

Администрация Шпаковского муниципального района Ставропольского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 13».

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА  
"Я УЧУСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ"**

***Рекомендации по реализации программы***

1. Программа рассчитана на учащихся младшего подросткового возраста.
2. Количество занятий — 15.
3. Занятия рассчитаны на 1,5–2 часа.
4. Группа состоит из 8–12 человек примерно одного возраста.
5. Форма проведения: коррекционно-развивающие занятия, тренинг.
6. Частота встреч — 2 раза в неделю.
7. Трудные дети, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств. В группе не должно быть одноклассников, ребят, имеющих с другими членами группы затяжные скрытые конфликты.

**Составитель рабочей программы – классный руководитель Логачева С.В.**

**Цель программы:** нормализация взаимоотношений между детьми в общении; обучение детей умению видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умению адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

**Задачи:**

- сформировать малую группу;
- учить детей идентификации и адекватному выражению чувств;
- обучить эффективному общению;
- формировать навыки принятия правильного решения.

В процессе отбора участников группы проводится диагностика с целью выявления индивидуально-психологических особенностей, определения противопоказаний, патологий. Диагностика также проводится и после окончания занятий в группе для определения состояния участников, оценки ожиданий, результативности работы.

Основные методы диагностики – наблюдение и беседа, а также при необходимости используется ряд личностных методик.

Программа состоит из четырех разделов:

*Первый раздел* (1–3-е занятия) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к выражению своих чувств.

*Второй раздел* (4–8-е занятия) учит детей идентификации и адекватному выражению чувств, а также создает условия, позволяющие делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения *третьего раздела* (9–11-е занятия) способствуют обучению эффективному общению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

*Четвертый раздел* (12–15-е занятия) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, умения находить альтернативное решение проблемных ситуаций. Учащиеся обучаются некоторым отдельным техникам самоконтроля, вырабатывают умения модифицировать собственное поведение в работе с агрессивными детьми.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ЗАНЯТИЕ 1

**Цель:** создать благоприятные условия для работы группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы

**Оборудование:** мяч, газеты, сувенир для приза, карточки для визиток.

#### **Упражнение «Знакомство»**

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе?

Сначала каждый по кругу называет свое имя, а затем оформляет визитку, где указывает его.

#### **Упражнение «Ассоциация»**

1. Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то в какое?
2. Если бы ты выбирал, то сколько лет тебе было бы?
3. Если бы ты был деревом, то каким?
4. Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?
5. Чем бы ты охотнее всего занимался?

Участники садятся в круг, ведущий — в центре круга, он поочередно кидает мяч каждому участнику, задавая определенный вопрос с целью лучшего знакомства с группой.

### **Разминка «Путаница»**

Группа встает в круг. По сигналу ведущего дети закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый берет одного участника правой рукой, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы — распутаться и встать в круг. Что помешало или помогло?

### **Упражнение «Вопросы ведущему».**

### **Упражнение «Кто первый достанет?»**

Приз лежит в центре круга, на равном расстоянии от всех участников. Кто быстрее возьмет его? Можно использовать шарф, галстук, руки и т.д.

### **Упражнение «Что я чувствовал сегодня на занятиях?»**

### **Упражнение «Ток» (прощание)**

Взяться за руки и передать рукопожатие.

## **ЗАНЯТИЕ 2**

*Цель:* повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

*Оборудование:* повязка на глаза, веревка, мяч, газета для каждого.

### **Приветствие**

Невербально поздороваться, как инопланетяне.

### **Упражнение «Напряжение–расслабление»**

Сесть на пол, колени к подбородку, голову опустить, руками обхватить колени. Напрячься (15–30 секунд), затем расслабиться (дети падают).

### **Обсуждение**

— Смогли вы сконцентрироваться?

— Что поняли?

— Что почувствовали?

### **Упражнение «Продолжение знакомства»**

*Ведущий.* Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», — и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто находится в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

Когда упражнение завершено, ведущий обращается к группе с вопросом: «Какое у вас настроение сейчас?»

Упражнение проходит весело. Оно снижает напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание, мышление.

### **Упражнение «Змея»**

Участники встают. Ведущий предлагает одному из ребят какое-то время побыть в коридоре или в другом помещении.

*Ведущий.* Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь, которая изображает змею, а два крайних участника — ее голова и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — запутывается. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, братья за руки они не должны.

Когда «змея» запуталась, ведущий приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать ее. При этом ему можно сообщить, что у нее есть голова и хвост.

Данное упражнение способствует сближению группы, умению ориентироваться в различных ситуациях и разрешать их.

#### **Обсуждение**

— Что чувствовали, когда «запутывались»?

— Что чувствовали, когда «змею» распутали?

Говорит каждый (по кругу).

#### **Разминка**

Участники группы сидят в кругу.

**Ведущий.** Сейчас я скажу «раз», и мы все закроем глаза, а на счет «два» встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, «раз» (пауза), «два».

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, ведущий может предложить сделать еще одну попытку.

Упражнение требует от участников ориентации на тактильные и звуковые сигналы, способствует сплочению группы и увеличению доверительности участников, развитию взаимодействия.

#### **Обсуждение**

— Какое у вас настроение?

#### **Домашнее задание**

На следующее занятие принести свой любимый предмет и никому его не показывать.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

**Цель:** развивать умение обмениваться информацией, концентрировать внимание на себе, а также на партнерах.

**Оборудование:** повязки на глаза, темный полиэтиленовый пакет, карточки с незаконченными предложениями: «Я ценю в тебе ...», «Мне нравится, когда ты...».

#### **Приветствие**

Поздоровайтесь так, как здороваются ваш любимый сказочный герой.

#### **Упражнение «Клубок»**

**Ведущий.** Встаем на карточки и все на счет «раз» ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее.

Ведущий страшит, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

#### **Упражнение «Чье это?»**

Ведущий просит каждого участника положить незаметно любимый предмет (талисман) в пакет. После этого предлагает каждому взять из пакета любой предмет, внимательно рассмотреть его и рассказать о его хозяине. Если ребята захотят, то можно назвать хозяина данного талисмана. При обсуждении упражнения основное внимание обращается на трудности, с которыми встречались при описании. Кроме того, можно поговорить о чувствах, которые испытывал каждый из участников во время выполнения упражнения.

У многих это упражнение вызывает ощущение стремительного и глубокого постижения другого человека, ранее им недоступного.

#### **Упражнение «Доверие»**

Упражнение выполняется в паре. Один из партнеров стоит спиной к другому и падает в его сторону. Задача второго партнера — поддержать товарища, чтобы тот не упал.

— Что чувствовал, когда падал?

— Что чувствовал, когда держал?

— Что ты хочешь пожелать тому, кто тебя удержал?

#### **Упражнение «Пантомима»**

Все участники группы сидят в кругу.

**Ведущий.** Сейчас я раздам каждому из вас карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. У вас будет минута для того, чтобы придумать жесты, выражение лица, которыми вы можете сопроводить сообщение об этих действиях. После этого каждый по очереди представит нам свой вариант.

На карточках могут быть написаны предложения: «Я съел вкусную шоколадку», «У меня болит зуб», «Я отлично ответил на уроке», «Я потерял деньги»... Упражнение дает возможность рефлексии индивидуальных особенностей, невербальных проявлений участников группы, расширяет представления о способах и средствах выражения смысла.

#### **Упражнение «Похвальная грамота»**

Дописать предложения: «Я ценю в тебе...», «Мне нравится, как ты...» и вручить кому-нибудь. Иметь запасные «грамоты» для тех, кому не достанется. Если учащиеся захотят, могут зачитать.

#### **Упражнение «Похвальное слово самому себе»**

**Ведущий.** В течение 10 минут с закрытыми глазами вспомните свою жизнь с самых ранних детских впечатлений.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Откажитесь от любых, даже самых скромных, замечаний, снижающих вашу самооценку. Обратите внимание на те события, которые бы без вашего участия приняли совсем другой оборот. И не забудьте поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными.

Затем каждый в течение пяти минут рассказывает о своих воспоминаниях.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

*Цель:* осознание эмоциональной жизни, концентрация на себя, чувственное восприятие.

*Оборудование:* стулья, карандаши, бумага для всех, мяч.

#### **Приветствие**

Участники бросают друг другу мяч с пожеланиями. На доске — перечень чувств. Можно спросить у ребят, в каких случаях они когда-то испытывали:

- 1) удовольствие,
- 2) усталость,
- 3) радость,
- 4) нетерпение,
- 5) ликование,
- 6) неудовольствие,
- 7) злость,
- 8) облегчение,
- 9) стыд,
- 10) изумление,
- 11) огорчение.

Ребята выбирают для демонстрации одно или несколько чувств, демонстрируют невербально, все остальные отгадывают, что было продемонстрировано.

#### **Упражнение «Что я слышу?»**

Лечь на пол, закрыть глаза. Внимательно вслушаться в звуки. Какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный (услышат ли дыхание соседа?).

Хлопок, шелест газет, шарканье ног, звук закрывающейся (открывающейся) двери, льющейся из стакана воды, перелистываемой книги.

Открыть глаза. Какие звуки слышней? В какой последовательности? Приятные? Неприятные? Почему? Составить рассказ о том, что слышали.

#### **Разминка**

На счет «три» хлопнуть вместе.

## ЗАНЯТИЕ 5

*Цель:* осознание эмоций в соответствии с агрессивными действиями.

*Оборудование:* стулья, мел, доска.

### Приветствие «Невербальный подарок»

#### Разминка

Участники группы сидят в кругу.

**Ведущий.** Я буду считать, и на каждый счет вы будете пересаживаться вправо на один стул. Начали: раз, два, три.

На счете «пять» или «шесть» ведущий встает за спиной одного из участников группы.

— Что чувствовали, когда пересаживались?

— Изменилось ли ваше состояние в ходе упражнения?

Ведущий просит рассказать о своих чувствах участника, за которым он встал.

#### Упражнение «Скульптура»

Работают в парах. Сначала один выполняет роль модели, потом другой. Один из участников пары «лепит» одно из чувств на «модели». Через три-четыре минуты ведущий предлагает партнерам поменяться ролями

— Насколько точно вам удалось «слепить скульптуру»?

— Какие трудности возникли при выполнении?

#### Упражнение «Заполните таблицу»

Чувства	Никогда	Иногда	Часто
1. Злость			
2. Удовольствие			
3. Гнев			
4. Радость			
5. Страх			
6. Испуг			
7. Стыд			
8. Облегчение			
9. Нетерпение			
10. Огорчение			

Поставьте «+» в соответствующей колонке.

#### Обсуждение

— Насколько трудно распознать эти чувства?

#### Разминка

Группа делится на две подгруппы. Ставится девять стульев. Участники играют в крестики-нолики. На счет «раз» место занимает нолик, на счет «два» — крестик и т.д. Выигрывают те, чья команда быстрее займет места на одной линии.

— Что испытывали в ходе выполнения задания?

Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность их участникам осознать свои регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки.

#### Упражнение «Закончить предложение»

Ведущий заранее записывает на доске:

Я люблю...

Я сержусь...

Я ликую...

Я доволен...

Я ненавижу...

Я мечтаю... и т.д.

Каждый из группы по очереди на доске дописывает любое предложение.

#### Обсуждение

— Какие предложения было легче закончить?

— Какие чувства встречаются чаще и как мы реагируем на их проявления?

### **Упражнение «Я больше всего злюсь, когда...»**

**Ведущий.** В жизни каждого человека возникают такие ситуации, которые его раздражают и злят так, что хочется ударить. Допишите: «Я больше всего злюсь, когда...»

Ведущий берет у ребят листы с дописанными предложениями (ситуациями) на хранение — это будет банк проблемных ситуаций.

### **Домашнее задание**

Положите в левый карман несколько жетонов. Когда у вас в течение дня возникнет то или иное сильное чувство, переложите один жетон в правый карман.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

*Цель:* активизация знаний о моральных нормах.

*Оборудование:* 3–4 газеты, карточки с вопросами для конкурса, жетоны.

### **Приветствие**

Поздоровайтесь друг с другом при помощи ног.

### **Обсуждение домашнего задания**

— Трудно ли было наблюдать за собой?

— Какие чувства возникали часто?

— Трудно ли было распознать чувства?

### **Упражнение «Запрещающие знаки»**

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа называет какой-нибудь запрещающий знак. Ведущий записывает их на доске. Обычно запрещающие знаки дети берут из правил дорожного движения. Правила обсуждаются. Затем ведущий задает вопрос: «Регулируются ли правила поведения человека? Если да, то назовите их».

Ведущий записывает их на доске.

### **Обсуждение правил**

— Всегда ли вы выполняете эти правила?

— Если да, то что чувствуете?

— Если нет, то что чувствуете?

### **Упражнение «Инсценировка»**

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой подгруппе сообщается одна из ситуаций, описанных в пятом занятии. Задание: инсценировать эти ситуации.

### **Обсуждение ситуации**

— Какая норма поведения нарушена?

— Если бы вернулись к ситуациям, рассмотренным вчера, смогли бы вести себя по-другому?

### **Домашнее задание**

То же, что и в занятии 5.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

*Цель:* активизация чувственного восприятия; формирование запрета; предвидение последствий агрессивного поведения.

*Оборудование:* мел, 3–4 газеты, карточки, где описаны ситуации из прошлого занятия.

### **Приветствие**

Дорисуй рисунок....

### **Обсуждение домашнего задания**

По тем же вопросам, что в занятии 6.

### **Разминка**

Ведущий задает вопрос, на который отвечает сосед справа. Можно усложнить задание: на первый и второй вопросы отвечают те, кому их задают, а на третий — сосед справа. Упражнение развивает реакцию, внимание.

#### **Упражнение «Болотце»**

На полу чертят круг — «болото», внутри болота лежат газеты — это будут кочки на болоте. Все участники идут быстро по краю болота, стараясь не попасть в него. Можно задержаться или оттолкнуться от кочки, а если попал в болото, то становишься кикиморой и невербально зовешь к себе остальных участников группы.

Это упражнение выравнивает эмоциональный фон, улучшает настроение.

#### **Упражнение «Суд»**

Группа разбивается на подгруппы. Каждой подгруппе дается ситуация из 5-го занятия. Ситуацию надо проиграть с использованием ролей: судьи, обвинителя, защитника, пострадавшего, свидетеля, присяжных.

Инсценировка готовится 15–20 минут, а затем каждая группа проигрывает ее.

#### **Обсуждение**

— Что чувствовали, когда были в роли?

— Можно ли было из этой ситуации выйти по-другому?

#### **Домашнее задание**

Подобрать пословицы, отражающие принципы, нормы поведения.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

*Цель:* тренировка восприятия нормы поведения; подготовка к аутогенной тренировке.

*Оборудование:* сборник пословиц, карточки с именами.

#### **Приветствие**

Поздороваться одними глазами.

#### **Обсуждение домашнего задания**

По тем же вопросам, что и в занятии 6.

#### **Разминка «Сороконожка»**

Все участники группы стоят.

*Ведущий.* *Встаньте в затылок друг другу, левым плечом в центр. Присядьте на колено соседа, и с правой ноги на счет «раз» — пошли.*

#### **Обсуждение**

— Удобно ли было идти?

— Что чувствовали, когда двигались вперед?

После проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

#### **Разминка**

Все участники становятся в круг.

*Ведущий.* *Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например «три». И тогда атомы должны объединиться — по три атома в каждой молекуле. Молекулы выглядят так (ведущий вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядят молекулы): они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями.*

В конце упражнения ведущий называет число, равное количеству всех учащих, участвующих в упражнении.

#### **Обсуждение**

— Как вы себя чувствуете?

#### **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-старшеклассниц 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 милицию, 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 нанеся оскорблений?

#### **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.

## **ЗАНЯТИЕ 9**

**Цель:** помочь выработать личные стандарты поведения.

**Оборудование:** повязки на глаза, ситуации для инсценирования.

#### **Приветствие**

**Ведущий.** *Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное — никого не пропустить. Как себя чувствуете? Можем ли мы приступать к работе?*

#### **Разминка**

**Ведущий.** *Сейчас двое из вас будут ведущими, их роль заключается в обеспечении безопасности всей группы. А остальные с закрытыми глазами пойдут от одной стены до другой.*

#### **Обсуждение**

— Был ли страх?

— Что чувствовали ведущие?

Упражнение способствует дальнейшему раскрепощению.

#### **Упражнение «Ситуация»**

Ведущий задает ребятам ситуацию, в которой прослеживается агрессивное поведение. Например, Иван побил товарища после контрольной (ребята сами развивают сюжет дальше).

#### **Обсуждение**

Участники обсуждают предложенные варианты развития сюжета:

1. Чего хотел Иван от товарища на контрольной?
2. Чего хотел товарищ?

3. Что сделал Иван после контрольной?

4. Что чувствовал Иван на контрольной и после нее?

Участники разбиваются на четыре группы и разбирают по одному вопросу, затем через 5–6 минут каждая группа выдает свою версию, логически связанную с другими.

### **Инсценирование**

Начинает первая группа, потом четвертая, затем вторая и третья.

**Ведущий.** *Пофантазируйте, как можно было бы решить эту проблему без применения силы?*

### **Разминка**

**Ведущий.** *Будьте внимательны, посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть, как выглядит сегодня ваш товарищ, как он себя проявляет, что нового появилось в его поведении по сравнению со вчерашним днем? Для выяснения этого будем бросать мяч друг другу, сообщая, кому адресован мяч. Старайтесь никого не пропустить.*

Упражнение улучшает групповую атмосферу.

### **Обсуждение**

— Насколько то, что вы слышали о себе, соответствует вашим собственным впечатлениям?

## **ЗАНЯТИЯ 10–11**

*Цель:* продолжить вырабатывать личностные стратегии поведения.

*Оборудование:* бумага, карандаш.

### **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?

### **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.

### **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.

### **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...»

### **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.

### **Инсценирование ситуации**

Группа разбивается на подгруппы, и каждая подгруппа получает для инсценирования ситуацию из банка проблем пятого занятия. Время на подготовку – 15–20 минут. По окончании обсудить: «Моя проблема...»; «Мне было трудно...».

### **Беседа в кругу**

***Ведущий.** Я поняла, что у вас случаются ситуации, при которых вы бываете несдержанны 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.

## **ЗАНЯТИЕ 12**

*Цель:* разработка набора аутозаклучений, тренировка самонаблюдения.

*Оборудование:* повязка, бумага, мяч, доска.

### **Приветствие**

Вербально и невербально.

### **Разминка**

***Ведущий.** Я буду считать. На каждый счет вы, не переговариваясь друг с другом, должны повернуться на 90 градусов.*

*Задача:* повернуть всех в одну сторону (развивается умение подчинить себя другому).

### **Упражнение «Монолог»**

Все ложатся или принимают позу кучера. Вокруг тихо и спокойно, все слушают тишину. Через 1 минуту начать мысленный разговор с собой, вспомнить что-нибудь приятное. Усложнение: дотронуться до участника игры, тот тихо говорит последнюю фразу своего монолога. После каждой фразы вопрос к участнику: «Как себя чувствуешь?»

### **Упражнение «Подстрекатель и защитник»**

***Ведущий.** Возьмем лист бумаги. Представим себе, что существуют подстрекатель, или чертик, и защитник, или ангел (кому как нравится.). Вспомните: когда вы теряли контроль над собой, что говорил вам чертик, на что подбивал? Запишите его слова... Нарисуйте этого чертика. Попробуем не пользоваться его услугами.*

*Вы можете нарисованного чертика порвать, измять, выбросить. Так как его нет, он не будет больше вас подстрекать.*

*Вспомните другую ситуацию, когда вы теряли контроль над собой. Что вам говорил или мог бы сказать ангел, если бы он присутствовал при этом? Постарайтесь представить, какие слова он мог бы произнести. Напишите. Кто хотел бы зачитать?*

*Какое поведение лучше: по подсказке ангела или по подсказке чертика?*

### **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 удается 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.*

## **ЗАНЯТИЕ 13**

*Цель:* выработка формы разговора с собой; выработка неагрессивных методов поведения, решения индивидуальных проблем.

*Оборудование:* большой лист бумаги с написанными на нем предложениями ангела.

### **Приветствие**

Надо изобразить свое душевное состояние каким-нибудь движением.

### **Анализ работы с рекомендациями**

(Написаны на листах бумаги.)

**Ведущий.** *Проанализировав работу вашего чертика, я увидел, что он предлагает вам думать о том, как вы раздражены, разозлены, подталкивает к выяснению отношений агрессивными методами. А ангел предлагает записать всем по очереди (по кругу), что можно добавить к рассказу Павла. Можно включать туда и то, что говорил Павел.*

*Примеры аутоинструкции: «Ого, уже начинаю злиться. Дыши глубже, ничего не делай»; «Ого, стоп-сигнал, подожди, не думай о злости. Решай, что делать»; «Очнись. Спокойно, парень, не суетись!»; «Я никогда не расстраиваюсь по пустякам».*

### **Упражнение «Воображение»**

**Ведущий.** *Ложитесь на ковер, закройте глаза, послушайте свое дыхание. Вспомните приятную ситуацию. Послушайте свое дыхание. Вы дышите спокойно, ровно. Вспомните обычную ситуацию. Слушайте свое дыхание.*

*Вспомните ситуацию, где вас посещали раздражение, гнев. Представьте, что вы выходите из себя, доведены, что называется, до белого каления, прислушайтесь к себе, своим мыслям, чувствам — это сигнал для вас. Что бы вы сказали себе сами? (Пауза.)*

*Глубоко вздыхаете и говорите себе: «Ого, я разгневан. Дыши глубже, ничего не делай, подожди. Твое напряжение спадает, не думай о том, что ты злишься». (Пауза.)*

*Решайте, что делать. Сконцентрируйтесь. Пришло время решить этот вопрос. Как вы поведете себя в этой ситуации? Вы видите, что вы делаете. Посмотрите на себя со стороны. (Пауза.)*

*Что вы предприняли? Вы довольны собой? Скажите себе все, что вы считаете нужным. Можете похвалить себя. Дыхание спокойное, ровное.*

*На счет «один» вы откроете глаза и будете чувствовать себя бодро, уверенно (ведущий считает от 6 до 1).*

*Что чувствуете? Закончите предложение: «Я собой доволен...»*

#### **Домашнее задание**

Переложить жетоны в левый карман, когда чувствуете злость, раздражение, желание ударить, оскорбить и т.д. Пользуйтесь советами ангела-хранителя.

## **ЗАНЯТИЕ 14**

*Цель:* та же, что и в занятии 13.

*Оборудование:* жетоны.

#### **Приветствие**

**Ведущий.** *Давайте скажем друг другу комплименты. Сделаем так: тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, кого он выберет, и скажет комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.*

#### **Обсуждение домашнего задания**

- Сколько жетонов переложили?
- В чем была трудность?
- Помогло ли это погасить агрессию?

Дополнить предложение:

«Я думаю, что у меня получится... если буду говорить «стоп».

#### **Разминка**

**Ведущий.** *Пусть каждый из вас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, мы все будем повторять это движение 3–4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние.*

#### **Обсуждение**

- Правильно ли поняли участники состояние друг друга?
- Что вам хочется сказать тому, кто испытывал отрицательную эмоцию?

#### **Домашнее задание**

То же, что и в занятии 13.

## **ЗАНЯТИЕ 15**

*Цель:* закрепление неагрессивных способов решения проблем.

*Оборудование:* карандаш, фломастеры, ватман.

#### **Приветствие**

Пусть каждый поприветствует всех так, как ему хочется.

#### **Обсуждение домашнего задания**

- Сколько жетонов переложили?
- Трудно ли было проконтролировать себя?
- Помогло ли это решить проблему без проявления агрессии?

Закончить предложение: «Когда мне трудно, я вспоминаю...»

#### **Разминка**

**Ведущий.** Давайте попытаемся найти то общее, что нас, всех участников, объединяет.

Упражнение дает возможность лучше понимать других людей, усиливает ощущение общности и теплоты.

#### **Упражнение «Найди выход»**

**Ведущий.** Вспомните ситуацию, когда вам было трудно сдержать себя и вы не видели выхода из создавшейся ситуации.

Если члены группы затрудняются, то ведущий предлагает ситуацию сам. Обсуждение ситуаций по кругу. Если участник не смог сам найти выход, то помогает группа.

#### **Упражнение «Карта дорог моей жизни»**

Нарисовать карту дорог своей жизни до сегодняшнего дня (карандаши цветные). Должен присутствовать главный путь, развилки, второстепенные дороги, пейзаж, препятствия.

#### **Упражнение «Трасса моей будущей жизни»**

Нарисовать трассу своей будущей жизни.

**Ведущий.** Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, «соберем чемодан». Мы работаем вместе, поэтому и «собирать чемодан» для каждого тоже будем вместе. Содержание чемодана будет особым: мы положим туда то, что поможет нашему товарищу в трудной ситуации...

#### **Прощание**

**Ведущий.** Встаньте в круг, ближе. Поблагодарите друг друга.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 1999.
2. Практикум по возрастной и педагогической психологии. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 1999.
3. Руководство практического психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 2000.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Слободняк Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. — М.: Айрис Пресс, 2003.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4 ч. — М.: Генезис, 2000.