на развитие произвольного поведения и толерантности.

В разработке программы тренинга по развитию коммуникативных навыков и умений у подростков с ЗПР исходили из предположения о том, что специфика жизнедеятельности детей с ОВЗ продуцирует ряд факторов, негативно влияющих на становление и развитие.

Целостное изучение различных аспектов коммуникативной деятельности подростков с ОВЗ, свидетельствующее о наличии у них стойких трудностей речевого поведения, убедило в необходимости разработки программы тренинга, направленного на развитие коммуникативных навыков и умений. В котором учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его состоянием здоровья, что соответствует ФГОС обучающихся с ЗПР.

Программа тренинга по развитию коммуникативных навыков и умений у подростков с ОВЗ с легкой и средней степенью задержки психического развития.

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и формирование умений конструктивного взаимодействия обучающихся с ОВЗ с легкой и средней степенью ЗПР.

Основные задачи тренинга: способствовать:

- выявлению и коррекции неэффективных стереотипов общения;
- формированию навыков эффективного общения: открытого выражения чувств и желаний, рефлексии, обратной связи, умения анализировать реальные ситуации;
- оптимизации общения подростка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, умения считаться с другими, умения выходить из конфликтных ситуаций;
- снятию эмоционального напряжения во взаимодействии между подростками (страх, тревожность, обида, гнев, агрессия);
- пониманию мотивов межличностных отношений;
- развитию доверия к окружающим;
- развитию уверенного поведения в общении.

Решение основных задач достигается направленным воздействием на основные сферы личности обучающегося:

- когнитивную (за счет обучения теоретическому обобщению и практическому усвоению элементарных закономерностей общения);
- эмоционально-мотивационную (за счет гармонизации уровней структуры базальной аффективной регуляции и усвоение приемов эмоциональной саморегуляции);
- поведенческую (за счет расширения социального опыта и усвоения правил социального поведения);
- двигательную (за счет развития навыков психомоторики).

Структуру разработанной нами коррекционно–развивающей программы составляют три взаимосвязанных модуля, которые влияют на развитие когнитивного, эмоционально-мотивационного и поведенческого компонентов общения.

В первый модуль «Когнитивный» вошло шесть занятий, направленных на развитие когнитивного компонента общения.

Цель – способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми, родителями и уважительного отношения к окружающим, пониманию значения общения в жизни человека.

Занятия: «Знакомство», «Расширение знаний о дружбе», «Я - мы», «Я есть, я буду», «Как научиться быть общительным», «Ребенок-взрослый».

Второй модуль «Эмоционально-мотивационный» состоит из четырех занятий, направленных на развитие эмоционально-мотивационного

компонента общения, включающий наличие у человека характеристик способствующих пониманию, проявлению и управлению эмоциями, предполагает анализ потребностей и мотивов, лежащих в основе общения.

Цель- развитие умения и потребности подростков чувствовать переживания других людей, эмпатийно сопереживать им; снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций (страх, тревожность, обида, гнев, агрессия) личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

Занятия: «Эмоции», «Мои обиды», «Работа с эмоциями: гнев, вина», «Мотивы наших поступков»

К третьему модулю «Поведенческий» относятся последние четыре занятия, направленные на развитие поведенческого компонента – умение детей вести себя в коллективе, строить бесконфликтные взаимоотношения, контролировать свои эмоции и настроение; преимущество позитивного настроения, готовность к решению проблемных ситуаций, позитивное восприятие себя и окружающих.

Цель – содействие развитию уверенного поведения.

Занятия: «Уверенное поведение», «Собственное поведение», «Я могу», «Прощание».

Каждый содержательный модуль тренинга допускает несколько отдельных занятий. Каждое новое занятие начинается с приветствия и упражнения активатора, заканчивается занятие рефлексией содержания, эмоционального самочувствия участников, а также ритуалом прощания, избранным группой по предложению тренера на первом занятии.

В ходе психокоррекционных занятий применяются разные формы взаимодействия с обучающимися, направленные на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений обучающихся со сверстниками, родителями, учителями, службой сопровождения.

Средствами решения поставленных задач выступали следующие формы работы: наблюдение, тематическое рисование, тренинговые упражнения, беседы, сюжетно-ролевые игры и ситуативные задания. В работе с детьми используются *основные методы коррекции:* групповая дискуссия; методы невербального взаимодействия; психорисунок; рефлексивные комментарии; психодрама; ролевая игра; психогимнастика; элементы арт-терапии.

В тренинге используются упражнения, разработанные Л. Бурбо, А. М. Прихожан, Б. Халлингером, К.Фопель [2] в нашей интерпретации, а так же собственные авторские разработки.

Критерием эффективности программы является снижение уровня негативных эмоций; умение контролировать поведение; умение решать проблемные ситуации; повышение коммуникативных навыков; формирование новых стереотипов поведения.

Продолжительность тренинга: 28 занятий по 30 минут.

Методиками оценки эффективности тренинга служат:

анкета И. Головатенко; опросник «САН».

План программы тренинга по развитию коммуникативных навыков и

умений у подростков с ОВЗ представлен в таблице 1.

Таблица 1.

План программы тренинга по развитию коммуникативных навыков и умений у подростков с ЗПР.

Тема занятия	Цель занятия	Основное содержание упражнений	Время (мин.)
I модуль «Когнитивный»			
Занятие 1.1. «Знакомство».	Цель: ознакомление участников с целью и заданием тренинга, правилами группового взаимодействия, формирования доверия и сплоченности участников группы.	«Интервью» «Принятие группой правил взаимодействия» «Разговор в кругу» «Стена граффити» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.2. «Расширение знаний о дружбе»	Цель: способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим	«Узнай по описанию» «В мире вежливых слов» «Расскажи глазами» «Значки» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.3. «Я - мы»	Цель: способствовать формированию представлений о личной уникальности и личной значимости	«Отгадай» «Футболка с надписью» «Эмпатия» «Волшебное слово» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.4. «Я есть, я буду»	Цель: способствовать усвоению продуктивных способов взаимодействия	«Здравствуй, мне очень нравится...» Арт-терапия (<i>Техника "Игры с песком"</i>) «С кем я подружился» «Я знаю пять имен своих друзей» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.5. «Как научиться быть общительным»	Цель: способствовать формированию представлений о значении общения в жизни человека.	«Общение» Мини-лекция «Неправда – честность» «Правда – лож» «Дружба» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.6. «Ребенок-взрослый»	Цель: способствовать формированию доверительного отношения к родителям и осознания возможности избегания конфликтов с родителями.	«Арт-терапия» «Расстановка семьи» «Самые добрые руки» «Список претензий» Рефлексия занятия.	60
2. модуль «Эмоционально-мотивационный»			
Занятие 2.1. «Эмоции»	Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.	«Ласковое слово» «Наши эмоции – наши поступки» «Эпитеты» Самодиагностика «Тест рисования пальцем» Рефлексия занятия	60
Занятие 2.2. «Мои обиды»	Цель: снижение уровня негативных переживаний.	«Когда я обижаюсь» Тематическое рисование „Детские обиды” «Обиженный человек» «Шкатулка обид» Рефлексия занятия	60
Занятие 2.3. «Работа с эмоциями»	Цель: снижение уровня переживаний негативных эмоций.	«Гнев» «Вина» Беседа «Неотвратимые человеческие страдания» «Замена негативных мыслей на позитивные»	60

		Рефлексия занятия	
Занятие 2.4. «Мотивы наших поступков»	Цель: способствовать пониманию мотивов межличностных отношений	«Я хочу — они хотят — я поступаю» «Назови свои сильные и слабые стороны» «Мотивы наших поступков» «Правила разговора» Рефлексия занятия	60
3.модуль «Поведенческий»			
Занятие 3.1. «Уверенное поведение»	Цель: тренировка навыков уверенного поведения	«Уверенное поведение» «Правильный выбор» «Голос» «Доведи дело до конца» Рефлексия занятия	60
Занятие 3.2. «Собственное поведение»	Цель: способствовать пониманию значимости собственного поведения.	«Личностные ценности» «Трудности на пути» Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке» «Что изменилось во мне» Рефлексия занятия	60
Занятие 3.3. «Я могу»	Цель: содействие развитию уверенного поведения в общении	«Я хочу + я могу» «Движения по одному» «Концептуальное поведение» «Чемодан»	60
Занятие 3.4. «Прощание»	Цель: подведение итогов тренинга.	Анкета. Рефлексия	60

В программу включены игры и упражнения на развитие навыков коммуникации, на работу с телом, на отработку негативных эмоций (конструктивной реакции на обиду, раздражение, гнев), на снижение агрессии, на развитие произвольного поведения и толерантности.

В результате целенаправленных усилий педагогов, службы сопровождения и родителей дети с ЗПР, обретают способность хорошо ориентироваться во взаимоотношениях с окружающими, приобретают навык понимания и эмпатии к эмоциональному настроению окружения, обучаются сопереживанию и отзывчивости. Целенаправленное развитие коммуникативных навыков совместными усилиями дает существенное обогащение коммуникативного опыта детей и поможет разрешить проблемы возникающие при взаимодействии с окружающими.

Разработанный автором тренинг способствует:

- осознанию собственных личностных ресурсов, необходимых для формирования более активной позиции в общении;
- повышению уровня мотивации путем привлечения в нетрадиционные виды работы;
- формированию коммуникативных умений и навыков (через психогимнастические упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии);
- возобновлению ресурсного состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, гибкости их мышления и развития креативных способностей в коммуникации;
- формированию навыков общения благодаря активизации сферы подсознательного (применение элементов арт-терапии, рисования);
- регуляции, эмоционально волевой сферы, снятия мускульного и психоэмоционального напряжения (использование упражнений по развитию мелкой моторики и релаксационные техники).

Список использованной литературы

1. Бойков Д.И. Общение детей с проблемами в развитии: коммуникативная дифференциация личности: учебно–методическое пособие. СПб.: КАРО, 2005. -228 с.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. М.: Генезис, 1999.- 160 с.
3. Шипицина Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб.: Издат-во «Союз», 2004. - С.62.

Содержание тренинга I модуль - когнитивный

Занятие № 1.1. Тема: «Знакомство».

Цель: Ознакомление участников с целью и заданием тренинга, правилами группового взаимодействия, формирования доверия и сплоченности участников группы.

Вступительное слово тренера. Тренер знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы.

Ресурсы: компьютер с проектором, раздаточные материалы или информация на флипчарте.

Ход выполнения. Приветствие участников. Тренер рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

Упражнение 1.1.1. «Интервью»

Цель: Знакомство участников группы поближе друг с другом, помочь каждому участнику войти в группу.

Ресурсы: листы формата А- 4, фломастеры.

Ход выполнения. Тренер предлагает участникам разбиться на пары. Потом по очереди берут друг у друга интервью. Расспрашивает другого обо всем, что его интересует (увлечение, день рождения, любимая еда, сведения о семье, наиболее интересные воспоминания с детства и тому подобное).

Нужно изобразить собеседника с помощью рисунка; можно использовать любые ассоциации и образы. Каждый из участников презентует своего собеседника. Причем тот, о ком рассказывают, после окончания рассказа имеет право поправить или дополнить информацию о себе, которую считает нужным.

После того, как все участники и тренер в предложенный способ представили друг друга, все бланки прикрепляются скотчем на стене для создания символической галереи портретов участников.

Обсуждение: *какие ощущения возникали во время этого упражнения?*

- что чувствовали, когда о вас забыли кое-что сказать или неправильно сказали?

- как Вы думаете, почему в интервью мы включили вопросы, которые касались сведений о семье и воспоминаниях из прошлого?

-помогли ли воспоминания с детства актуализировать Ваш детский опыт, как это может нам помочь в работе? Возникло ли у Вас желание измениться?

Упражнение 1. 1. 2. «Принятие группой правил взаимодействия»

Цель: создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Ресурсы: флипчарт, бумага формата А1, маркеры.

Ход выполнения. Тренер отмечает, что для эффективного взаимодействия участникам группы необходимо принять правила, которых

бы все придерживались и за невыполнение которых необходимо придумать определенные наказания (конечно, в рамках "разумного").

Участникам дается 5 минут для записи правил. После этого каждый участник предлагает определенное правило и, если группа соглашается, тренер записывает его на листе бумаги (формат А1) маркером. И это значит, что правило принято. Тренер также может предлагать определенные правила для принятия. Основные правила и принципы групповой работы:

- Не выносить, что обсуждается за пределы группы.
- Критике поддается не человек, а его поступок.
- Откровенность.
- Открытость новым впечатлениям.
- Взаимная поддержка.
- Признание права каждого на высказывание личного мнения.

Упражнение 1. 1. 3. «Разговор в кругу»

Цель: выяснение ожиданий и опасений подростков от работы в группе, формирование групповых норм.

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Участники по очереди высказывают свои ожидания и опасения от работы в группе.

Обсуждение: «Что я жду от предстоящей работы?»

Упражнение 1.1.4. «Стена граффити»

Цель: способствовать групповому взаимодействию.

Ресурсы: ватман, маркеры.

Ход выполнения. В ходе данного упражнения все участники наносят на лист ватмана, который висит на стене, надписи и рисунки, выражая свои взгляды, чувства, мысли. Тренер отмечает характерный тип и особенности взаимодействия на разных этапах рисования: сотрудничество, взаимодействие, притеснение, одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласованность, ориентация на интересы партнера и тому подобное.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.1.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 1. 2. «Расширение знаний о дружбе»

Цель: способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим.

Упражнение 1.2.1. «Узнай по описанию».

Цель: формирование представлений об уникальности других людей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Вместе с участниками группы раскрыть особенности современного мира. Обсудить качества, которые необходимы для того, чтобы быть уникальным человеком. Сделать анализ биографий известных людей, как современности, так и прошлого.

Обсуждение: Вспомнить и записать, кто из близких знакомых или родных является ответственным, успешным человеком? Назовите возможные причины поведения знакомых вам людей. Почему они так делали?

Упражнение 1.2.2. «В мире вежливых слов».

Цель: закреплять знания правил доброжелательного общения.

Ресурсы: лист бумаги формата А4, фломастеры, скотч.

Ход выполнения: «Какое слово можно использовать в качестве синонима слова «доброжелательность»? Ответ: благосклонность, приветливость, дружелюбность, дружелюбие и др. Каждый из участников пишет на листе бумаги слово-синоним, и потом каждое предложенное слово обговаривается в группе, если все согласны, то слово-синоним прикрепляется скотчем к стене.

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

Упражнение 1.2.3. «Расскажи глазами».

Цель: Усвоение навыков вербального и невербального общения.

Ресурсы: карточки.

Ход выполнения: Тренер заранее готовит карточки, на которых написаны фразы: «Люби меня», «Я не люблю тебя», «Я не понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я не могу открыться тебе», «Я ненавижу тебя». Сначала вслух прочитывается то, что написано на карточках, а затем они кладутся в колоду надписями вниз. Дети по очереди берут карточки, закрывают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи на карточке только глазами. Остальным нужно «услышать» сообщение ребенка и угадать, какая фраза написана на его карточке. Для этого упражнения можно изготовить специальную маску.

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

Упражнение 1.2.4. «Значки»

Цель: способствовать самовыражению детей.

Ресурсы: коробка, значки.

Ход выполнения: Тренер заранее готовит коробку с разными значками. На занятии он дает ее детям. Не заглядывая в коробку, дети по очереди достают из нее по одному значку. Рассматривают изображенное на нем и рассказывают, чем изображенная картинка близка их душе. Если ребенок может сделать это, он оставляет значок себе, если нет — кладет его обратно в коробку. В конце игры подсчитывается, сколько значков набрал каждый ребенок. Высказывания детей по поводу того или иного значка могут послужить основаниями для последующей беседы с психологом.

Обсуждение. Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.2.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 3. «Я - Мы»

Цель: Осознание личностной уникальности и личностной значимости

Упражнение 1.3.1. «Отгадай».

Цель: Развитие самопринятия.

Ресурсы: шарф, заготовки с незаконченными предложениями.

Ход выполнения: Одному участнику завязывают глаза, перед ним становится 3-4 человека, и он должен отгадать, кто подошел к нему первым, кто следующим, кто взял за руки, притронулся к лицу и тому подобное. В основе упражнения лежит методика "Незаконченные предложения". Тренер готовит заготовки с незаконченными предложениями, складывает их в коробку и предлагает участникам, каждый из которых берет бумажечку и читает предложение, продолжив его. Незаконченные предложения выглядят так: - Больше всего я боюсь... -Я сержусь, когда... -Я люблю...

Обсуждение: *какие ощущения возникали во время этого упражнения? -что чувствовали, когда вы забыли кое-что сказать или неправильно сказали?*

Упражнение 1.3.2 «Футболка с надписью»

Цель: способствовать расширению Я –концепции.

Ресурсы: лист бумаги, ручка.

Ход выполнения: Тренер говорит о том, как каждый человек "презентует" себя другим. О чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы чаще всего хотим сообщить о себе другим людям? Потом участникам предлагается за 5-7 мин. придумать надпись на своей "футболке". Эта надпись должна говорить что-то об участнике: о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, что он хочет от других.

Обсуждение: После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись, тренер во всех случаях эмоционально поддерживает участника.

Упражнение 1.3.3. «Эмпатия».

Цель: формировать уважительное отношение к окружающим людям.

Ресурсы: лист формата А4, ручка.

Ход выполнения: Одни из членов группы выходит из комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, какие-то проявления, т. е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет «протокол», записывая содержание высказывания и автора. Затем приглашается ушедший, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего определить, кто мог о нем такое сказать. Выслушав высказывание, он пытается понять чье это мнение, и называет кого то из группы. И так отрабатываются все высказывания (но не более 10). В заключение упражнения «секретарь», который вел протокол, зачитывает снова весь перечень, но уже с указанием авторов.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

Упражнение 1.3.4. «Волшебное слово».

Цель: формировать доверительное отношение к окружающим людям.

Ход выполнения: Вся группа встает тесным кольцом, крепко взявшись за руки. Один из участников по жребию (или по желанию) становится в круг. Он должен найти такие слова, доводы, интонацию, жесты при обращении к кому-либо из группы, чтобы тот поверил в его искренность и захотел выпустить «узника» из круга. Если первая попытка неудачная, то можно попробовать еще раз. Затем другой входит в круг и пробует, используя «волшебное слово», выйти за пределы кольца. У него тоже две попытки.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.3.5. Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Что было непонятным, тяжелым?

Занятие 4. «Я есть, я буду»

Цель: способствовать усвоению продуктивных способов взаимодействия.

Упражнение 1.4.1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: способствовать пониманию значимости доброжелательного взаимодействия.

Ход выполнения: Традиционная разминка, приветствия и установление контактов в данном случае проводятся с обязательным использованием в начале разговора фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Обсуждение: О чем ребята говорили друг другу? Что чаще всего они вспоминали, начиная беседу? Кроме того, необходимо обязательно выяснить впечатления, которые сложились у обучающихся от одной и той же фразы, но услышанной от различных людей и с разной интонацией.

Упражнение 1.4.2. Арт-терапия. (Техника "Игры с песком")

Цель: обучение навыкам работы в паре.

Ресурсы: манка или песок

Ход выполнения: 1. Каждому участнику придумать 3 способа зарывания кисти руки в песок (манку). 2. Работа в парах. Один участник – ведущий, 2 – ведомый. Не обходимо первому участнику выполнять действия с песком (манкой), а второму точно повторять за ним. Поработать в течение 1 минуты. Потом поменяться.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.4.3. «С кем я подружился»

Цель: формировать взаимопонимание в группе.

Ресурсы: шарф, коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку.

Ход выполнения: Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку. Соответственно 4-6 участников закрывают глаза и просовывают руки в коробку (ее в это время придерживает тренер). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.4.4. «Я знаю пять имен своих друзей»

Цель: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения: Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

1.4.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 1.5 «Как научиться быть общительным»

Цель: осознание значения общения в жизни человека.

Упражнение 1.5.1. «Общение»

Цель: познакомить учащихся с понятием «общение».

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Вам предлагаются характеристики общительного человека, на которые нужно ответить: «да» или «нет». Итак, «Общительный человек – это тот, кто...»

- умеет легко вступать в контакт с другими;
- может с легкостью найти тему для разговора;
- говорит слишком много;
- умеет слушать;
- не говорит о разных пустяках ради того, чтобы заполнить паузу;
- может легко завязывать дружбу (и т.д.).

Обсуждение: Как вы думаете, что значит быть общительным? Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

1.5.2. Мини-лекция «Неправда – честность»

Цель: разъяснение бессмысленности лжи другим и себе.

Ресурсы: на больших листах бумаги записаны ключевые моменты информационного сообщения в виде таблицы.

Ход выполнения. Тренер, обращая внимание участников на ключевые моменты сообщения, представленные в таблице, дает информацию о причинах обмана.

Обсуждение. Какие мысли вызывало это упражнение?

Упражнение 1.5.3. «Правда – лож»

Цель: научиться дифференцировать понятие неправды, обмана, лживости.

Ресурсы: бумага формата А4, карандаши.

Ход выполнения. Члены группы садятся кругом; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Тренер дает задание написать участникам три предложения, которые относятся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Друг за другом каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные стремятся понять, что из сказанного отвечает действительности, а что - нет. При этом все мысли должны обосновываться.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия.

Упражнение 1.5.4. «Дружба»

Цель: диагностика коммуникативных навыков.

Ресурс: бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые мелки.

Ход выполнения: Тренер раздает всем участникам бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые мелки и предлагает в течение 5 минут изобразить любой рисунок на тему «дружба». Во время выполнения этого задания звучит тихая, легкая музыка. После окончания этого задания, переходят к выполнению основной части занятия. В центре на полу психолог размещает лист ватмана и предлагает участникам разместить и прикрепить свои рисунки на поле ватмана в любом понравившемся месте.

Индивидуальная работа.

-Обведите контуры своих кругов.

-Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги.

-Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами.

-Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться.

С согласия авторов дорисуйте, что хотели. Будьте бережны к рисункам других людей. Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, значками и др.

Обсуждение. «Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?»

1.5.5.Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

«Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?». С какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет».

Занятие 1.6. «Ребенок-взрослый».

Цель: выработка доверительного отношения к родителям и осознания возможности избегания конфликтов с родителями.

Вступительное слово тренера. Поскольку первый опыт привлечения ребенка к социальной жизни приобретается в семье, то эффективность этого процесса зависит, прежде всего, от типа семьи и ее социального статуса. Взаимоотношения родителей с детьми влияют на развитие и формирование

моральной сферы личности. Такие упражнения помогут налаживанию взаимных отношений подростков с отцом/матерью, с которыми воспитывается ребенок.

1.6.1. «Арт-терапия».

Цель: диагностика психологического климата в семье.

Ресурсы: лист бумаги формата А4, фломастеры.

Ход выполнения. Нарисуйте свою семью. Вы можете это сделать в реалистичном виде или в эффоричном.

Обсуждение. Уютно ли вам на рисунке? Как бы хотелось, чтобы было?

Упражнение 1.6.2. «Расстановка семьи».

Цель: налаживание благоприятных родительско-детских отношений.

Ход выполнения. Один член группы выбирает других на роль его членов семьи и себя, расставляет их в пространстве так, чтобы физическая дистанция отвечала степени эмоциональной близости между членами семьи. Автору расстановки предлагается побыть на месте каждого члена семьи и почувствовать его эмоциональное состояние.

Обсуждение. Тренер может задавать разные вопросы:

- Уютно вам на месте этого члена семьи?
- Чего бы хотелось от автора расстановки?
- Или хочется что-то изменить в расстановке?

Упражнение 1.6.3. «Самые добрые руки»

Цель: получение опыта заботливого и ласкового отношения отца/матери, обращения к собственным переживаниям.

Ресурсы: шарф.

Ход выполнения. Избирается желающий, он закрывает глаза шарфом, выставляет полусогнутые руки с открытыми ладонями. Подростки по очереди подходят к нему и касаются к его рукам. Избранный определяет наилучшие руки и их обладателя. Если угадал, избранный встает в круг, а его место занимает обладатель наилучших рук. По окончании упражнения подросткам предлагается вспомнить самые добрые руки, какие они встречали в своей жизни. Очень важно, чтобы они осознали, что самые добрые и заботливые руки - у их родителей или взрослых, с которыми они живут.

Заметки для тренера. Некоторые подростки, которые подлежали насилию или жестокому обращению в семье, отбрасывают утверждение, что наилучшие руки - это руки родителей. Они могут говорить об этом прямо и могут скрывать. Таких детей сразу видно в группе: они обычно слишком агрессивные, циничные, не принимают позиции взрослых или замкнутые, трудно идут на контакт. В таком упражнении эти дети выделяются из всей группы. К ним необходим особенный подход, главное - растопить лед неприятия взрослых. В таких случаях необходима индивидуальная работа психолога с ребенком и работа социального педагога с его семьей.

Обсуждение. «Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?»

Упражнение 1.6.4. «Список претензий»

Цель: предоставление возможности осознать правомочность претензий родителей к ребенку.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения: Тренер предлагает каждому вспомнить и назвать по предложению с критикой или претензиями в свой адрес, которые когда-либо поступали от взрослых. Каждый участник после озвученной претензии выражает свой ответ на нее в одной из трех форм: - согласен, и меня это устраивает; - согласен, и хотел бы это изменить; - не согласен. Составляется список наиболее часто излагаемых претензий.

Заметки для тренера. Составляется список наиболее часто излагаемых претензий. Дети могут стесняться озвучивать родительские претензии. Нужно сказать, что все родители всем детям излагают свое неудовлетворение. Не надо бояться осуждения товарищей по группе, они слышат тоже именно от своих родителей.

Обсуждение. «Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?»

1.6.5. Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия. Участникам раздают стикеры в виде цветка и предлагают написать, на сколько исполнилось их ожидание относительно тренинга. Участники по кругу говорят их вслух и клеят к дереву нарисованного на бумаге формата А1, прикрепленного к стене.

2. модуль: Эмоционально-мотивационный

Занятие 2.1. «Эмоции»

Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

Упражнение 2.1.1. «Ласковое слово»

Цель: содействие развитию теплых ощущений к своим родным, близким, знакомых.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то нужно, и вы подходите с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые ощущения по отношению к людям?

Обсуждение. Что вы чувствуете, когда называете людей ласковым именем? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение 2.1.2. «Наши эмоции – наши поступки»

Цель: выявление зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения: Участникам предлагается продолжить предложение:
Я огорчаюсь, когда...

Я злюсь, когда...
Мне плохо, когда...
Я радуюсь, когда...
Я спокоен, когда...
Мне нравится, когда...
Мне не нравится, когда...
Мне хорошо, когда...

Заметка для тренера. Подростки могут задавать провокационные вопросы, например: «Когда на меня из-за угла вылетает машина, то я должен стоять и рассуждать?» Важно объяснить детям, что когда возникает ситуация опасности для жизни и здоровья, включается инстинкт самосохранения и человеческий организм «спасается» автоматически.

Обсуждение.

- о чем вы думаете, когда осуществляете тот или другой поступок?
- Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Тренер предлагает группе подтвердить или отбросить правильность утверждения: «Прежде, чем что-то сделать, подумай!» В каких ситуациях данный постулат приемлемый? Необходимо подвести подростков к формированию у них таких установок: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с детьми тренер рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед осуществлением необдуманного действия.

Упражнение 2.1.3. «Эпитеты».

Цель: содействие развитию умения различать эмоции и эмоциональные состояния других

Ресурсы: набор фотографий с изображениями людей с разным эмоциональным состоянием.

Ход выполнения. Каждому участнику раздаются фото эмоционального состояния. Нужно характеризовать не отдельные черты лица, а личность, в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, которые раскрывают характер человека и ее эмоциональное состояние. Например: этот человек спокоен, уживчив, веселый, радостный, беззаботный. Названия эмоций, которые избирает ребенок для характеристики состояний изображенного на фотографии человека, в значительной мере определяются собственными эмоциональными состояниями исследуемого.

Обсуждение. Сразу ли удалось правильно определить эмоциональное состояние человека на фото? Что мешало, или наоборот помогало правильно определить эмоции, которые переживает человек? Как вы думаете, может ли человек скрывать свои эмоции? Возникали ли у вас подобные состояния?

Упражнение 2.1.4. Самодиагностика «Тест рисования пальцем».

Цель: отследить качественные изменения, которые состоялись с подростком во время занятий

Ресурсы: листы формата А4, миска с водой, акварельные краски, бумажные полотенца или салфетки.

Ход выполнения. Участникам предлагают влажный лист бумаги и набор красок. Рисунок выполняется пальцем, который погружается в краску.

Нарисовать можно что угодно, чтобы рисунок понравился автору. Кто захочет, может рассказать о нем.

Информация для тренера: Методика является проективной, интерпретация соответствующая: особенности реакций, использования цвета, пространства и места расположения, светотени, мазки, формальные и символические характеристики рисунка, высказывание и тому подобное.

Обсуждение. Каждого из участников просят рассказать о том, что вышло после завершения рисунка. Делается экспозиция из рисунков.

2.1.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 2.2. «Мои переживания»

Цель: снижение уровня негативных переживаний.

Упражнение 2.2.1. «Когда я обижаюсь»

Цель: определить понятие обида, осознать причины возникновения ощущения обиды и возможности адекватного реагирования на нее.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения. Участникам предлагается поиграть в мячик. Нужно бросать его со словами: «Меня зовут ...», «Когда я обижаюсь, я ... и делаю вот так» (показать мимикой).

Обсуждение. Что вы чувствовали во время упражнения? Как выглядят обиженные люди?

2.2.2. Тематическое рисование „Детские обиды”

Цель: проработать давние обиды, осмыслить, что острота реакции со временем приглушается, отходит.

Ресурсы: лист, карандаши (фломастеры).

Ход выполнения. Взять лист, разделить его пополам. Вспомнить случай с детства, связанный с сильной обидой. Кто желает – рассказывает. Нарисуйте свои переживания тогда (на первой страничке). Как вы в настоящий момент относитесь к этой обиде? Нарисуйте свое отношение в настоящий момент (на второй половинке листа).

Обсуждение. В виде дискуссии на тему обиды. Что такое обида? Как вы понимаете справедливые и несправедливые обиды? Сколько обида хранится? (воспринимается ярко?) У кого еще подобные ситуации вызывают обиду?

Упражнение 2.2.3. «Обиженный человек»

Цель: стимулировать подростков к определению позитивного и негативного содержания обид, способствовать умению прощать.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Предлагается закончить фразу «Я обижаюсь, когда...». Нарисовать выражение лица обиженного человека. Подумайте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные в себе люди.

Обсуждение. Давайте обговорим такие вопросы: Какие чувства порождает обида? Записываем на листе (гнев, раздражение, мстительность, пренебрежение, осуждение, чувство неудачи, стыд, сквернословие,

агрессию). Как долго сохраняется обида? Почему возникает обида? Что делать с «повседневными» обидами?

Упражнение 2.2.4. «Шкатулка обид»

Цель: осмысление бесполезности накопленных обид, научиться «отпускать» обиды.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Что же делать, когда Вас охватывает это тяжелое чувство обиды? Как помочь себе избавиться от него?

Схема преодоления чувства обиды:

1. Почувствуйте себя маленьким ребенком, который ощущает себя беззащитным и обиженным.

2. Теперь представьте, что Вы подходите к этому ребенку говорите: "Я с тобой, я помогу тебе стать большим и сильным, ты становишься взрослым и можешь справиться с этим чувством".

3. Признайтесь самому себе, что Вы испытываете чувство обиды; Скажите себе: "Да, я обижаюсь на ...".

4. Важно акцентировать для самого себя, что это не Вас обидели, а Вы обижаетесь на кого-то.

5. Определите причину Вашей обиды, т.е. каковы были Ваши ожидания по отношению к этому человеку.

6. Завершите для себя фразу: я хотел (а) бы, чтобы он (она)...

7. Как только Вы согласитесь с этой мыслью, Вам будет очень легко сделать следующий шаг: попросить партнера выполнить то, что Вы от него ожидаете (если для Вас это действительно важно и Вы хотите этого добиться).

Обсуждение. Эффективно ли обижаться? Что делать с текущими обидами? Можно отправлять их на небо, по течению ручейка, записывать и разрывать – кто еще предложит варианты? Как относиться к обидчику? Прощать ли его? Если вы не простили, значит, обида никуда не ушла.

2.2.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»»

Занятие 2.3. «Переживания» (продолжение)

Цель: снижение переживаний негативных эмоций.

Упражнение 2.3.1. «Гнев».

Цель: сформировать умение конструктивного выражения своего раздражения и гнева.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Попросите подростков поделиться тем, какие «ключи» избавления от гнева они отмечали у себя и как они вообще реагируют, когда разгневаны.

Обсуждение. Какие признаки они будут искать и какие приемы, которые обсуждались, по их мнению, будут срабатывать лучше всего для них.

Упражнение 2.3.2. «Вина»

Цель: содействие ослаблению чувства вины.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Если человек знает о своих ошибках и сознается себе в них вместо того, чтобы просто упрекать себя. Если человек вынуждает себя чувствовать чувство вины, то он хочет скрыть свое «неправильное поведение» от других, поскольку боится, что и другие будут его осуждать. И к тому же он не учится на своих ошибках, потому что полностью захвачен тем, чем обвиняет себя. Следовательно, если вы вынуждаете себя чувствовать чувство вины, то ничего красивого не делаете, особенно себе. Поэтому нужно покончить с ощущением вины!

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет».

Упражнение 2.3.3. Беседа «Неотвратимые человеческие страдания»

Цель: содействие осознанию каждым участником существования смысла жизни даже при условиях глубоких страданий человека.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Во время беседы используются теоретические положения логотерапии В. Франкла. Участникам нужно вспомнить определенные жизненные ситуации, которые вызвали у них ощущение страдания, и вместе с участниками найти их смысл.

Обсуждение. Согласны ли вы с утверждением: что все в жизни взаимообусловлено? все имеет целесообразность, все имеет свой смысл? что хорошо чувствовать себя человеком, который знает, для чего он живет?

Упражнение 2.3.4. «Замена негативных мыслей на позитивные»

Цель: формировать позитивное мышление.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Вступительное слово тренера. Одним из способов принятия себя это осознание своей значимости. Каждый человек имеет свои сильные стороны и именно на них строит общение с другими. Иногда человек даже не осознает свои сильные стороны. Если вы обнаружите собственные сильные стороны, то этим повысите самоуважение и углубите принятие себя другими людьми.

Ход выполнения. Один из участников вспоминает случай, когда его несправедливо оскорбили. Группа при помощи тренера должна доказать, что подросток мог бы избежать этого, если бы вел себя по-другому, и помочь понять, какой позитивный опыт он получил. Предложить другим поделиться своими обидами.

Обсуждение. Какие чувства возникли во время этого упражнения? Приобрели ли вы новый жизненный опыт?

2.3.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Участникам раздают стикеры в виде цветка и предлагают написать, на сколько исполнилось их ожидание относительно тренинга. Участники по кругу говорят их вслух и клеят к дереву.

Занятие 2.4. Мотивы наших поступков.

Цель: способствовать пониманию мотивов межличностных отношений

Упражнение 2.4.1. «Я хочу — они хотят — я поступаю»

Цель: способствовать пониманию мотивов своего поведения.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения: тренер задает ту или иную значимую для подростка ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно решить, в какой одежде вы сегодня пойдете в школу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом — «они хотят», на третьем — «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, учительница), как он обычно поступает на самом деле.

Обсуждение. Какие чувства возникли во время этого упражнения? - Что бы вы хотели изменить?

Упражнение 2.4.2. «Назови свои сильные и слабые стороны»

Цель: формирование потребности принятия себя.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения: Каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах и о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда рассказывали о своих сильных и слабых сторонах?

Упражнение 2.4.3. «Мотивы наших поступков»

Цель: ознакомить с осознанными и неосознанными видами мотивов поступков.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения. Наши поступки по отношению к другим людям вызваны побудительными силами. Мы делаем что-то для людей потому, что они нам симпатичны, мы любим их, и потому, что “так принято” в обществе. Трудно понять, что руководит нами в данном случае. Вспомните два случая – первый, когда вы сделали что-то для другого потому, что боялись его гнева, наказания, хотя и не осознавали этого, и второй, когда вы сделали что-то для людей по той же причине, но при этом, осознавая, почему вы это делаете. Участники группы, записывают примеры из своей жизни, а затем читают их.

Комментарии: В одном из них поступок был вызван неосознанным мотивом, а во втором – осознанным. Мотивы: - мотив любопытства (желание

посмотреть, как будет вести себя другой человек); - мотив завоевания любви другого человека.

Обсуждение: Легко ли было вспомнить такие случаи? Какие чувства появились?

Упражнение 2.4.4. «Правила разговора»

Цель: формирование умения соблюдать правила социального поведения при разговоре.

Ресурсы: список «Правил разговора».

Ход выполнения: Положите список «Правил разговора» на стол перед детьми и вместе прочитайте их. Приведем пример списка основных правил:

Правила разговора

Я называю по имени человека, с которым говорю.

Я поворачиваюсь лицом к человеку, с которым говорю.

Я смотрю на человека, с которым говорю.

Я стою рядом с человеком, с которым говорю.

Я слушаю, что мне говорят.

Выучите вместе с ребенком правила разговора и периодически повторять их.

Обсуждение: Сложно ли выполнять эти правила при разговоре с другим человеком?

2.4.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Участникам раздают стикеры в виде цветка и предлагают написать, на сколько исполнилось их ожидание относительно тренинга. Участники по кругу говорят их вслух и клеят к дереву.

3. поведенческий модуль

Занятие 3.1. «Уверенное поведение».

Цель: тренировка навыков уверенного поведения.

Упражнение 3.1.1. «Уверенное поведение».

Цель: закрепление позитивного самопринятия, сосредоточения, на ощущениях и желаниях.

Ресурсы: ситуации на картинках.

Ход выполнения. Сейчас мы выполним упражнение, Цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Примеры ситуаций: - ни за что поставили неудовлетворительную оценку; - хочешь поиграть в игру на компьютере, а друзья зовут гулять; - не принимают к игре и тому подобное.

Используются следующие упражнения:

- как попросить человека так, чтобы он вам не отказал;
- как уверенно отказать;
- как уверенно, с чувством собственного достоинства, рассказать о себе неприглядную историю, ничуть при этом, не смущаясь;

- как внешне и внутренне оставаться спокойным, когда тебе вся аудитория говорит гадости;
- как рассказать о себе яркую героическую историю (можно использовать и блеф).

После нескольких ситуаций, проведенных тренером, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные тренером.

Обсуждение. Дается определение уверенного и неуверенного поведения.

Упражнение 3.1.2. «Правильный выбор».

Цель: развивать умение и желание делать правильный моральный выбор.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Отвечаем на вопрос: «Часто ли приходится делать выбор?» Дискуссия. «Как сделать правильный выбор?», Учеба стратегии выбора. Правило «Выбирая, думай, что будет потом».

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

Упражнение 3.1.3. «Голос».

Цель: научить уверенно убеждать собеседника, формировать тембр уверенного голоса.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Участникам предлагается с помощью голоса разозлить, насмешить, убедить мнимого собеседника.

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

Упражнение 3.1.4. «Доведи дело до конца»

Цель: продемонстрировать, как важно уметь доводить начатое дело до конца.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-то не закончил, бросил, не доделал. Группа задает уточняющие вопросы. Потом группа должна решить, как она на месте участника завершила бы это дело. Тренер должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, важно ли вообще заканчивать дела.

Обсуждение. Какие мысли вызвало это упражнение?

3.1.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 3.2. «Собственное поведение».

Цель: способствовать пониманию значимости собственного поведения.

Упражнение 3.2.1. «Личностные ценности».

Цель: формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Ресурсы: тетрадь, ручка, вопросы на картинках.

Ход выполнения: Определите свои отношения к правам на самовыражение.

1. Важно ли для вас самостоятельно решать, как, где и с кем проводить время, а не выслушивать мысли других? 2. Важно ли для вас не быть осужденным за просьбу о помощи? 3. Важно ли для вас не быть осужденным за вопрос, ответы, на какие вы в действительности не знаете? 4. Важно ли для вас самостоятельно решать, что является интересным, важным и главным, а не ориентироваться, по мнению и указания других? 5. Важно ли вам не предоставлять доказательств и не оправдываться тогда, когда вы считаете себя правым?

Обсуждение. Каких ответов у вас больше «да» или нет». Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от вопросов о том, «что берет с собой, а что оставляет».

Упражнение 3.2.2. «Трудности на пути»

Цель: содействие нахождению способов преодоления препятствий на своем пути.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Рано или поздно вам придется столкнуться с выполнением самостоятельного или ответственного дела. Но на пути его выполнения могут возникнуть трудности. Эти трудности могут быть как внешние, так и внутренние, которые находятся в самом человеке. Об этих трудностях многие забывают. Каждый из вас самостоятельно выделяет на листе несколько трудностей и пути, как их преодолеть. В группе выбирают добровольца. Тренер зачитывает трудности, которые отметили подростки. И доброволец с помощью всех участников по очереди решает, как можно преодолеть трудности.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда разрешали свои возможные проблемы? Что дало вам это упражнение?

3.2.3. Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке»

Цель: Формирование способности к позитивным изменениям отрицательных черт характера и достижение позитивных жизненных целей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения: Участникам предлагается рассмотреть изображение на портрете современного подростка. Нужно описать его черт характера и выделить в них позитивные, которые стоит развивать, и негативные, от которых хорошо было бы избавиться, поскольку они могут привести к столкновению с законом. Необходимо обсудить с группой, какими способами этого можно добиться.

Обсуждение. Какие предложения вам понравились? Какие мысли вызывало это упражнение?

Упражнение 3.2.4. «Что изменилось во мне»

Цель: осознание результативности занятий для каждого участника группы.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения: Детям предлагается по очереди высказаться, что изменилось в каждом из них, какие убеждения, установки.

3.2.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 3.3. «Я могу»

Цель: содействие развитию уверенного поведения в общении.

Упражнение 3.3.1. «Я хочу + я могу»

Цель: преодоление психологических барьеров, которые мешают подростку работать с полной самоотдачей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Напишите 10 предложений, которые начинаются словами

«Я должен (должна)» _____

Напишите 10 предложений, которые начинаются словами «Я не могу»

_____ Продолжение упражнения следует делать только после того, как оба списка готовы. Постарайтесь не заглядывать в следующие строчки, пока не составите эти списки.

После того, как вы дописали последнее предложение, сделайте следующее. Зачеркните все «могу» и «должен» и вместо них напишите слова «хочу». Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот новый вариант.

Вероятно, с какими – то предложениями вы согласитесь и подумаете «Да, я действительно этого хочу!» или «Да, если честно себе признаться, я этого не хочу», а при чтении каких то, испытаете протест и захотите написать перед словом «хочу» частицу «не» или наоборот, зачеркнуть ее. Если у вас возникает это желание – немедленно сделайте это, исправив свои предложения на верные для ваших чувств. Сделайте их честными. Прочтите ваши списки от начала до конца, не торопясь.

Обсуждение. Что изменилось для вас, когда вы читаете эти предложения в таком виде? Что вы чувствуете, когда говорите «я хочу» или «я не хочу» вместо «я не могу» или «я должен»?

Упражнение 3.3.2. «Движения по одному»

Цель: содействие развитию уверенности.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

- В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала.

- Любой участник может находиться в движении не больше 5 секунд подряд, потом должен остановиться.

- Один человек может двигаться и несколько раз за раунд, но не подряд.

- Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.

Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение: Чем руководствовались участники, когда принимали решение о том, чтобы начать движение? В связи с чем некоторые люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а некоторые (такие есть практически в любой группе) приняли пассивную позицию и вообще не двигались? Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но если ответственность не берет никто – проигрыш обеспечен?

Упражнение 3.3.3. «Концептуальное поведение»

Цель: содействие развитию уверенного поведения.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Вступительное слово тренера. Уверенное поведение проявляется, как способность сказать нет; открыто говорить о чувствах и требованиях; устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу; открыто выражать позитивные и негативные чувства. Такое поведение реализуется в мимике, жестике, интонациях; использовании местоимения «Я»; прямом контакте глаз; в осанке; в интонациях.

Ход выполнения. Проводится обсуждение вопросов в группе: Каким должен быть уверенный человек? Что такое уверенность в себе? После того как участники высказали свои варианты ответа, тренер по очереди просит группу оценить уверенное, неуверенное и агрессивное высказывание участника. Участникам напоминает, что абсолютно правильных вариантов поведения для любой ситуации не существует, но хорошее обсуждение может быть очень информативным.

Обсуждение. Какие ощущения возникали у вас во время выполнения этого упражнения?

Упражнение 3.3.4. «Чемодан»

Цель: подведение итогов.

Ресурсы: бумага, ручка.

Ход выполнения: Тренер объявляет, что данное занятие последнее в этом блоке, и группе предлагается собрать «чемодан» того, что они приобрели за последние занятия, «багаж» записывается на бумаге и вкладывается в «чемодан» — конверт. Причем это должна быть коллективная работа. Спустя несколько минут тренер зачитывает содержание «чемодана» и предлагает ребятам высказаться, в каких случаях они могут вспомнить о содержании «чемодана».

Заметки для тренера. Нужно обязательно заострить внимание подростков на том, что, если они хотят, чтобы законы помогли им в трудных ситуациях, нужно, прежде всего, самим соблюдать их и подчиняться.

Обсуждение. Какие мысли вызвало это упражнение?

Занятие 3.4. „Прощание”

Цель: подведение итогов проведенной работы.

Ресурсы: флипчарт, маркер

Ход выполнения. Тренер: «Я благодарю вас за плодотворное сотрудничество. Мне было приятно проводить с вами занятие. Я надеюсь, что в последующей жизни вы сможете и в дальнейшем развивать у себя уверенность, которая поможет вам взаимодействовать с окружающими и добиваться успеха». Тренер предлагает всем участникам высказаться, отдельно остановившись на тех моментах тренинга, которые произвели особое впечатление и которые побуждают к практическим действиям. Особенно важно обратить внимание на тех конкретных шагах, которые планирует каждый сделать в соответствии с приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Результаты опроса участников тренинга

Вопрос	ответ		
	да	нет	не знаю
1. Не пожалели ли Вы о потраченном времени, посещая занятия тренинга?	да	нет	не знаю
2. Пригодились ли Вам полученные знания и умения?	да	нет	не знаю
3. Используете ли Вы знания и умения, полученные во время тренинга?	часто	редко	не знаю
4. В каких ситуациях Вы используете полученные знания и умения?			
а) в общении со сверстниками;	да	нет	не знаю
б) в общении с родителями;	да	нет	не знаю
в) в решении личных вопросов и проблем	да	нет	не знаю
5. Хотели ли бы Вы продолжить участие в тренинге?	да	нет	не знаю

Список использованной литературы

4. Бойков Д.И. Общение детей с проблемами в развитии: коммуникативная дифференциация личности: учебно–методическое пособие. СПб.: КАРО, 2005. -228 с.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4. М.: Генезис, 1999.- 160 с.
6. Шипицина Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб.: Издат-во «Союз», 2004. - С.62.