

Тренинговые занятия с детьми группы риска.

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.

Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения.

Часто подростки, с которыми мы работаем, напоминают слепых котят, живущих на ощупь. Основная задача при работе с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения, -- это содействие их адаптации в окружающем мире, подведение к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с ним.

Цели:

- Гармонизация эмоциональной сферы подростков;
- Реабилитация "Я": идентификация с положительными образами, формирование адекватной самооценки;
- Переориентация поведения.

| № | Тема занятия | Цель | Кол-во |
|---|---|--|--------|
| 1 | Игры с историями. | Содействие переориентации поведения. Содействие формированию адаптивного поведения. Развитие навыков рефлексии. | 1 |
| 2 | Мое состояние. | Актуализация, проживание и трансформация различных эмоциональных состояний. Актуализация и проживание упрямства. | 1 |
| 3 | Эмоциональная тропинка. | Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение. | 1 |
| 4 | Пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что. | Актуализация и осознание личностных ресурсов. Позитивизация образа "Я". Развитие навыков рефлексии. | 1 |

При составлении программы использовалась литература:

"Я - подросток" психологический тренинг, А.В. Микляева;

"Игры в тигры" сборник игр с агрессивными детьми и подростками, Н.А. Сакович.

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

"Игры с историями".

"Недобрые" зачины.

Цель: содействие переориентации поведения. Содействие формированию адаптивного поведения.

Материалы: карточки с "недобрыми" зачинами, "добрые" и "злые" истории.

Ход работы

Правила работы в группе.

Ведущий предлагает подросткам карточки, на которых написаны "недобрые" зачины. Зачин - это начало истории или сказки. "Недобрый" зачин - это не очень хорошее начало, начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Продолжение может быть разным.

Каждый берет себе произвольно одну карточку (при необходимости - работа в парах или подгруппах). Задача подростков придумать два варианта продолжения "недоброго" зачина. Один с плохим концом, другой -- с хорошим.

Подростки в паре по очереди зачитывают свой зачин и продолжение к нему.

По согласованию с подростками выбирается один из "недобрых" зачинов. Зачин зачитывается для всей подгруппы. Эта группа делится на две подгруппы, и одна из них получает негативное продолжение, а другая - позитивное. Задача - проиграть свой вариант зачина в любом театральном жанре. 10-15 минут подготовки. Подгруппы по очереди показывают свои варианты.

Обсуждение:

1. В чем суть "недоброго" зачина?
2. Менялась ли она в зависимости от хорошего или плохого окончания истории?
3. Какой вариант продолжения зачина придумывать легче - хороший или плохой?
4. А может быть "средний" вариант? Приведи пример.
5. Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Ведущий рассказывает о том, что мир имеет двойственный характер, есть день и ночь, темное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло и т.д. Истории, которые отражают наш мир, так же бывают "добрые" и "злые". У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира.

Каждый подросток произвольно получает "добрую" или "злую" историю, которую необходимо полярно заменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими, и наоборот.

Группа делится на пары, и внутри пар каждый по очереди рассказывает переписанную историю.

Обсуждение:

1. Может ли мир быть только добрым или только злым?
2. Что нам дает двойственность мира?
3. Что происходит с историей (сказкой, мифом), если она теряет двойственность и становится только злой или только доброй?
4. Если рассматривать сюжет как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
5. Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает злой характер?
6. Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера или только злыми?
7. Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне добрый человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

"Мое состояние".

ЦЕЛЬ: актуализация, проживание и трансформация различных эмоциональных состояний; актуализация и проживание упрямства.

Материалы: магнитофон, музыкальные композиции, музыкальные инструменты.

Ход работы

Эксперимент.

Ведущий предлагает провести эксперимент.

- сейчас мы все вместе вспомним какое-нибудь состояние. Кто хочет еще раз прожить свое состояние?

Один из подростков рассказывает о своем состоянии. Желающие его показывают. Затем ведущий предлагает подростку-зрителю принять участие в пластикодраме своего состояния.:

- сейчас ты можешь сделать что-то, чтобы изменить свое состояние. Ты можешь взаимодействовать с ним, менять музыку, вводить новых персонажей, делать что-то еще.

Эксперимент при наличии небольшого количества участников проводится со всеми. После окончания, состояние изменено или дополнено, проводится обсуждение:

Как изменилось состояние?

Что вы делали, чтобы его изменить?

Если ваши действия по изменению состояния перевести на реальную жизнь, что это за шаги? Что необходимо сделать, чтобы изменить состояние постоянной тревоги (злости, агрессии, страха и т.д.).

Ведущий говорит: "Еще Насредин говорил: "Можно подвести осла к ручью, но не один Шайтан не заставит его напиться!". Иногда мы становимся упрямыми, упираемся, нас сложно сдвинуть с выбранной позиции. Иногда мы сталкиваемся с "ослиной" позицией других и не знаем, что же сделать, чтобы сдвинуть человека с мертвой точки. Предлагаю поиграть с этим состоянием".

Группа делится на пары. По очереди каждый в группе будет то Ослом, то Насреддином. Задача Осла - упираться и не двигаться с места. Задача Насреддина - сдвинуть Осла. Подростки становятся друг против друга. Осел, расставив ноги, упирается, заняв удобную позицию. Насредин всеми возможными способами должен его сдвинуть. По сигналу роли меняются.

Монологи. Подростки в паре договариваются, кто Осел, кто Насредин. Затем каждый, исходя из своей роли, должен произнести монолог. Содержание монолога каждый определяет сам. Что хотелось бы сказать Ослу, которого пытаются сдвинуть с места? Что хотелось бы сказать Насреддину, затратившему столько сил на упрямого Осла?

Диалоги (на этом этапе ролями можно поменяться).

Между Ослом и Насреддином должен состояться диалог. В процессе этого диалога Осел и Насредин должны договориться: что может помочь или заставить осла сделать шаг, то есть, что должен сделать Насредин, чтобы справиться с упрямством?

Обсуждение.

1. В каких ситуациях вы проявляете упрямство?
2. Что чувствует Осел по отношению к Насреддину?
3. А Насредин по отношению к Ослу?
4. Какие шаги необходимо сделать, чтобы сдвинуться с мертвой точки, уйти с "ослиной" позиции?

5. В каких случаях и в какой ситуации человек ни за что не изменит позиции?

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

"Эмоциональная тропинка"

Цель: создание условий для развития у учащихся способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта; демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение.

Материалы: картинки для упражнения "Сюжет".

Ход занятия

Мини-лекция "Эмоции".

Упражнение "Алфавит эмоций". Работа в тетради. Нужно написать названия эмоций и чувств в алфавитном порядке:

А - агрессия

Б - безразличие

В - вина

Г - горе и т.д.

Упражнение "Сюжет". Ребятам показываются набор мимических изображений (два человека в разных эмоциональных состояниях). Учащиеся делятся на пары. Каждая пара придумывает сюжет о некоем конфликте между этими людьми, в котором удалось бы связать как минимум шесть картинок. Рассказ иллюстрируется соответствующими картинками. В итоге получается, что в конфликте мы всегда испытываем не одну, а несколько эмоций.

Упражнение "Эмоциональная тропинка".

Ребята работают индивидуально в тетрадях. Им предлагается начертить "эмоциональную тропинку". Первая точка этой тропинки обозначает момент до начала конфликта (все хорошо), последняя - разрешение конфликта (все снова хорошо). Промежуточные точки обозначают различные этапы конфликта.

Нужно проанализировать какой-либо недавно произошедший конфликт. Для описания конфликта подростку необходимо выделить в нем различные этапы, на которых изменялось их эмоциональное состояние. На "Тропинке" изменение эмоциональных состояний обозначается значками и краткими высказываниями, выражающими их суть.

все хорошо

меня все бесит

я обиделся

я пожалел

все опять хорошо

Индивидуальная работа в тетради:

Как изменение эмоций в конфликте повлияло на его завершение?

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

"Пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что"

Цель: актуализация и осознание личностных ресурсов. Позитивизация образа "Я".

Материал: бумага, ручки, карандаши.

Ход работы

Ведущий говорит: "Многие герои отправлялись в путешествие, не зная цели (Федот-стрелец). Так случилось в их жизни, что они попадали во власть других людей и под страхом смерти отправлялись "туда, не знаю куда, принести то, не знаю что". Сегодня мы с вами отправимся в такое путешествие. Каждый из вас представит, что ему необходимо пойти "туда, не знаю куда, принести то, не знаю что". Наше путешествие будет проходить по школе. Задача каждого из вас - вернуться из путешествия с тремя вещами. Это могут быть надписи, которые вы увидели где-то и запомнили или переписали, реальные предметы или что-то, что вы увидели и запомнили. Главное, эти три вещи должны иметь для вас какое-то значение. Время путешествия 10 минут".

Возвращение с путешествия. Подростки садятся в круг. Ведущий предлагает по очереди рассказать о своем путешествии и о том, с чем они пришли.

Вопросы:

1. Что значит "пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что"?
2. Были ли у вас такие ситуации?
3. Что вы принесли из своего путешествия? Какое значение имеет для вас каждая вещь?
4. В чем смысл путешествия без цели?

Придумывание истории (сказки). Психолог предлагает подросткам придумать историю, используя три найденные в путешествии вещи.

Обсуждение:

1. О чем твоя история?
2. Какое значение имел каждый предмет в твоей истории?
3. Какие моменты из твоей реальной жизни отражает придуманная история?