КГБУСО "Уссурийский СРЦН"

Программа

"Социально-педагогическая коррекция

агрессивного поведения подростков"

Воспитатель Кокаревич Т.Ю.

Уссурийск

2013

**Цели программы**

• обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;

• обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;

• отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;

• формирование таких качеств как эмпатия, доверие к людям и т.д.

Для того, чтобы результат работы с агрессивным ребенком был устойчивым, необходимо, чтобы коррекция носила не эпизодический, а системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности ребенка. В противном случае эффект от коррекционной работы будет неустойчивым.

**Этапы реализации программы**

1. Подготовительный - проведение презентации программы, разработка плана совместной деятельности педагогов, специалистов, руководства учреждения.
2. Диагностический - первичная диагностика, заключительная диагностика.
3. Практический - реализация программы: подготовка и проведение игровых тренингов, занятий, упражнений.
4. Заключительный - подведение итогов, закрепление полученных навыков детей.

**Оценка эффективности программы**

Результативность программы определяется с помощью наблюдений за поведением детей, анкетирования, тестирования. Мониторинг осуществляется планомерно и целенаправленно в естественных условиях повседневной деятельности детей.

Критерии агрессивности (схема наблюдения)

1. Часто теряет контроль над собой
2. Часто спорит ругается со взрослыми
3. Часто отказывается выполнять правила
4. Часто специально раздражает окружающих
5. Часто винит других в своих ошибках
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо
7. Часто завистлив и мстителен
8. Чувствителен. Очень быстро реагирует на различные действия детей и взрослых. которые нередко раздражают его.

**Психолого-педагогические методы снятия неблагоприятного состояния**

**у подростка**

*Подавление* - жесткое пресечение и ограничение действий и поступков ребенка, чтобы избежать тех из них, которые могут принести вред самому ребенку или возможен ущерб здоровью и жизни другого. В такой ситуации очень важно акцентировать внимание на поступке, а не на личности подростка. Возможность применения данного метода находится в прямой зависимости от авторитета и социального влияния взрослого.

*Вытеснение*  - метод используется для устранения отрицательных проявлений через включение ребенка в деятельность. Выстраивается цепочка действий, направленных на снятие неблагоприятного состояния: вытеснить - заменить - отвлечь. Вытеснение должно быть мягким, с использованием ненавязчивой шутки, сосредоточением внимания подростка на чем-то важном, не терпящем отлагательства и т. д.

*Игнорирование* - отсутствие реакции на то или иное неблагоприятное состояние. Метод применяется с целью создания условий для постепенного угасания накала неблагоприятного состояния.

*Санкционирование* - метод, предполагающий разрешение на проявление какого-либо состояния (апатии, грусти, скуки), несмотря на то, что оно отклоняется от социальных норм и ценностей. Санкционирование оправданно, если проявление неблагоприятного состояния не наносит ущерба самому ребенку и окружающим, а обращение к резкому пресечению было бы вредным для его развития. Данный метод исключается, если ребенок находится в состоянии злости, гнева, ненависти.

*Концентрация на положительном* - сосредоточение на позитивном в самом ребенке и в другом человеке, животном, предмете, против кого (чего) была направлена злость, агрессия, раздраженность или гнев. Цель данного метода - научить подростка саморегуляции, самоконтролю, установлению равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Педагогу в данной ситуации необходим спокойный голос, мягкий тон, этическая выдержанность, понимающий взгляд, поддержка в атмосфере доверия.

*Ситуация успеха* - инициирование проявления физических и духовных сил личности, максимальное развитие ее способностей. Проживая ситуацию успеха, подросток обретает достоинство, обнаруживает, что он чего-то стоит как человек. К тому же ситуация успеха порождает удовлетворенность жизнью на данный момент.

*Социально-педагогическое внушение* - неоднократное повторение педагогом следующих высказываний: что подросток способен, сможет справиться с проблемой; что процесс этот трудный и не быстрый, поэтому необходимо терпение и мужество, которых подростку не занимать.

**Педагогические приёмы:**

* доверия – подросток выполняет наиболее значимое общественное поручение , в котором он сможет проявить свои знания и умения;
* постепенного приучения к деятельности повторяются, усложняются и мотивируются их общественной значимостью; поддержки групповых на общую пользу – поручения;

* проявлений – поощрение и одобрение группы усилий подростка выполнять общественную работу в сочетании с возрастанием доброжелательного отношения к нему окружающих;
* недоверия – группа высказывает сомнение в том, поручать или нет какое-либо дело данному подростку из-за негативной оценки его отдельных личностных качеств, побуждая его тем самым к самокритике;
* отклонения недобросовестного и некачественного выполнения работы – окружающие заставляют переделать работу, мотивируя свое решение возможностью более качественного ее выполнения;
* осуждения безнравственности эгоистических установок и взглядов подростка;
* переключения критики на самокритику, побуждающей подростка дать объективную оценку своему поступку, подумать о причинах недовольства этим поступком окружающих;
* включения подростка в коллективные общественно значимые виды деятельности, где он должен проявить свое отношение к совместным делам, умение сотрудничать с товарищами.

**Социально-педагогическая коррекция и реабилитация**

Коррекция имеет следующие функции:

1. *восстановительную*, предполагающую восстановление тех положительных качеств, которые преобладали у подростка до появления трудновоспитуемости, обращение к памяти подростка о добрых делах;
2. *компенсирующую*, заключающуюся в формировании у подростка стремления компенсировать тот или иной недостаток успехом в интересующей его деятельности (в спорте, в труде, в творчестве и т. п.);
3. *стимулирующую*, направленную на активизацию позитивной общественно полезной деятельности подростка;
4. *исправительную*, связанную с исправлением отрицательных качеств подростка и предполагающую применение разнообразных методов (поощрение, убеждение, пример и т. д.).

Коррекция отклоняющегося поведения предполагает в первую очередь выявление неблагополучия в системе отношений ребенка, подростка с взрослыми и сверстниками и корректировку педагогических позиций педагогов, родителей, которая должна способствовать, в частности, разрешению острых и вялотекущих конфликтов, неблагоприятно сказывающихся на социальном развитии подростка.

Ведущий метод социально-педагогической реабилитации - создание ситуации успеха и уменьшение эмоциональной значимости конфликта. Традиционные направления социально-педагогической реабилитации:

- организация социально-педагогического контроля над условиями воспитания и поведением ребенка, подростка;

- социально-педагогическая поддержка тех, кто испытывает затруднения из-за неблагоприятной обстановки в семье;

- помощь в преодолении внутриличностного конфликта, связанного с проблемами в среде обитания подростка;

- предупреждение и пресечение всевозможных отклонений в поведении, когда социальная неприспособленность подростка требует использования определенных санкций к нему самому или к лицам, занятым его воспитанием;

- координация отношений ребенка с коллективом;

- оздоровление.

**Структура занятия.**

Занятия состоят из нескольких частей:

Часть 1. Вводная. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры – приветствие, игры с именами.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В структуру занятия входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной, поведенческой сфер ребенка.

Основные процедуры:

• сказкотерапия с импровизацией;

• игры на развитие навыков общения;

• игры на формирование навыка контроля и управления собственным гневом, обучение детей некоторым приемам саморегуляции, освоение релаксационных техник;

• рисование, кляксография;

• игры на снижение тревожности и повышение самооценки.

Часть 3. Завершающая. Цель – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно: упражнения на мышечную релаксацию (снижения уровня возбуждения, снимают напряжение); мимическую гимнастику (снятие общего напряжения); двигательные упражнения. Занятия проводятся в форме мини-тренинга, в котором участвуют 6-8 человек.

**Методики, основанные на механизме терапии творческого самовыражения.**

В групповую форму работы входят разнообразные тренинговые системы, как психологической, так и социальной направленности. Существует целый пласт методик, основанных на *механизме терапии творческого самовыражения*. Вот некоторые из них

1) создание творческих произведений (рассказов, рисунков, фотографий и т.д);

2) творческое общения с природой (с поиском себя в природе через созвучие с растениями, животном миром, ландшафтами);

3) творческое общение с культурным наследием (поиск созвучного в литературе, искусстве, и т.д.);

4) коллекционирование;

5) проникновеннотворческое погружение в прошлое;

6) ведение дневниковых записей;

7) творческий поиск одухотворенности в повседневном (необычное в обычном можно усмотреть, почувствовать лишь познавая обычное по-своему, личностно).

Работа по комплексу творческого самовыражения строится следующим образом. После принятия своего «Я» в индивидуальных беседах, работа начинается (при необходимости на первом этапе) с повседневного изучения литературы, создания творческих произведений. Затем работа продолжается в группе творческого самовыражение (по 6-8 чел.) где в творческой гостиной происходят сообщения, чтение написанных, обсуждение прочитанных произведений, а также обсуждение творческих мероприятий. В основу этих мероприятий лучше включать продукты творчества членов группы. Рекомендуемая частота 2 занятия в неделю (интенсивный курс), 2 раза в месяц (при профилактике).

Хотелось бы остановиться на еще одном немаловажном моменте. Не всегда есть под рукой необходимая методика, не всегда она отвечает запросам. И здесь есть один простой выход – создание новых либо модификация уже имеющихся упражнений, перекомпоновка межтренинговых элементов, вкрапление собственных либо написанных клиентами медитативных рассказов и сказок, и, в конечном счете, создание своей авторской технологии.

Танцетерапия, изотерапия и музыкотерапия.

Элементы следующих коррекционных технологий можно использовать на любом занятии в качестве минуток отдыха, валеопауз, физкультминуток.

*Танцетерапия*

Цель танцетерапии – самоформирование и самосовершенствование с помощью заданных или произвольных танцевальных движений, сопровождающихся музыкальным оформлением. В результате происходит: выплеск эмоций; выражение чувств; построение взаимоотношений между телом и разумом, физические разгрузки; постижение искусства владения своим телом; «снятие» комплексов; усиление жизненного потенциала; коррекция стрессов; раскрытие творческих способностей; формирование физической культуры; управление своими состояниями. Занятия по танцетерапии могут проходить в форме танцевальных движений, различных развивающих и диагностических упражнений, бесед, самоанализа, интегрированных занятий (тренинг личностного роста и танцетворчество), индивидуальной и групповой работы, технологии развивающейся кооперации. Ведущему занятия необходимо владеть определенным диапазоном социально‑психолого‑педагогических и танцевальных технологий, которые позволят ему в нужный момент присоединиться к участникам, закрепить у них полученные положительные эмоции и повести за собой, корректируя личностные характеристики.

Содержание занятий по танцетерапии:

1. Разминка по кругу: сначала ведущий, а затем каждый участник показывают движения, направленные на работу мышц головы и шеи (первый круг); плеч (второй круг); рук (третий круг); спинного пояса (четвертый); живота (пятый); ног (шестой).

2. Разминка в быстром темпе: выбирается ведущий (он может периодически меняться), который предлагает выполнять танцевальные движения под быструю музыку – все участники повторяют за ним.

3. Выражение своего состояния через движения: каждый участник по очереди, отследив свое состояние на данный момент, выражает его с помощью любых доступных ему движений; задача всех – точно повторить движения и понять состояние ведущего.

4. Работа в парах по принципу «зеркало»: один человек в паре – ведущий –с закрытыми глазами показывает любые движения, которые вызывает в нем звучащая музыка, другой – его отражение («зеркало») – с открытыми глазами все повторяет. В процессе работы роли должны меняться.

5. Рефлексия дня через движения: передача своего впечатления от прошедшего дня, яркие моменты дня.

6. Театрализация движений. Данные упражнения по решению ведущего могут выполняться индивидуально, в группе или коллективно.

*Техника перевоплощения*: – придумать свое животное и изобразить его, передать характерные движения группы животных: стада коров, табуна лошадей, стаи птиц, повадки кошек, бег оленей, прыжки кенгуру, лягушек на пруду, плавающих уточек, полет косяка журавлей и т.п.;

*Изобразить процесс*: связка воздушных шариков, которые сдуваются; клумба с распускающимися цветами; коробка тающих шоколадных конфет; тающий снег и капающие сосульки; аквариум с рыбками и т.п. Изобразить характер местности (фруктовый сад с плодами).

*Техника выражения своего состояния*, эмоций, чувств. «Я – эмоция» – передать состояние, обозначенное на карточке: ожидание, ликование, грусть, страх и т.д.

*Техника круговых движений*. Изобразить характерные походки: солдата, страуса, балерины, мышки, т.п.

Рефлексия каждого занятия – письменная или устная – по следующим вопросам:

– Как изменилось мое состояние с начала занятия?

– Что мне помогало работать?

– Что мешало на занятии?

– Мои предложения и пожелания на будущее.

– Я очень рад(а), что...

Музыкотерапия

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. С помощью музыкального ритма устанавливается равновесие в деятельности нервной системы, успокаиваются слишком возбудимые темпераменты и, напротив, «оживают» заторможенные дети и взрослые. Лирическая музыка создает общее настроение успокоения, тихой радости или грусти, ровное внешне поведение. Драматическая музыка создает настроение возбуждения, повышенного жизненного тонуса, подвижное и неспокойное поведение. Для релаксации желательна музыка медленная, спокойная, исцеляющая. Она должна

быть не слишком громкой и не слишком долгой.

Технология проведения занятий:

1) педагог включает музыку, участники сидят в удобных положениях и расслабляются, контролируя свое дыхание и доводя его до спокойного;

2) педагог предлагает участникам «войти» в музыку и представить себе навеваемые ею образы (дальнее эхо, таинственный свет звезд, запах цветов, березовый лес), посмотреть вдаль, на синее небо, отдохнуть и т.п.

Музыкотерапия используется с целью коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении.

Именно катарсистическое (очищающее) воздействие музыки позволяет использовать ее в коррекционной работе с детьми, обнаруживающими проблемы в развитии. Музыкотерапия применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме работы.

После прослушивания педагог в беседе с детьми выясняет, что они «видели», чувствовали, «делали» в воображаемом путешествии, какую картинку они могут нарисовать словами, описать. Такое восприятие музыки обеспечивает снятие напряжения, улучшает психоэмоциональное состояние детей. Музыкотерапия может использоваться как вспомогательное средство, тонизирующее или расслабляющее музыкальное сопровождение.

Изотерапия

Изотерапия также является универсальной технологией, которую можно использовать как для раздельной работы с родителями и детьми, так и для совместного детско‑родительского творчества. В основе изотерапии лежит особая «сигнальная цветовая система», согласно которой посредством цвета участник технологии сигнализирует о своем эмоциональном состоянии. Изотерапия, с одной стороны – это метод художественной рефлексии; с другой стороны – это технология, позволяющая раскрыть художественные способности человека в любом возрасте, и чем раньше, тем лучше; а с третьей стороны – это метод психокоррекции, с помощью которого можно корректировать эмоциональное состояние ребенка.

Изотерапия включает в себя изотворчество, дополнительное рисование, свободное, коммуникативное и совместное рисование.

1. Для проведения занятия по *изотворчеству* необходимо подготовить краски, музыкальные аудиозаписи и листы бумаги. Все участники начинают рисовать, ничего не планируя, спонтанно. После окончания рисования обязательно проводится рефлексия: как удалось передать свои чувства, состояние, цвет, форму, движение; что чувствовал каждый из участников во время рисования.

2. *Свободное рисование*– каждый рисует что хочет на заданную тему. Рисунки выполняются индивидуально, но разговор по окончании работы происходит в группе.

3.Коммуникативное рисование– группа делится на пары, у каждой из них свой лист бумаги, на котором совместно выполняется рисунок на определенную тему. При этом, как правило, вербальные контакты исключаются, участники общаются между собой с

помощью образов, красок, линий. После окончания рисования педагог проводит беседу с детьми. При этом анализируются не художественные достоинства работ, а те мысли и чувства, которые возникли у детей в процессе рисования, а также отношения, сложившиеся между ними в ходе работы.

4. *Совместное рисование*– несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе. По окончании работы анализируется участие в ней каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими детьми в процессе рисования. Педагог анализирует, наблюдая за ходом работы, как каждый ребенок выстраивает отношения с другими детьми, как он начинает рисовать, сколько места на листе занимает и т.д.)

*5.Дополнительное рисование*–каждый ребенок, начав рисовать на своем листе, посылает затем свой рисунок по кругу, а его сосед продолжает этот рисунок, внося в него что-то свое и передавая дальше по цепочке. Таким образом, каждый участник вносит свои дополнения в рисунки других детей. Затем каждый из участников рассказывает, что он хотел нарисовать и что получилось в результате общей работы.

*Способы работы с готовыми рисунками*:

1. Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и индивидуального содержания.

2. Анализ каждого рисунка отдельно и участники высказываются о том, что им нравится в этом рисунке, а что они бы изменили.

В интерпретации рисунков внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, формы, композицию, размеры, повторяющиеся в различных рисунках одного ребенка специфические особенности. В изотерапии находит отражение непосредственное восприятие ребенком той или иной ситуации, различные переживания, часто не осознаваемые и невербализуемые. Изотерапия предполагает использование цветных мелков, карандашей, фломастеров или красок (по возможности или по усмотрению воспитателя), и лишь на занятиях изотворчеством рекомендуется использование

только красок (лучше гуашь). При анализе рисунков уровень изобразительных умений во внимание не принимается. Речь должна идти лишь о том, как с помощью художественных средств (цвета, формы, размера и т.д.) передаются эмоциональные переживания ребенка.

Использование коррекционных педагогических технологий, взятых в полном объеме или применяемых поэлементно, но систематически, позволяет педагогу наиболее успешно решать свои профессиональные задачи.

**Содержание коррекционно-развивающих занятий для дошкольников**

Занятие 1. «Знакомство».

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а потом представляет себя и т.д.

Упражнение «Табличка с именами».

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге. Каждый ребенок пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

Игра «Молекулы».

Цель: повышение позитивного настроя и сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция. Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, у нас оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

Игра «Колокол».

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола», произносят «Бом!» и синхронно с силой бросают руки вниз. Повторяют несколько раз.

«Групповой рисунок».

Для выполнения этого упражнения на взаимодействие детям выдается большой лист ватмана, фломастеры и предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом для группы и т.п.). Они должны сами решать, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

«Рефлексия». Ритуал прощания.

Участники по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии. Все берутся за руки. «А теперь улыбнитесь друг другу самой доброй улыбкой – и давайте обнимемся все вместе». Дети говорят друг другу: «До свидания!»

Занятие 2. Давайте жить дружно!

Ритуал приветствия.

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Инструкция. Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу мягкую игрушку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, какая она теплая, мягкая. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!».

Упражнение «Дружные пальчики».

Цель: координация и развитие мелкой моторики, развитие памяти.

Инструкция. Сейчас покажите мне свою правую руку, а теперь – левую руку. Давайте подружим наши пальчики.

Дружат в нашей группе девочки и мальчики. Мы с тобой подружим маленькие пальчики. 1, 2, 3, 4, 5! Начинаем счет опять. 1, 2, 3, 4, 5! Вот и кончили считать.

Дети складывают руки в замок и поочередно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев.

Игра «Волшебный мешочек».

Цель: активизация тактильного восприятия, развитие произвольности.

Инструкция. Это волшебный мешочек. Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках.

Игра «Волшебный шарик».

Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота.

Инструкция. Мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас без воздуха. Наша задача его наполнить. Надуваем живот, будто он большой воздушный шарик. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуваем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох-выдох, еще один вдох-выдох. Молодцы!

Игра «Доброе животное».

Цель: развитие чувства единства.

Инструкция. Дети встают в круг и берутся за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д.

Игра «Зеркало».

Цель: развитие внимания, координация движений.

Инструкция. Представьте себе, что мы находимся в магазине, который торгует зеркалами. Все мы – зеркала и должны точно отражать все движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?

Игра «Морщинки».

Цель: снятие напряжения.

Инструкция. Несколько раз вдохните-выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

Ритуал прощания.

Инструкция. Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. До следующей встречи!

Занятие 3. Эмоции в моем теле

Ритуал приветствия «Эхо».

Цель: настроить детей на общение друг с другом, дать каждому ребенку возможность почувствовать себя в центре внимания.

Инструкция. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ди-ма, Ди-ма», а мы дружно, как эхо, за ним повторим. Затем свое имя прохлопывает Димина соседка справа Даша, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Упражнение «Гнев, ссора».

Цель: научить различать эмоцию гнева через визуальное восприятие.

Инструкция. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица. Как выглядит его рот? Брови? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?

Ответы детей.

Да, это злость. Кто знает, что такое злость? Что такое ссора? Как возникает ссора, с чего она начинается? Был ли в вашей жизни хотя бы один случай, когда ссориться вы начинали сами? Что вы при этом сделали? Что вам нравится в ссоре? Вы же ссоритесь несколько раз в день, значит, в ссоре есть для вас что-то приятное. Что вам не нравится в ссорах? Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была? Какая ссора на вкус?

Упражнение «Эмоции в моем теле».

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематическим изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого и черного цветов.

Инструкция. Представьте себе, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай, когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость. Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

Упражнение «Место покоя».

Участникам предлагается удобно сесть и закрыть глаза.

Инструкция. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно до вас доносятся какие-то звуки. Возможно, вы чувствуете дуновение ветра. Сейчас у вас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте. Это ваше место покоя. Теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

После выполнения упражнения детям предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представили. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать.

Ритуал прощания.

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать.

Занятие 4. Маленькое привидение

Ритуал приветствия. Все участники группы здороваются друг с другом.

Упражнение «Подари улыбку».

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотрят друг другу в глаза.

Игра «Маленькое привидение».

Цель: научить выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев в приемлемой форме.

Инструкция. Ребята, сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного побаловаться и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать движения (педагог прижимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы – добрые привидения и хотим только немного пошутить. Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми.

Игра «Пчелка».

Цель: научить детей адекватно выражать отрицательные эмоции.

Инструкция. «Пчелка» сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети вокруг нее, дразнятся, строят рожицы, щекочут ее. Когда «Пчелке» надоест, она вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь задеть их полотенцем по спине. Ведущему необходимо настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными, а «Пчелка» должна терпеть как можно дольше. Следующей «Пчелкой» становится первый из обидчиков, до которого дотронется «Пчелка».

Упражнение «Пластическое изображение гнева».

Цель: научить детей адекватно выражать гнев с помощью своего тела (жесты, позы и др.).

Инструкция. Попросить встать детей в произвольную позу и подумать о той ситуации, которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее явные. Попросить выполнить движение таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. Обсудить с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чем они испытывали затруднение; что они чувствовали во время выполнения упражнения; изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

Релаксация «Мандарин».

Цель: научить ребенка управлять своим гневом; снизить уровень личной тревожности.

Инструкция. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросить детей представить, что к их правой руке подкатился мандарин, пусть они его возьмут в руку и начнут выжимать сок. Рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.Разожмите кулачек, откатите мандарин, ручка теплая, мягкая, отдыхает. Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза.

Ритуал прощания.

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать.

Занятие 5. Водный карнавал

Ритуал приветствия.

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы детей для выполнения совместной работы.

Игра «Водный карнавал».

Инструкция. Мы все отправляемся на праздник к Морскому царю. Но это невозможно сделать в облике людей: под водой мы погибнем! Что нужно сделать? Превратиться в рыбок, крабов, морских коньков, звезд и т.д. Когда зазвучит музыка, и вы попадете на карнавал морских обитателей, то будете танцевать как рыбки, коньки, крабы и т.д., а Морской царь будет смотреть и хвалить особо понравившихся танцоров. Под медленную музыку морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал.

Упражнение «Игрушки».

Инструкция. Попробуйте представить себе, что нас заколдовал волшебник и превратил каждого в какую-либо игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, клоуна и т.д. Может вам удастся почувствовать, как ваш хозяин играет с вами, как он берет вас на руки, любуется своей любимой игрушкой. Постарайтесь запомнить то, что вы почувствовали. А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку только что превращался. По очереди в центре внимания оказывается каждый ребенок. Ведущий помогает понять, как через угадывание его игрушки другие дети передают свое видение различных сторон своего «я».

Игра «Мирные» и «Воинственные».

Цель: развивать умения слушать и концентрировать внимание; повысить мотивацию к взаимодействию друг с другом; развивать способности различать звуки.

Инструкция. Дети выбирают себе музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихозвучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко – к племени «воинственных». По легенде, племена на разных берегах, поэтому общаться могут только посредством звука, по очереди играя на музыкальных инструментах. Дети могут сопровождать музыку соответствующим танцем. Затем дети меняются ролями.

Релаксация «Необычная радуга».

Инструкция. Под спокойную расслабляющую музыку ведущий дает указания детям: «Сядьте удобно, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаза в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно, то зеленый цвет поможет нам чувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, глядя на голубой, желтый и зеленый цвета? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Ритуал прощания.

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать.

Занятие 6. Найди выход

Ритуал приветствия.

Инструкция. Давайте начнем наше занятие с того, что каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какое-нибудь движение или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

Упражнение «Щепки плывут по реке».

Цель: развитие тактильных ощущений.

Инструкция. Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – это берега. Один участник – Щепка. Он медленно проплывает между «берегами», они мягкими прикосновениями помогают «щепке». Упражнение можно повторить с закрытыми и открытыми глазами.

Упражнение «Найди выход».

Цель: формирование навыков конструктивного поведения.

Инструкция. Детям предлагается разобрать несколько ситуаций.

- Коля без спроса берет мои игрушки .

Как быть? Толкнуть и отнять игрушки; ударить и отнять игрушки; • отнять игрушки и взять его игрушки в отместку; сказать воспитателю; попросить вернуть игрушки, и если он не вернет, то сказать воспитателю и т.д.

Упражнение «Теплый как солнышко, легкий, как дуновение ветра».

Цель: обучение приемам саморегуляции, самообладанию.

Инструкция. Дети с закрытыми глазами представляют: теплый чудесный день, вдруг над их головами проплывает серое облачко, на которое они могут поместить все свои горести и заботы. Ярко-голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца помогают расслабить мышцы не только лица, но и тела.

Ритуал прощания.

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать.

Коррекционные тренинги для детей подростков

Тренинг «Мир глазами агрессивного человека».

*Цель*: обучение подростков навыкам распознавания и контроля деструктивного поведения.

*Ход занятия*.

*Ведущий*. Ребята, сегодня мы с вами будем говорить об агрессии и агрессивном поведении, что же такое агрессия? Латинское слово «агрессия» означает «нападение», «приступ». В психологическом словаре приводится следующее определение: «Агрессия - деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

*Ведущий* предлагает вместе подумать и обсудить, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?

Ребята называют признаки агрессивного человека: агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т. д.

*Ведущий*. Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

Критерии агрессивности подростка:

Подросток:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается с взрослыми.

3. Часто отказывается выполнять правила.

4. Часто специально раздражает людей.

5. Часто винит других в своих ошибках.

6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Затем ведущий предлагает провести игру. Одному из участников предлагается выполнять любые неагрессивные действия (он встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Другой участник должен прокомментировать действия первого участника с позиции агрессивного человека («Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д.). Остальные участники могут предлагать свои комментарии.

После проведения игры идет обсуждение:

- Может человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?

- Являются действия агрессивного человека конструктивными или деструктивными?

- Может ли приводить агрессивное поведение к конфликту?

*Ведущий* делает выводы о том, что человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение очень часто приводит к конфликтам, что существуют другие способы поведения, способствующие правильной оценке ситуаций и разрешению конфликтов.

Обучение подростков навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.

*Информация для ведущего*. Далеко не всегда агрессивный подросток признается, что он агрессивен. Более того, в глубине души он уверен в обратном: это все вокруг агрессивны. К сожалению, такие подростки не всегда могут адекватно оценить свое состояние, а тем более состояние окружающих. Эмоциональный мир агрессивного подростка может быть очень скуден. Он с трудом может назвать всего лишь несколько основных эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) он даже не предполагает. Нетрудно догадаться, что в этом случае подростку сложно распознать свои и чужие эмоции. Для того чтобы подросток мог верно, оценивать свое состояние, а в нужный момент и управлять им, необходимо научить подростка понимать себя, и, прежде всего ощущения своего тела. Ведущий сначала может предложить подростку потренироваться перед зеркалом: нужно сказать, какое настроение у него в данный момент и что он чувствует. Подросток очень чутко воспринимает сигналы своего тела и с легкостью описывает их. Например, если он злится, то чаще всего определяет свое состояние так: «Сердце колотится, в животе щекотно, в горле кричать хочется, в пальцах на руках как будто иголки колют, щекам горячо, ладони чешутся и т. д.». Мы можем научить подростка точно оценивать эмоциональное состояние, и значит, вовремя реагировать на сигналы, которые подает нам тело.

Таким образом, подросток, если он верно «расшифрует» послание своего тела, сам сможет понять: «Мое состояние близко к критическому. Жди бури». А если подросток к тому же знает несколько приемлемых способов выплескивания гнева, он может воспользоваться ими, предотвратив конфликт.

*Ведущий* предлагает поиграть в игру «Камушек в ботинке».

В эту игру полезно играть, когда подросток обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ему заниматься делом, когда назревает конфликт.

Игра проходит в два этапа.

1 этап (подготовительный).

*Ведущий*. Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек? Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастает боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями. Ребята, случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки? Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, вы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем более сильная, чем накануне, обида, злость, - вот такие чувства обычно могут испытывать подростки, когда маленькая проблема становится большой неприятностью.

2 этап.

*Ведущий*. Ребята, когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованны, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям - и взрослым, и подросткам - полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

*Ведущий*. Давайте поиграем в эту игру; каждый из вас по кругу скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег стукнул меня книгой». Расскажите, что вам еще не нравится (может, кто-то обозвал, неправильно понял и т. д.). Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

И вы вместе обговариваете способ, как можно избавиться от «камушка». Поиграв несколько раз в эту игру, подростки в дальнейшем часто начинают испытывать потребность рассказывать о своих проблемах.

Тренинг « Нужна ли агрессия?»

*Цель*: Выработка приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.

*Задачи:*

1. Выяснить, что такое агрессия.
2. Показать приемлемые способы борьбы со своим гневом, агрессией.
3. Тренировка умений борьбы с гневом, агрессией.

Оборудование: шарик, музыкальное сопровождение для релаксации.

*Ход занятия*.

Приветствие. “Привет без слов”

Каждый из участников приветствует мимикой и жестами группу. Все в точности по кругу повторяют его движения. Вводится запрет на голос.

Основная часть Упражнение “Головомяч”

Сели на стулья друг напротив друга так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите шарик точно между вашими головами. Ваша задача - поднять шарик и встать самим. Вы можете касаться шарика только головами, постепенно поднимаясь.

- С какими трудностями вы столкнулись?

- Все ли смогли справиться с этим заданием?

- Почему некоторые не смогли справиться с этим заданием?

*Беседа об агрессии*

- Что такое агрессия?

Агрессия - это своего рода защитная реакция человека.

Какие эмоции вызывают агрессию?

Какую роль эмоции играют в жизни человека?

А теперь послушайте “Притчу о змее”.

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

- Какой вывод можно сделать из этой притчи?

- Зачем человеку нужна агрессия?

- В каких случаях?

Оказывается, выделяют агрессию конструктивную и деструктивную. Конструктивная агрессия направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы. Деструктивная агрессия - это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутвердиться за счет унижения других.

Подумайте, в какой форме проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

*Упражнение “Выставка”*

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить историю, когда этот человек вас обижал. Вспомните чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать.

Обсуждение: Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения?

Менялись ли ваши ощущения?

*Анализ занятия*

Какие способы снятия гнева для вас наиболее приемлемы?

Нужно ли учиться снимать агрессию?

Заключение

Игра “Браво”

Участники стоят в кругу. В центре круга стоит стул.

- Мы все были в театре, на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я приглашаю каждого поочередно подняться на стул, а группе – поаплодировать.

Тренинг «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги».

*Цель*: Тренировать умение владеть своими эмоциями.

*Задачи:* 1. Познакомить учащихся с эмоциями.

2. Научить угадывать эмоции.

*Оборудование:* ладони (из картона синего, красного, желтого, цвета) , плакат с эмоциями.

Ход занятия.

I. Приветствие. Упражнение “Цветные ладони”

Участники хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит 3 ладони (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает “ладонь” определенного цвета. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами.

Красная ладонь - надо пожать руку.

Синяя ладонь - погладить на плечу партнера.

Желтая ладонь - поздороваться “спинками”.

Во время выполнения данного упражнения вводится запрет на разговоры.

Основная часть

Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю, и скажите:

- Всегда ли вы были спокойны и веселы?

- Всегда ли вы внимательны и сосредоточены?

- Были ли вспышки гнева?

- Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?

- От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми. Оказывается, что внутри нас живут наши “друзья” и наши “враги” - эмоции.

Какие эмоции являются нашими друзьями, а какие врагами? Почему?

Так значит, что такое эмоции?

Эмоции - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. Могут ли эмоции нанести человеку вред?

Игра “Угадай эмоцию”

А сейчас мы проверим, умеете ли вы различать эмоции. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Рефлексия: Легко ли отличить положительные эмоции от отрицательных? Чем они отличаются друг от друга?

Игра “Назови эмоцию”

А сейчас давайте, перечислим те эмоции, которые мешают общению и помогают общению.

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

Рефлексия: Много ли эмоций вы смогли назвать? С чем это можно связать? Каких эмоций в вас больше?

“Изобрази эмоцию”

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Всем участникам раздаются карточки, на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Один изображает эмоцию, остальные угадывают эмоцию.

Полезно ли было для вас это занятие? Чем? Повлияло ли оно на вас? Какие эмоции оно вызвало у вас?

*Прощание*

Упражнение “Кораблик”

Каждый из участников, держа в руках лист бумаги, говорит о том, как его лично затронула обсуждаемая проблема. Затем первый участник складывает лист пополам, второй участник складывает уголки, третий кончик и т.д. до тех пор пока будет готов кораблик.

Тренинг «Я среди людей».

*Цель*: усиление позиции Эго.

*Задачи*: 1. Создать благоприятные условия для общения.

2. Научить детей отстаивать свои права, но так, чтобы не ущемить права другого.

3. Учить уважать других людей.

*Оборудование*: листы бумаги, мяч.

*Ход занятия*:

Приветствие. Упражнение “Приветствие по секрету”

Участники группы сидят по кругу.

- Вам необходимо по очереди произнести приветственные слова, не говоря, кому именно они адресованы. Остальные участник должны об этом догадаться. По моему сигналу все громко будут называть имя. Вы должны стремиться к тому, чтобы ваши приветствия были образными, яркими, но в то же время засекреченными. После выполнения упражнения группа выберет три самых интересных приветствия.

- Легко ли вам было угадать, кому адресовано приветствие?

- Что в этом задании оказалось для вас сложным?

*Основная часть*

*Ведущий*  - Когда вы слышите такие слова, как “доброта”, “злость”, возникают ли у вас какие либо ассоциации?

- Я предлагаю вам немного пофантазировать.

*Упражнение “Лепим скульптуру”*

Участники встают в круг. Выбирается (по жребию) подросток, который становиться глиной, а остальные - “скульпторами”.

- Вам необходимо слепить скульптуру под названием “Доброта», (поочередно участники игры становятся “глиной”).

- Название скульптур тоже меняются - “ответственность”, “любовь”, “ненависть”, “решительность”, “уверенность”, “беззащитность”, “справедливость”.

Рефлексия: Почему для того, чтобы показать доброту вы сделали именно эту скульптуру? Что было легче: быть глиной, или скульптором? Какие чувства вы испытывали, когда были глиной, скульптором?

*Ведущий* - Каждый человек имеет собственные права, такие как право на образование, медицинское обследование и т.д.

- Ребята, а как вы думаете, зачем нам нужны права?

*Упражнение “Мои права”*

Я предлагаю вам написать “Декларацию о правах подростка”. Но они должны отвечать следующим критериям:

Твои права не должны ущемлять прав других людей.

Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично.

На выполнение задания всем дается 10-15 минут. А теперь давайте заслушаем вашу Декларацию.

Рефлексия:

Сложно ли составлять Декларацию, учитывая права других людей?

Все ли требования отвечают представленным критериям?

*Заключение.*

Что вам понравилось в нашем занятии? Что не понравилось? Какие задания вам особенно запомнились?

Завершим занятие традиционными пожеланиями друг к другу.

Упражнение “Мяч по кругу”

Мы хорошо поработали. Сейчас будем передавать мяч по кругу, и говорить теплые пожелания на завтрашний день.

Коррекционные упражнения и игры

Упражнение “Тесный контакт”

Материалы: ватман и фломастеры для упражнения “Общий рисунок”.

Упражнение “Слон, кенгуру, пальма, обезьяна”

Цель: развитие внимание, снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива

Все участники стоят в кругу. В центре водящий, он указывает на кого-то из круга и говорит если СЛОН, то участник показывает хобот, а рядом стоящие слева и справа руками изображают “слону” уши. Если водящий говорит КЕНГУРУ, то тот участник на кого показали, показывает живот, руками соединив их перед собой, образовывая кольцо, а стоящие рядом, заглядывают ему в живот и произносят “Ого”. Если водящий называет ОБЕЗЬЯНА, то участник кричит и подпрыгивает, как обезьяна и справа и слева участники делают это же. И если говорит ПАЛЬМА, то тот на кого показали, поднимает руки вверх, имитируя листья пальмы, а рядом стоящие тоже показывают листья, поднимая руки вверх. Если кто-то из круга ошибся в движениях или забыл показать, то он становится ведущим.

Упражнение “Негативные образы”

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Психолог: “Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Попытайтесь мысленно вернуться к галерее “негативных” образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравиться в этом человеке, и проговорите вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов “В этом человеке мне не нравиться …” то-то и то-то и заканчивайте на свое усмотрение, словами “и потому я злюсь на него”, “и потому мне хочется обругать его”, “и потому мне хочется ударить его” и т. д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем он вам, и так произносим фразы поочередно”.

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Упражнение “Общий рисунок”

Цель: сплотить группу, доверительные отношения.

Группа договариваются о тематике общего рисунка. Все участники группы закрывают глаза и по очереди рисуют на ватмане, столько предметов на договорившуюся тему, сколько они считают нужным. Кто нарисовал, могут открывать глаза, но ни чего говорить другим участникам нельзя до окончания упражнения. В конце придумывается название рисунка.

Рефлексия: Как было работать в группе? Что мешало? Что понравилось, что не понравилось?

Упражнение "Портрет агрессии"(рисование)

1. Предложить нарисовать на бумаге портрет человека, к которому питают агрессивные намерения или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину с мусором.
2. Ведущий предлагает собрать фигуру из всего плохого, злого, что есть в каждом члене группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало, перепончатые крылья и т.д.

Получившееся существо состоит из чего-то угловатого, кусающего, карябающего. Затем, путем одновременного нажатия кнопок, это чудище отправляется в межзвездное пространство, морскую пучину…

Упражнение «Найди и промолчи!»

Обратитесь к детям: «Посмотрите, какой у меня красивый карандаш (можете взять яркую коробочку, кубик, мячик, игрушку – главное, чтобы предмет был небольшим). Закройте глаза или отвернитесь, а я его спрячу и хотя положу на видное место и не буду ничем закрывать, отыскать вам карандаш будет нелегко. Не подсматривайте!» Пока дети закрывают глаза, становятся к вам спиной, делайте вид, что по всей комнате ищете место, куда бы спрятать карандаш. Сами же украдкой сунете его, например, в нагрудный карманчик своего платья так, чтобы кончик карандаша выглядывал оттуда. Попросите детей открыть глаза, походить по комнате, поискать предмет.

Обратитесь к детям: Но перед этим сообщите им еще одно важное условие игры, которое необходимо выполнить: тот, кто заметит спрятанный карандаш, не должен показать вида, а тихонько отойти в сторону, сесть на место. Через 2-3 мин. закончите игру и попросите ребят показать, где был спрятан предмет. Выигрывает тот, кто первым отыскал карандаш и сумел сдержать себя до конца игры. Возьмите другой предмет, выберите для него иное укромное местечко и поиграйте в «Найди и промолчи» еще раз.

Эта незамысловатая игра поможет успокоить самых неугомонных детей. Она развивает наблюдательность, силу воли, тормозные реакции.

Игра на честность

Все стоят в кругу. Ведущий в центре производит различные движения и жесты, остальные должны их быстро повторить. Тот, кто ошибся – переходит на другую сторону круга. Специально это не отслеживается. Ведущий пытается специально запутать игроков. Потом правила могут поменяться – надо изобразить зеркальное отражение движения водящего. После игры проводится разговор о честности: что игра была для того, чтобы человек осознал для себя честен ли он. Не надо скрываться, надо быть таким, какой ты есть.

Упражнение «Рубка дров»

Цель: Помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Проведение: Скажите следующее: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!» Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Упражнение «Час тишины» и «Час можно»

Цель: дать возможность детям сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять их поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

Упражнение «Акулы и матросы»

Дети делятся на две команды: одни будут матросами, другие – акулами. На полу мелом чертится большой круг – это корабль. В океане вокруг корабля плавает много акул. Эти акулы пытаются затащить матросов в море, а матросы стараются затащить акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращаются в матроса, а если матрос попадает в море, то он превращается в акулу. Перетягивать друг друга можно только за руки. Кроме того, действует важное правило: один матрос – одна акула. Никто больше не должен вмешиваться.

*Ведущий*. Запомните, что вы сможете тянуть гораздо сильнее, если будете немного сгибать колени. Ведь при этом ваш центр тяжести оказывается ниже, и окружающим становится труднее сдвинуть вас с места. Теперь нам надо с вами договориться еще об одном сигнале. Если кто-нибудь из вас испугается, ему будет неприятно и больно, он всегда может крикнуть: «Стоп!», тогда вся борьба на время прекращается, но все остаются на своих местах. Когда «Стоп!» крикну я, происходит то же самое. Итак, одна половина детей забирается на корабль, а другая становится прожорливыми акулами, рыскающими вокруг судна.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Упражнение «Черепаха»

Цель: Научить контролировать свои движения.

Инструкция: Воспитатель встает у стены помещения, остальные участники располагаются вдоль противоположной стены. По сигналу ведущего они начинают движение. Далее педагог говорит: Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы можете идти ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов. Ведущий следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2-3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы. Игра может повторяться несколько раз. Затем ведущий обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

**Список литературы.**

1. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М. Гном и Д, 2005.
2. Справочник социального педагога: Т.А. Шишковец. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ВАШ, 2007. - 336 с.
3. Социально-психологическая работа с делинквентными и суицидальными подростками / Под ред. М.В.Сагалова, науч.консультант д.пс.н. М.В.Гамезо – М.: ЦППРК «Крестьянская застава», 2010.
4. Коррекционные развивающие технологии в работе с детьми группы риска. Т.Г. Неретина. канд. пед. Наук. Магнитогорск