

ГКУ СО ЯО СРЦ «Росинка»



**Программа
тренинговых занятий для подростков
«Служба примирения»**

Чекина И.С.– педагог - психолог

Пояснительная записка

Опыт работы в СРЦ показывает, что количество конфликтов, как в семье, так и среди несовершеннолетних с каждым годом растет, что приводит к нарушению взаимоотношений как среди детей, так и их родителей. Эмоциональное состояние конфликтующих усугубляется тем, что они не могут конструктивно выйти из конфликта, в силу отсутствия определенных навыков взаимодействия в конфликте. Зачастую существующие конфликты остаются неразрешенными. Восстановительный подход к разрешению конфликтов, используемый в Службе примирения, позволяет его участникам избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний, брать на себя ответственность за исправление сложившейся ситуации, обучиться конструктивному способу разрешения конфликтов.

Занятия нацелены на самоидентификацию, принятие несовершеннолетними своего «Я», осознание собственной ценности и уникальности, формирование самоуважения, чувства собственного достоинства, личностной рефлексии, потребности в саморазвитии и веры в свои возможности, то есть положительной «Я-концепции». Осознание детьми уникальности и ценности каждого отдельного человека, умение понимать, чувствовать и принимать окружающих людей. Умение ладить с другими, конструктивно строить взаимоотношения, решать конфликтные ситуации.

Служба примирения.

В службе примирения в качестве ведущих при поддержке взрослого куратора работают сами подростки. Это важно, поскольку:

Подростки лучше знают ситуацию в школе;

Ровесникам больше доверяют и расскажут то, что никогда не доверят взрослому;

Понятие восстановительной медиации.

Под медиацией обычно понимается процесс, в рамках которого участники с помощью беспристрастной третьей стороны (медиатора) разрешают конфликт.

Восстановительная медиация – это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем (при необходимости - о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации. Восстановительная медиация включает предварительные встречи медиатора с каждой из сторон по отдельности и общую встречу сторон с участием медиатора.

Основные принципы восстановительной медиации:

-добровольность участия сторон. Стороны участвуют во встрече добровольно, принуждение в какой-либо форме сторон к участию недопустимо. Стороны вправе отказаться от участия в медиации как до ее начала, так и в ходе самой медиации;

-информированность сторон. Медиатор обязан предоставить сторонам всю необходимую информацию о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях;

-нейтральность медиатора. Медиатор в равной степени поддерживает стороны и их стремление в разрешении конфликта. Если медиатор чувствует, что не может сохранять нейтральность, он должен передать дело другому медиатору или прекратить медиацию. Медиатор не может принимать от какой-либо из сторон вознаграждения, которые могут вызвать подозрения в поддержке одной из сторон;

-конфиденциальность процесса медиации. Медиация носит конфиденциальный характер. Медиатор или служба медиации обеспечивает конфиденциальность медиации и защиту от разглашения касающихся процесса медиации документов.

Исключение составляет информация, связанная с возможной угрозой жизни либо возможности совершения преступления; при выявлении этой информации медиатор ставит участников в известность, что данная информация будет разглашена.

Медиатор, передает информацию о результатах медиации в структуру, направившую дело на медиацию;

- ответственность сторон и медиатора. Медиатор отвечает за безопасность участников на встрече, а также соблюдение принципов и стандартов. Ответственность за результат медиации несут стороны конфликта, участвующие в медиации. Медиатор не может советовать сторонам принять то или иное решение по существу конфликта;

- самостоятельность служб примирения. Служба примирения самостоятельна в выборе форм деятельности и организации процесса медиации.

Процесс и результат медиации.

Основой восстановительной медиации является организация диалога между сторонами, который дает возможность сторонам лучше узнать и понять друг друга. Диалог способствует изменению отношений: от отношений конфронтации, предубеждений, подозрительности, агрессивности к позитивным взаимоотношениям. Медиатор помогает выразить и услышать точки зрения, мнения, чувства сторон, что формирует пространство взаимопонимания.

Важнейшим результатом восстановительной медиации являются восстановительные действия (извинение, прощение, стремление искренне загладить причиненный вред), то есть такие действия, которые помогают исправить последствия конфликтной или криминальной ситуации.

Не менее важным результатом медиации может быть соглашение или примирительный договор, передаваемый в орган, направивший случай на медиацию. Примирительный договор (соглашение) может учитываться данным органом при принятии решения о дальнейших действиях в отношении участников ситуации.

Восстановительная медиация ориентирована на процесс коммуникации, она направлена, в первую очередь, на налаживание взаимопонимания, обретение способности к диалогу и способности решить ситуацию. Достижение соглашения становится естественным результатом такого процесса.

Цель:

- обучение подростков навыкам разрешения конфликтных ситуаций в рамках проекта «Службы примирения».

Задачи:

- информировать участников группы о понятиях: «конфликт», «стили поведения в конфликтной ситуации», «служба примирения», «посредник»;

- информировать о качествах успешного посредника;

- создать условия для самоанализа участников тренинга и развития личностных качеств посредника;

- информировать об этапах разрешения конфликта;

- создать условия для отработки практических навыков разрешения конфликтной ситуации.

Используемые методы:

Дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, игры - активаторы.

Условия проведения тренинга и оборудование:

изолированное помещение,
стулья по числу участников,
доска,
ватман,
маркеры,
плакаты.

Участники тренинга:

Подростки в возрасте 15 – 17 лет.

Данный тренинг предназначен для детей испытывающих постоянное напряжение во взаимодействии как со сверстниками, так и со взрослыми участниками образовательного процесса.

Цели, которые необходимо реализовать в рамках проведения тренинговых занятий:

помочь подростку продуктивно взаимодействовать в обществе;

научить эффективно действовать в сложных ситуациях;

развивать коммуникативные навыки;

научить расставлять приоритеты под девизом «не навреди себе», которые обеспечивают понимание поступков и действий человека.

Задачи, которые ставит перед собой медиатор во взаимодействии с подростком в рамках занятий:

находить причины, вызывающие раздражение в различных ситуациях;

анализировать свои поступки и поступки других людей;

уметь спрогнозировать свое поведение в конфликтной ситуации;

развить способность правильно оценивать эмоциональное состояние, чувства людей.

Активная коммуникация подростка со сверстниками и взрослыми помогает сформировать такие навыки как: сознательная регуляция своих поступков, способность адекватно оценивать эмоциональное состояние окружающих людей и учитывать его при выстраивании своего поведения.

Программа предназначена для коррекционной работы с подростками в группах по 8-10 человек.

Занятие №1

Цели:

создание благоприятных и дружелюбных условий для совместной работы в группе;

создание и утверждение правил совместной работы в группе;

начальное освоение способов самопознания и активной коммуникации.

1. «Знакомство»

Инструкция. По кругу передвигаясь каждый раз знакомимся с соседом справа, по завершении круга каждый участник знакомит всех с каждым и характеризует участника с запомнившейся ему стороны.

Рекомендации. Очень важный первый этап занятия, который предопределяет динамику всех последующих занятий, поэтому необходимо насытить позитивной эмоциональной атмосферой и проверить, как запомнили друг друга участники.

2. «Правила группы»

Инструкция. При проведении занятий необходимо выработать свои правила в группе, которые должны ограничивать участников в высказывании негативных оценок друг другу и развить доверительные отношения в группе:

доброжелательность,

говорить только о происходящем на игровых занятиях

стараться быть искренним в общении,

недопустимость негативных оценок человека, форма обращения.

Правила, обсуждаются и принимаются.

Задачи:

настроить на работу в группе;

расположить к общению, без давления на личность;

создать доброжелательную атмосферу.

3. «Приветствие»

Инструкция. Задача участников придумать особый вид приветствия только в рамках группы и тренинга.

4 «Меняются местами те, кто...»

Инструкция. Участники садятся кругом, в центре ведущий, который говорит фразу: - Меняются местами те, кто любит мультфильмы (и.т.п.). Участники начинают меняться местами в это время ведущий должен занять пустующий стул.

Задачи:

интенсивное физическое взаимодействие;

создание общей атмосферы тренинга;

диагностика динамики поведения участников.

Рекомендации. Проводить это упражнение в просторном помещении, так чтобы участники не сталкивались друг с другом, но не исключать телесный контакт во время игры, так как это уменьшает социальную дистанцию и сближает группу.

5. «Театральный этюд»

Инструкция. Вас пригласили в театральную студию и дали задание:

изобразить, как ходит:

глубокий старик;

младенец, только начавший ходить;

солдат;

пьяный;

влюблённый, ожидающий свидания;

робот;

горилла и т.п.

каждый участник вытягивает билет с перечисленными персонажами.

Задачи:

раскрыть свои артистические возможности;

раскрепощение участников группы.

6. «Грани сходства»

Инструкция. Встаньте, образуя внутренний и внешний круг, лицом друг к другу. Посмотрите внимательно на человека, стоящего напротив вас и найдите то, что вас объединяет. После того, как вы найдете сходство, вы делаете шаг, переходя к другому участнику. Давайте обсудим результаты работы, как быстро получилось найти сходство, и по каким факторам (физиологическим, психологическим или биографическим) находили сходство?

Задача:

акцентировать внимание на том, что у людей есть общие черты и качества, несмотря на индивидуальное развитие и различные условия жизнедеятельности.

Рекомендации. Во время выполнения задания, психолог помогает участникам, задавая вопросы, которые помогут найти сходство не только по внешним признакам.

7. «Путаница»

Инструкция. Водящий отворачивается, в это время участники берутся за руки образуя круг и начинают запутываться не размыкая рук. Задача водящего распутать путаницу.

Задачи:

снятие напряжения.

групповое сплочение.

8. «Обратная связь»

Инструкция. Участники по очереди отвечают на вопросы выбранных им карточек.

Во время занятий я понял, что...

Если бы можно было, я ...

Я думаю, что многие люди...

Мне не понравилось...

Занятие № 2.

Конфликт

Цели и задачи: познакомить несовершеннолетних с понятием «конфликт», причинами его возникновения и стратегиями поведения человека в различных конфликтных ситуациях; обучение детей альтернативным способам разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование: карточки с конфликтными ситуациями для групповой работы; плакаты «Как я разрешаю конфликты с.... » Е.К.Лютова-Робертс, Г.Б. Моница с напечатанными стратегиями поведения в конфликте (избегание, конкуренция, приспособление, компромисс, сотрудничество) и тезисами, указывающими на плюсы и минусы этих стратегий.

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, спор.

Психолог. Можно ли прожить без конфликтов? Нужны ли они человеку?

(Высказывания детей.)

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт – это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает.

Упражнение «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит определить стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Психолог. Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (Избегание.)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (Конкуренция.)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (Приспособление.)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (Сотрудничество.)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (Компромисс.)

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах

На доске во время рассказа психолога появляются плакаты с напечатанными стратегиями поведения в конфликтах, характеристикой их плюсов и минусов.

Конкуренция – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно

затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

Сотрудничество – ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Рефлексия

Вопросы к детям

- Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?

- Какой способ вы используете чаще всего в разрешении конфликтов с друзьями?

- Какой – с родителями?

- Какой – с педагогами?

- Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?

Ситуации

Дети разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

Ситуации

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

Психолог. Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к концу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к ... Правильно, сотрудничеству!

Занятие № 3.

«Невербальное общение»

Цель: устранение эмоциональных барьеров между участниками через телесное взаимодействие.

1. Ведущий приветствует участников и напоминает о правилах, которые нужно соблюдать во время занятия.

2. Упражнение «Передача ритма по кругу»: вслед за ведущим все члены группы по очереди по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ведущим ритм.

3. Ведущий просит участников закрыть глаза и не открывать, пока упражнение не закончится и дальше следовать по инструкции. Разговаривать во время упражнения нельзя.

Инструкция: «Сейчас ваш инструмент – это ваши руки. Изучите колени соседа слева, изучите колени соседа справа. Теперь изучите ухо соседа слева, а теперь – ухо соседа справа. Сейчас изучите спину соседа слева, а теперь – спину соседа справа. И напоследок – изучите колени соседа слева через одного участника от вас, а теперь – колени соседа справа через одного. Возвращайтесь в исходное положение. Глаза можно открыть».

Затем ведущий спрашивает у участников: одинаковые коленки у соседей по кругу или разные? После ответов ведущий подводит итог: как коленки у всех разные, так и мы с вами все очень разные.

3. Ведущий: нужен один доброволец. Добровольцу завязывают глаза. Ведущий подводит его к кому-то из участников и говорит: «Твоя задача, изучая только волосы сидящего, назвать его имя. Разговаривать нельзя. У тебя будет три попытки». Также ведущий просит оставшихся участников подойти к процессу творчески, как-то изменить привычную прическу. После того, как ведущий подвел добровольца к 5 участникам, вызывается новый доброволец и т.д.

4. Упражнение «Прикосновения»

Доброволец сидит с закрытыми глазами. Участникам предлагается по одному подходить к добровольцу и молча прикасаться к нему. В конце упражнения добровольцу необходимо поделиться своими впечатлениями: какие прикосновения были приятные, какие – не понравились и почему.

5. Упражнение «Тростинка на ветру»

Инструкция: «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Доброволец встает в центр круга: ноги поставь вместе, спина прямая. Все остальные поднимите руки на уровне груди. Когда доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение».

Затем доброволец делится с группой своими впечатлениями.

6. Упражнение «Общение через руки»

Участники делятся на две команды и садятся друг напротив друга в две линии. Расстояние между линиями 3 метра. Участникам первой команды

нужно закрыть глаза, положить руки на колени и не открывать глаза до конца упражнения. Участникам второй команды по сигналу ведущего нужно подойти к кому-то из участников первой команды и пообщаться с ним только через руки (поздороваться, рассказать о себе и т.п.). Во время упражнения разговаривать нельзя. Нет цели узнать, кто это, важно сконцентрироваться на ощущениях. Затем по сигналу ведущего подойти к следующему участнику и т.д. В конце упражнения участники второй команды садятся на свои места и участники первой команды открывают глаза. После этого участники меняются ролями. В конце упражнения идет рефлексия полученного опыта (какие это были руки для тебя, что понравилось, не понравилось, почему).

7. После этого ведущий говорит о том, что занятие подошло к концу. В руках он держит клубок и просит участников передавать клубок по кругу, оставляя часть нити у себя в руках. Когда клубок попадает к участнику, он должен сказать, что он желает себе и остальным. Когда клубок возвращается к ведущему, он просит участников натянуть нить, закрыть глаза и представить, что все они составляют единое целое и что каждый из них важен и значим в этом целом. Нить, связывающая нас, становится прочнее, когда мы по-доброму общаемся, и становится все тоньше и может порваться от грубых слов или прикосновений. Важно беречь наши отношения.

Занятие №4

Цели:

научить принимать разные точки зрения на одну и ту же ситуацию;
находить свой индивидуальный стиль общения;
познакомить с эффективными способами общения.

1. «Я- Катя»

Инструкция. Участники тренинга встают в круг и ведущий делая шаг в центр круга называет себя по имени. Все остальные повторяют предложенное приветствие три раза. Далее все по очереди называют себя, а все остальные хором повторяют три раза копируя называющего.

Задачи:

сплочение группы;
эмоциональное расслабление.

2. «Интервью»

Инструкция. Участники разбиваются по парам и в течение пяти минут рассказывают друг другу о себе. Затем каждый делает презентацию собеседника, представить его всем остальным.

Задачи:

научить выявлять индивидуальные особенности собеседника;
уметь правильно строить беседу.

Рекомендации. Поставить перед участниками задачу более полно рассказать о своем собеседнике.

3. «Слепой и поводырь»

Инструкция. Разбиваются по парам, лучше с человеком, которому доверяют. Одному из участников завязывают глаза, другой играет роль «поводыря» - его задача провести партнера между заранее расставленными стульями. Затем участники меняются ролями.

Задачи:

развитие эмпатии;

активизировать самосознание, взаимное принятие.

Рекомендации. Перед выполнением задания, необходимо акцентировать внимание об ответственность поводыря не только перед его партнером, но и группой в целом.

4. «Ассоциации»

Инструкция. Участнику, загадывают через ассоциации к герою из мультфильма, времени года, фрукту, животному и т.п. другого участника, которого он должен угадать. Необходимо ведущему корректировать негативные ассоциации.

Задачи:

научиться правильно понимать как тебя воспринимают другие люди;

научиться правильно воспринимать собеседника.

5. «Мигалки»

Инструкция. Половина участников садится на стулья, вторая половина встает за ними и держит руки над плечами сидящих. Сидящие должны найти в круге человека глазами и поменяться с ним местами. Задача стоящих до того как человек встанет со стула успеть предупредить его не вставать положив руки на плечи. Потом поменяться местами.

Задачи:

преодоление страха смотреть прямо в глаза;

установление контакта, в т.ч. зрительного.

6. Подведение итогов

Инструкция. Ответить на вопрос: «Что было легче устанавливать контакт или проводить ассоциацию?»

Занятие №5

Цели:

взаимодействие с участниками тренинга;

умение анализировать свое поведение;

умение взаимодействовать в социальной деятельности как со взрослыми, так и со сверстниками.

1. «Приветствие»

Инструкция. Начните сегодняшнюю встречу со слов: «Я рад с тобой общаться, потому что...»

Задача:

приобрести навыки установления отношений, основанных на симпатии.

2. «Интуиция»

Инструкция. В парах, стоя спиной друг к другу, постараться трижды, не договариваясь, повернуть голову в одну сторону.

Задача:

активизировать самосознание, взаимное принятие.

3. «Упражнение «Ситуация»

Саша, мальчик 10–12 лет, пришел в клуб посмотреть боевик, но кассир не дал ему билет, так как на фильм допускаются только дети старше 16 лет. На афише же возрастное ограничение не было указано, и Саша решил схитрить. Он увидел девочек-старшекласниц со своего двора, которые прогуливались, оживленно болтая. Саша подошел к ним и попросил купить ему билет в кино, но девочки отказали, обозвав его «малявкой». Саша рассердился, сказал вслед уходящим девочкам обидные слова и побежал. Девочки догнали его и надрали уши, а Саша заявил в полицию, что девочки его избили. Инспектор по делам несовершеннолетних ведет расследование.

Ведущий. Вы все будете играть роль инспектора по делам несовершеннолетних. А я заполню таблицу как итог вашего расследования.

1. Чего хотел Саша? (Пойти в кино.) Что он для этого сделал?
2. Что чувствовал при этом? (Радость, удовлетворение.)
3. Чего хотели девочки? (Погулять, пообщаться.)
4. Что они чувствовали? (Радость, ликование).

5. Что чувствовали девочки и Саша после выяснения отношений? (Злость, огорчение).

6. Как можно было выйти из этой ситуации, не нанося оскорблений?

4. Разминка

Ведущий. У меня в руках несколько карточек. На них написаны имена известных людей: Шварценеггер, Пугачева и т.д. Я приколю карточки к одежде каждого (на спину), чтобы тот, кому я их прикалываю, не мог прочитать, что там написано. Затем вы встанете и будете читать, что написано на карточках других участников, и невербально изобразите этого человека. Задача участника — отгадать, какое имя написано на карточке.

Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения.

5. «Подарок»

Инструкция. Участники становятся в круг. Каждый по очереди делает «подарок» своему соседу слева. Подарок дарится на словах.

Занятие № 6

Цель: продолжить вырабатывать личностные стратегии поведения.

Оборудование: бумага, карандаш.

1. Приветствие

Ведущий. Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем друг о друге. Сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие в характере этого человека есть сильные стороны, достоинства. Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому, кого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной характера обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, передает его следующему и говорит о его сильной стороне и т.д., до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

– Что вы чувствовали, когда обращались к другому и когда обращались к вам?

2. Разминка

Все участники ходят вокруг стульев, одного стула не хватает, по хлопку ведущего все садятся, тот, кто остался без стула, имитирует звук какого-нибудь животного и становится ведущим. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один участник, не побывавший ведущим. Он встает на

стул и кричит «Виват победителю!», а все кругом в это время громко издают звуки выбранных животных. Упражнение развивает реакцию и улучшает настроение.

3. Упражнение «Баланс-1»

Участники вспоминают ситуацию, произошедшую между Сашей и девочками. Затем делят пополам лист: в одной части листа пишут положительное поведение и действие, в другой — отрицательное.

Сравнивают и делают вывод.

4. Упражнение «Баланс-2»

— Какое развитие получила бы ситуация, если бы Саша не просил девочек купить ему билет?

— Если бы он вернулся к родителям и попросил их пойти с ним в кино?

Высказывается каждый. Закончить предложение: «Я понял, что...»

5. Упражнение «Тень»

Дети работают в паре. Один из участников пары будет «тенью» другого. «Тень» повторяет как можно точнее все движения «хозяина». Через 2–3 минуты поменяться ролями.

Упражнение направлено на развитие способности чувствовать состояние другого человека, предвидеть его действия.

6. Беседа в кругу

Ведущий. Я поняла, что у вас случаются ситуации, при которых вы бываете не сдержанны по отношению к родителям, товарищам. Так ли это? Прошу всех высказаться (по кругу).

Вам сопутствует волнение, гнев, злость, раздражительность? (Ответ по кругу.)

У меня создается впечатление, что вы поступаете против своей воли. Но я сомневаюсь, правильно ли я вас поняла?

В этих ситуациях вы довольны собой или нет? Можем ли мы поговорить на эту тему? Давайте возьмем известную ситуацию и попытаемся сформулировать проблему. Мне не нравится, когда я плохо веду себя, но не знаю, что делать. Хотели вы вести себя по-другому? Попробуем вести себя по-другому?

Дети добровольно заключают контракт. Текст контракта:

«Я хочу изменить свое поведение по отношению к другим. Не хочу своим поведением вызывать плохое настроение, огорчение других людей. Обязуюсь приступить к работе над собой».

Подписи:

(участник)

(руководитель)

(свидетель)

Два экземпляра: один — ведущему, другой — участнику группы, заключившему контракт. Кроме этого участники могут взять какое-либо обязательство. Например, каждый день быть неагрессивным 10, 20, 30 минут (время постепенно увеличивается). Использовать жетоны, поощрения.

7. Упражнение «Разговор с самим собой»

Ведущий. Замечено, что люди могут помочь себе сами, разговаривая с собой. Так они могут облегчить свои страдания, страх. Этот разговор заставляет нас задуматься на минуту, прежде чем сделать что-то сгоряча. Такой прием оказания себе помощи, решения собственных проблем применял один мальчик, он чуть старше вас. Я расскажу о нем. Его имя Павел, ему 17 лет. Он очень часто злился по пустякам. Часто спорил и даже дрался с братом и сестрой, с одноклассниками. Дело дошло даже до суда, его поставили на учет в детской комнате милиции.

Павел решил работать над собой. Вот как он говорит об этом: «Меня суд обвинил в избиении одного человека. Меня часто охватывала злость, я дрался, ругался. Когда это случилось, я подумал, что если так пойдет дальше, то жизнь моя будет скверной. Я решил поработать над собой. Не сам, кое-кто мне помог. В момент, когда я начинаю злиться, я мысленно говорю себе: «Ага, уже начинаю злиться, это предупреждение, сигнал, дыши глубоко, ничего не делай, дыши». Я проделал это несколько раз, сейчас тоже так делаю, каждый раз так делаю. Кажется, есть результаты. Все реже злюсь. Вначале было нелегко. Но как только моя рука приподнималась, чтобы ударить, как я говорил себе: «Ого, стоп-сигнал, подожди!» — и рука сама останавливалась. Сейчас я говорю себе только «Ого» — и вопрос решен. Стараюсь также не думать о своем гневе, о том, что мне плохого сделали. Разговариваю с собой так: «Не думай о злости, решай, что сделать. Очнись! Вот, уже хорошо! Теперь думай, что делать дальше». Это помогает смотреть на вещи трезво. Тогда я или отступаю, или вступаю в разговор с человеком, говорю ему, в чем дело. Все зависит от причины ссоры. Когда мне удастся овладеть собой (это случается все чаще), я удовлетворен, говорю себе: «Получилось, всё лучше получается, можешь быть доволен собой!» И я доволен собой».

Подумайте над поведением Павла. Посмотрите на себя со стороны. Поразмыслите. Поговорите с собой в своих мыслях. Попробуйте помочь себе.

8. Подведение итогов.

Инструкция. Постарайтесь изложить на бумаге свои впечатления от занятий, что удалось, что не получилось. Что нового вы для себя вынесли с занятий и свои пожелания.

Рекомендации. Для закрепления занятий необходимо в условиях положительного эмоционального подъема оставить памятку в виде пожеланий участников друг другу.

Литература:

1. Александровская Э.М. и др. Технология психологической работы с подростками в массовой школе. Ж-л практического психолога, 1996, №3, №4, №5.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001
3. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...» Метод. разработки соц.-психологического. – М. Новая школа, 1996.
4. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности... Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1998.
5. Свистун М.А. Программа соц.-психологического тренинга общения для старшеклассников.
6. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., Интерпракс, 1995.