

Управление социальной защиты администрации Чернянского района
Муниципальное бюджетное учреждение Чернянского района
«Центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Принято на заседании
педагогического совета
от « 10 » марта 2023г.

Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБУ Чернянского района
«ЦСПСД «Семья»
«Центр
социальной
помощи семье и детям
«Семья»
Безбородова Е.В. 
« 10 » марта 2023г.



**Программа
игрового тренинга для детей
с осложненным поведением, в условиях
социально-реабилитационного центра для
несовершеннолетних.**

Возраст детей: 6-18 лет.
Курс программы: 10 занятий

Разработала:
Вензено И.Н.
Должность: социальный педагог
МБУ Чернянского района
«ЦСПСД «Семья»

п. Чернянка, 2023г.

1. Пояснительная записка

Антон Семенович Макаренко, великий исследователь в работе с трудными подростками, в своей книге «Общение с трудными детьми» говорит о том, что создание нормальных социальных условий жизни есть единственный способ воспитания таких детей. Антон Семенович определил общий признак работы с детьми осложненного поведения – разлом социальных связей с людьми. Поломанные отношения с окружающими порождают излом поведения. Он проявляется в агрессии, озлобленности, нарочитом нарушении правил, грубости, разрушительных действиях. Осложненный или озлобленный ребенок – трудный ребенок. Это ребенок страждущий, мечущийся в поисках тепла и ласки, обделенный. Он не имеет доброжелательного, заботливого отношения ни в семье, ни в школе. Родители не уделяют должного внимания ребенку, чаще всего в семье процветали грубость и деспотизм, пьянство и нравственная нечистоплотность.

Дети, таких «горе родителей» чаще всего оказываются в сфере влияния специализированных учреждений. Это дети с разрушенной системой социальных связей, с широким спектром личностных деформаций, с искаженными личностными установками, с низким уровнем социальной нормативности, с примитивными потребностями и интересами. У подростков с осложненным поведением чаще всего проявляются грубость, неуравновешенность, резкие перепады настроения, иногда переходящие в агрессию.

Одной из важнейших задач Муниципального бюджетного учреждения Чернянского района «Центр Социальной помощи семье и детям «Семья» является оказание помощи ребенку в восстановлении, содействии и дальнейшему формированию всесторонне активно – развитой личности. Одной из эффективных форм работы в этом направлении является работа с детьми с осложненным поведением. Следует выделить два основных направления коррекционно-реабилитационной работы:

- формирование и развитие у детей форм и средств общения через организацию занятия, упражнения;
- коррекцию специфических проявлений во взаимодействии детей друг с другом, установлении контакта, при помощи игрового тренинга.

Эта работа ведется через организацию тренинговых занятий с использованием игр в коррекционных целях.

В условиях тренинговых занятий возникает возможность моделирования новых форм поведения ребёнка в специально создаваемой воспитательной среде. Задачей социального педагога является восстановление позитивного

отношения к самому себе и окружающему миру, если они были утрачены или пошатнулись в семье или школе.

Программа основывается на принципе постепенности: каждое последующее занятие логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому, ребёнок постепенно углубляется в процесс познания себя, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для позитивного общения.

Цель программы:

профилактика и коррекция осложненного поведения воспитанников, адаптация их в социуме, формирование личностных, нравственных качеств.

Задачи:

- вооружить детей системой понятий и представлений, необходимых для анализа собственного поведения, группового взаимодействия, социально-педагогических ситуаций;
- дать возможность познать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми;
- формировать умение организовывать оптимальное общение, контролировать эмоциональную и поведенческую реакцию;
- развивать навыки рефлексии и обратной связи.

Методы и формы работы:

- игровые тренинги и упражнения;
- беседы

Программа способствует:

- повышению уровня благополучия взаимоотношений в группе и развитие коммуникативных навыков;
- снижению уровня тревожности и страхов у воспитанников;
- снижению враждебности у детей во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

Объект деятельности:

воспитанники от 6 до 18 лет:

Ожидаемые результаты:

- моделирование новых форм поведения у детей;
- восстановление позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Критерии эффективности программы:

- позитивное восприятие себя, расширение знаний о себе, своем характере и личностных особенностях;
- сформированность коммуникативных навыков;
- повышенная мотивация к достижению позитивных жизненных целей.

Структура программы:

- Диагностический этап – получение и осмысление новой информации о себе;
- Формирующий этап – выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими;
- Закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от негативных способов реагирования.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 10 занятий и проводится 2-3 раза в неделю.

Условия реализации программы:

- В начале занятия ведущий объявляет тему и цели занятия и переходит к упражнениям;
- В конце каждого занятия организуется рефлексия взаимодействия (отношение к происходящему, собственный вклад в него ит.д.), а также диагностика (состояние участников, понимание ими игровой ситуации);
- Привлечение внимания воспитанников к тем результатам, которые были получены в ходе встречи, сделать акцент на осознание того, что воспитанник увидел в себе или других, что произвело на него большее впечатление и т.д.;
- Для организации рефлексивной деятельности и отслеживания процессов тренинга в конце занятия проводятся анкеты «Откровенно говоря...», цветопись как форма самодиагностики участниками эмоционального состояния во время работы, оценка по 10-ти бальной шкале некоторых параметров тренинговых занятий, а также самоотчёты участников как метод изучения полученных результатов.

Содержание программы:

№	Этапы	Задачи	Содержание
1.	Диагностический этап «Мир во мне»	1. Создать условия для знакомства; 2. определить особенности личности каждого участника; 3. создать климат психологической безопасности.	«Круг знакомства»; игра «Из пункта «А» в пункт «В»; «Портретная галерея»; Рефлексия «здесь и сейчас».
2.	Формирующий этап «Я вижу...»	1. Рефлексия состояния; 2. информирование о невербальных средствах общения.	Упражнения «Эмоции»; «Охапка рук»; «Коснись, а я пойму»; Процедура «Диалог руками»; Упражнение «Передача сообщения жестами».
3.	«Каким меня видят?»	1. Предоставить участникам возможности увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы; 2. формировать умение слушать и давать обратную связь.	Упражнение «Ранжирование по признаку»; Игра-разминка «Мяу!»; «Метафора на себя»; «Ассоциации».
4.	«Встреча двух миров»	1. Информировать участников об эмпатии.	«Дуэлянты»; Упражнение «Шаг навстречу»; «В одну точку»; «Рефлексия. Ролевые игры».

5.	«Встреча двух миров»	1.Развивать обратную связь и умение видеть друг друга.	«Семейный портрет»; Упражнение «Дебаты»; «Рисунок в паре».
6.	«Взаимодействие миров».	1.Выявлять проблемы, не позволяющие каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;	Разогревающая игра «Бегущие огни»; «Организация дискуссии».
7.	«Взаимодействие миров».	1.Обработка необходимых умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).	«Портрет агрессии»; Упражнение «Строим автомобиль»
8.	«Встреча с самим собой»	1.Уточнить и закрепить наиболее успешные способы и приемы общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях.	Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»; «Прояснение»; «Запрещение повелительного наклонения»; «Выступление»; Игра «Самый-самый...».
9.	«Кто есть кто?»	1.Создать психологический портретов каждого участника группы; 2.Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других; 3.Отработка умения выдачи обратной связи.	Упражнение «Букет цветов»; «Мать и дитя»; «Круг доверия».

10.	Закрепление нового позитивного опыта «Заглянем в будущее».	1.Сформировать позитивное восприятие участников; 2.Создать условия для самостоятельной работы по саморазвитию; 3.Осознать возможные влияния индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности на жизненный путь в целом.	Упражнение «Дерево целей»; «Упаковка чемодана»; процедура «Встреча через 10 лет»; упражнение «Связующая нить».
-----	--	---	---

Список используемой литературы:

- Т.А.Шишковец «Осложненное поведение подростков» Москва 2006г.
- И.П.Подласый «Курс по коррекционной педагогике» Москва, 2006г.
- «Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция».- Москва, 1992г.
- «Первые итоги» (из опыта специализированных учреждений по реабилитации социально-дезадаптированных детей и подростков) / Под ред. Г.М.Иващенко. – Москва,1997г.
- И.В.Дубровина «Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками». Москва, 1991г.

Занятие №1. «Мир во мне»

Цель: Выяснить, как участник группы воспринимает себя, какие черты, стороны своей личности он оценивает, как положительные, какие считает недостатками, каким хочет стать, и хочет ли измениться, есть ли сложности в общении, и как он их пытается разрешить.

Задачи:

- Создание условий для знакомства;
- Определение особенностей личности каждого участника;
- Создание климата психологической безопасности.

Тренинг начинается с объяснения ведущим сути и смысла групповых занятий, их задач и возможностей. Ведущий тренинга определяет цели первой встречи.

Можно начать с круга знакомства. Далее обычно каждому участнику предлагается сказать о своих ожиданиях.

«Круг знакомства»

Эта игра дает каждому участнику занятий возможность предъявить себя группе, выразить свою индивидуальность в максимально защищенной, шуточной ситуации, а главное – сделать это без слов, на языке тела, который во многом выразительнее и заразительнее словесных рассуждений.

Все становятся в широкий круг, и ведущий одновременно показывает и рассказывает правила игры, которая состоит из пяти шагов:

1. Один из игроков делает шаг к центру круга;
2. Называет своё имя или псевдоним, которым он хотел бы называться в этой группе;
3. Демонстрирует какие то движения и жесты приветствия остальным;
4. Назвав и показав себя, игрок делает шаг назад, возвращаясь на прежнее место в круг;
5. Все остальные игроки по возможности точно повторяют названное имя, стараясь имитировать и интонацию, и показанные движения. После этого всю процедуру повторяет следующий стоящий рядом игрок, за ним следующий и так до конца круга.

Игра «Из пункта «А» в пункт «В» (на знакомство)

Цель ведущего: шагая, пройти определенное расстояние.

Цель группы: задержать его (расстояние определяется произвольно, например, от стула до стола). Ведущий будет стоять на месте до тех пор, пока группа будет задавать ему вопросы (любые, в том числе относительно его самого).

«Портретная галерея»

Каждый словесно рисует портрет себя, как интересного человека. После того, как картины нарисованы, делается короткая реклама каждым участником своего интереса и информация о том, с кем бы хотел изображаемый на портрете иметь контакты в течение всех занятий.

Рефлексия «здесь и сейчас»

Объяснение понятия «рефлексия». Отработка навыка рефлексии: осознание участниками происходящего в группе и с группой, описание своих чувств, переживаний, мыслей, возникших во время занятий.

Главная особенность предлагаемых игр в том, что они вводят участников в мир «здесь и сейчас», позволяют наработать реальные чувства, создать отношения между участниками в психологически безопасной форме. Упражнения дают опыт обратных связей в безоценочной форме. Они помогают снять некоторые барьеры в общении (телесные, эмоциональные) и немного раскрепоститься. Они дают опыт на нетрадиционных метафорических «языках» описания личностного и межличностного опыта: язык чувств, язык тела. Это даёт возможность каждому участнику проявиться, увидеть себя и других с несколько необычной точки зрения. Процедура как бы задаёт структуру занятия, выделяет две неотъемлемые части:

- получение опыта «здесь и сейчас»;
- рефлексию этого опыта.

Вместе с тем, за игровой лёгкостью участники начинают чувствовать нечто большее, поскольку обратные связи и рефлексия уже начинают задевать какие-то более глубокие «Я».

В качестве помощи в рефлексии группового процесса может быть использована техника «самооценки включённости» в групповой процесс. Ведущий ставит в центр круга стул и говорит: «Это у нас центр группы. Тот, кто чувствует себя включённым в то, что происходит в группе

«здесь и теперь», может сесть или встать на этот стул. Кто-то может почувствовать себя несколько в стороне, кто-то вообще может находиться в углу комнаты и почувствовать себя полностью выключенным из этого круга. Давайте сейчас все вместе займем те места, на которых мы сами себя ощущаем. Может быть, придётся потолкаться, но, в конце концов, наша «живая диаграмма» как-то успокоится, и мы сможем увидеть, какая наша группа».

Иногда начинается свалка, борьба за место на стуле, кто-то занимает его, кто-то садится первому на коленки, поскольку тоже чувствует себя в самом центре. Иногда центр остается почти пустым. В любом случае – это ценнейший материал для обсуждения, рефлексии при переходе к следующему занятию.

Занятие №2. «Я вижу...»

Это занятие направлено на понимание того, как человек видит другого, какие чувства он замечает, и какие из них являются особо значимыми для него: насколько адекватно человек воспринимает окружающих людей и возникающие вокруг ситуации.

Цель: помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

Задачи:

- Рефлексия состояния;
- Информирование о невербальных средствах общения.

Упражнение «Эмоции»

Группа делится на подгруппы, каждая из которых загадывает определенную эмоцию, и демонстрирует её (невербально) ведущему. Задача ведущего – понять изображение.

Упражнение «Охапка рук»

Участники становятся в круг, закрывают глаза и по сигналу ведущего начинают сходить к центру, вытянув руки перед собой.

Задача каждого – схватить и держать как можно большее число рук, не открывая глаз. Потом открывают глаза и смотрят: чьи руки захватил, кто оказался оттесненным и т.д.

Упражнение «Коснись, а я пойму»

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4 –х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого – определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

Процедура «Диалог руками»

Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, только через прикосновения рук (развитие умения тактильно чувствовать другого человека).

Участники работают по двое, причем каждая группа отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться».

После 5 – 7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт. Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое чувствуется даже глубже значительнее имеющегося зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, а появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство принятия, близости.

Упражнение «Передача сообщения жестами»

Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом. Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может прийти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает смех и живое обсуждение, которое следует простроить следующим образом: «Мы слушаем друг друга внимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек, в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько он именно внимателен, какие он вносит искажения при последующей передаче. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отвергаются, как они отвергались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

Вопросы рефлексии

1. Что сейчас представляет собой наша группа?
2. Как мы чувствуем себя друг с другом?
3. Какие роли оказались у каждого участника в этой группе?
4. Возможно ли дальнейшее общение, если мы останемся такими, каким увидели себя уже?

Занятие №3. «Каким меня видят?»

Здесь участник узнает, как другие люди воспринимают его. Происходит сопоставлении информации о себе «изнутри» и «извне», т.е. встречаются оценка и самооценка, что является, отправной точкой для коррекции последней.

Цели:

- предоставление участникам возможности увидеть себя глазами других людей, соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь.

В процессе общения применяются различные виды техники и приемы разговор, основанные на использовании так называемой *обратной связи*. Под ней в общении *понимается техника и приемы получения информации о партнере по общению, используемые собеседниками для коррекции собственного поведения в процессе общения.*

Обратная связь включает сознательный контроль собственных реакций и действий, наблюдение за партнером и оценку его реакций, последующее изменение собственного поведения в соответствии с этим.

Обратная связь предполагает умение видеть себя со стороны и правильно судить о том, как партнер воспринимает себя в общении. Малоопытные

собеседники чаще всего забывают об обратной связи и не умеют её использовать.

Механизм обратной связи предполагает умение партнера соотносить свои реакции с оценками собственных действий и делать выводы о том, что явилось причиной определенной реакции собеседника на сказанные слова.

В обратную связь также включены коррекции, которые вносит общающийся человек в собственное поведение в зависимости от того, как воспринимает и оценивает его действия партнер. Умение использовать обратную связь в общении является одним из важнейших моментов, входящих в процесс коммуникации и в структуру коммуникативных способностей человека.

Упражнение «Ранжирование по признаку»

Встать по росту, по цвету глаз, по улыбчивости (глубина ранжирования определяется фазой развития группы).

Один из участников группы расставляет остальных по какому-то субъективному критерию, например по степени открытости в группе, со своей точки зрения, как он понимает эту открытость. Водящий выстраивает своих партнеров в шеренгу, и, пока не закончил, не говорит, какой из флангов означает минимальную, а какой – максимальную открытость.

Это заставляет выстраиваемых нервничать, прокручивать в голове свои варианты видения группы по этому критерию и своего места среди этих людей.

Игра-разминка «Мяу!»

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий с завязанными глазами находится в середине круга. Его раскручивают, чтобы он потерял ориентацию, и одновременно все меняются местами. Теперь он не знает, кто где сидит. Его задача – подойти к какому-нибудь месту в кругу, своими коленями нащупать колени сидящего, не прикасаясь руками, сесть на его колени. Тот, на кого сели, должен не своим голосом сказать «Мяу!». А водящий должен определить, у кого на коленях он сидит. Если он отгадал, то водить должен отгаданный. Ошибся – все начинается с начала.

Понятно, что эта игра вызывает хихиканье, шутки. Особенное оживление возникает тогда, когда водящий мальчик садится на колени девочки, когда ошибается, приняв мужские колени за женские и т.п.

«Метафора на себя»

Участникам предлагается дать какой-то развернутый образ, метафору, отражающую их «сущность», то, как они себя понимают и чувствуют. Атмосфера группы способствует возможности говорить о подлинном внимании и интересе друг к другу, о готовности сопоставлять опыт другого с опытом своего «Я». Вот некоторые примеры: «Я вижу себя маленьким зверьком, забившимся в норку. У него нет шерсти, ему холодно. Он хочет выйти, но боится». «Я как привидение, которое не хочет творить зла. Но его все равно боятся».

Игра «Ассоциации»

Один из участников выходит за дверь. Группа выбирает человека, которого должен вычислить водящий. Затем водящий входит и начинает задавать вопросы: «Если это погода, то какая?», «Если это животное, то какое?», «Если это цвет?», «Если это дерево?». Запах, время года, историческая эпоха, воинское звание, мебель – все, что угодно, можно использовать в вопросах.

Водящий также должен выбирать, кому какой вопрос задавать, чтобы: как ему кажется, получить наиболее ценную информацию для выполнения задачи отгадывания. Игра обычно проходит легко и живо, но не только потому, что вызывает спортивный азарт: «отгадает – не отгадает». Очевидно, что она дает «загаданному» огромное количество обратных связей, то есть видений его участниками, которые они в этой игре выражают в метафорической форме.

Обязательно проговаривается общее отношение к игре, стимулируется любое высказывание, поощряется любая позиция: от «надо же!» до «ерунда какая!»

Занятия № № 4 и 5. «Встреча двух миров»

Начиная с 4-го занятия, воспитанник включается в активное взаимодействие с другим человеком. При этом выявляются основные способы и приемы его общения с партнером, способы реагирования в сложных ситуациях, инициация общения, умение добиваться результата и т.п.

На этой основе определяются наиболее адекватные и эффективные поведенческие реакции, а также те формы поведения, которые являются нежелательными. При этом следует учитывать, что проектирование общения основывается на этом уточненном образе «Я», который должен появиться у ребенка в результате предыдущих занятий.

Цели:

- помочь каждому участнику осознать основные способы и приемы взаимодействия с другими людьми, способы реагирования в сложных ситуациях, умение регулировать процесс общения;
- отработать вербальные и невербальные средства общения.

Занятие № 4

Задача: информировать участников об эмпатии.

«Дуэлянты»

(развитие эмпатийного понимания).

Группа разбивается на пары, которые, медленно удаляясь в противоположную сторону, должны одновременно оглянуться.

Упражнение «Шаг навстречу»

Два партнера, стоящие на расстоянии 1 метра друг от друга, должны качнуться навстречу друг другу и опираясь на ладони партнера – найти оптимальное положение для обоих (расстояние постоянно увеличивается).

Упражнение «В одну точку»

С закрытыми глазами партнеры пытаются встретиться указательными пальцами.

Рефлексия. Ролевые игры.

Примерные ситуации для разыгрывания:

- «В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер...».
- «Собака вашего соседа испачкала вам половик. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге...».
- «Ваш друг (подруга) настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет сериал, а вы смотрите то, что нравится вам...» и т.п.

Занятие № 5

«Семейный портрет»

Обратная связь, видение друг друга.

Ведущий говорит: «Представьте себе, что все присутствующие здесь – члены одной семьи, люди, тесно связанные с этой семьей, а также с живущими в этой семье животными. В семье может быть несколько поколений: бабушки, дедушки, сестры и братья, родители, двоюродные братья и сестры, дяди и тети, их мужья и жены.

Здесь могут быть друзья детства членов семьи, невесты и жених детей, кошки, собаки, попугаи. Каждый член семьи и примыкающие к ней люди имеют в этой семье свою роль, про каждого есть в семье какое-то мнение, легенда.

У членов семьи складываются разные отношения друг с другом. К кому-то приходят за советом, кого-нибудь кто-то терпеть не может и руки не подает. В семье могут быть свои тайны.

Разговор о способах убеждения в процессе семейных отношений.

Упражнение «Дебаты»

Темы для обсуждения могут касаться вопросов нравственности межличностных отношений: «Существует ли любовь с первого взгляда?», «Что означает понятие «настоящий друг»?», «Можно ли простить предательство?» и т.п.

Упражнение «Рисунок в паре»

Одним карандашом, кисточкой в паре, молча, не договариваясь, нарисовать что-либо.

Занятия №№ 6 и 7. «Взаимодействие миров»

Содержанием этих занятий является отработка умений психологически грамотно участвовать в дискуссии и других формах коллективного взаимодействия.

На этих занятиях каждый член группы конструирует свой стиль общения, т.е. комплекс поведенческих реакций, характерных для различных типов группового общения.

Цели:

- выявление проблем, не позволяющих каждому члену группы эффективно участвовать в групповых формах взаимодействия;
- диагностика и обработка необходимых для этого умений (слушать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого).

Занятие № 6

Разогревающая игра «Бегущие огни»

Повторение движений по кругу (хлопки в ладоши, поворот головы, поднятие ноги и т.д.)

Организация дискуссии (тема может быть предложена самими участниками или задана ведущим в виде некоторой спорной ситуации).

Вариант такой ситуации: «Падишах умер, так и не успев увидеть, кого родит ему, жена. Он оставил завещание, согласно которому в случае рождения сына $\frac{2}{3}$ своего состояния он оставляет сыну, а $\frac{1}{3}$ жене. В случае рождения дочери $\frac{1}{3}$ всего состояния останется дочери, а $\frac{2}{3}$ – жене. Родилась же двойня – мальчик и девочка. Как поделить наследство в соответствии с завещанием падишаха?». Обсуждение процедуры дискуссии.

Занятие № 7

Социальные роли, которые играет человек.

«Портрет агрессии» (рисование)

1. Предложить ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они 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 и агрессивного, что есть в каждом члене группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало и т.п., рисуя на ватмане бумаги. Существо, получившееся в итоге, целиком состоит из чего-то угловатого, кусающего, карябающего. Затем можно придумать различные способы уничтожения этого чудовища.

Упражнение «Строим автомобиль» (социометрия)

Дети строят автомобиль, где каждой деталью которого оказывается кто-либо из ее участников.

Занятие № 8. «Встреча с самим собой»

Цель: уточнение и закрепление наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях.

Разогревающее упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например говорит: «Поменяйтесь местами те, кто любит болтать по телефону», или «Поменяйтесь местами те, кто любит красный цвет» и т.д. Те, кому это свойственно, должны встать и поменяться местами. При этом сам ведущий тоже участвует в этом. Кому не досталось места, становится ведущим.

Упражнение «Прояснение»

Работа в парах, где один пытается понять другого, выясняя обстоятельства, какой-либо ситуации (с помощью слов «ага-угу», выясняя, пары фраз и отражение чувств).

Упражнение «Запрещение повелительного наклонения»

Переформирование фраз, сказанных в повелительном наклонении, например, «Оставь меня в покое, я бы хотела остаться одна и подумать».

Упражнение «Выступление»

Цель: отработка умения слушать и убеждать, целенаправленное моделирование эмоций у слушателей (информирование).

Каждый произносит речь заданного характера с целью убедительно выступить.

Игра «Самый-самый...»

Определить в группе самых-самых: каждому участнику необходимо самостоятельно выбрать САМОГО.

- Доброго
- Понимающего
- Открытого
- Отзывчивого
- Жизнерадостного

- Ответственного
- Дружелюбного
- Чуткого
- Инициативного
- Искреннего

Занятие №9 «Кто есть кто?»

Здесь создаются психологические портреты каждого участника, что способствует формированию более адекватного представления о себе, и одновременно идёт отработка умений анализировать личностные особенности других.

Задачи:

- Создание психологических портретов каждого участника группы;
- Отработка умения анализировать свои личностные особенности и особенности других;
- Отработка умения выдачи обратной связи.

Упражнение «букет цветов» (обратная связь)

На картонных кружочках написаны имена участников. Каждый получает лепестки, на которых пишет пожелания, оценки, относительно личности кого-либо и соотносит их с сердцевинами цветов. Таким образом, собирается букет цветов.

Упражнение «мать и дитя»

Участники делятся на две группы. Одна группа «дети». Все садятся в круг на корточки, обхватывают колени руками и пригибают голову. Они как бы имитируют утробную позу младенца. Вторая группа – «матери», которые садятся сзади «детей» на корточки, обнимают их сзади. «матери» начинают тихонько покачивать своих «детей», стараясь почувствовать, какой ритм и какая интенсивность покачивания наиболее комфортны и естественны для их пары.

Через какое-то время «матери», двигаясь по кругу, меняют «детей», и всё повторяется. Потом «дети» и «матери» меняются ролями. Затем следует обсуждение. «дети» говорят о «матерях», «матери» - о «детях».

Упражнение вызывает чувство глубокого контакта с другим человеком, так как затрагивает что-то очень глубокое, которое очень трудно выражается словами. Подобный опыт делает участников группы более открытыми, обратные связи становятся более глубокими и эмоциональными, благодаря чему участники начинают рассказывать о себе.

«Круг доверия»

Группа сидит в кругу. Один из участников поочередно подсаживается напротив к каждому и, прямо обращаясь к нему, говорит, на сколько доверяет он ему и в чем.

Например, «Я бы тебе доверил...(деньги под честное слово, личную тайну, рассказал бы тебе о том, как и в чем я себя не люблю и презираю...)», или «Я бы тебе не доверил...(личную тайну, ни за что бы не рассказал бы тебе о...)».

Занятие №10. «Заглянем в будущее».

Смысл заключительного занятия – рефлексия, т.е. анализ и осознание каждым членом группы тех качественных изменений, которые произошли с ним в процессе тренинга, и выстраивание индивидуальных программ действия по применению и закреплению полученных коммуникативных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях. Вторая часть занятия посвящена проектированию будущего: прогноз своего будущего самим участником, и получение обратной связи от остальных членов группы.

Цели:

- Формирование позитивного восприятия участников;
- Создание условий для самостоятельной работы по саморазвитию;
- Осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности на жизненный путь в целом.

Упражнение «древо целей»

Первый этап: определение главной проблемы – цели;

Второй этап: разбивка проблемы, цели на задачи.

Например:

- Избавиться от раздражительности;
- Чувствовать себя уверенно, что для этого необходимо;
- Чувствовать себя хорошо физически.

Упражнение «Упаковка чемодана»

Каждый участник словестно собирает чемодан в дорогу (знания, опыт, переживания), например, сбор реальных вещей, проассоциированных с переживаемыми в прошлом событиями и ситуациями.

Процедура «Встреча через 10 лет»

Постановка спектакля о том, как мы встречаемся через 10 лет – проектирование личностного развития.

Упражнение «Связующая нить»

Цель: формирование чувства близости, принятие друг друга.

Передача клубка ниток по кругу плюс рефлексия.

Процедура прощания.

Приложение 1.

В рефлексии можно использовать *цветопись*, где каждый цвет – это условное обозначение того или иного настроения (можно использовать полоски из цветной бумаги):

- Красный – восторженное;
- Оранжевый – радостное;
- Желтый – приятное;
- Зеленый – спокойное;
- Синее – грустное;
- фиолетовый – тревожное;
- черный – крайне неудовлетворенное.

Записи дети делают, самостоятельно, ни с кем не советуясь.

Необходимо отметить только один цвет, напротив соответствующего цвета ставится дата.

Пожалуйста, отметьте причины, которые на Ваш взгляд повлияли на Ваше настроение (их может быть несколько):

- общая атмосфера в группе;
- успехи группы;
- Неприятности в группе;
- Поступки участников группы;
- Недовольство собой;
- Собственная успешность в работе;
- Отношения в группе;
- Отношения с ведущим;
- Осознание своих личных особенностей;
- Погода;
- Состояние здоровья;
- Очень личное;
- Другие причины (укажите их).

Откровенно говоря...(вариант 1)

Дата занятия _____

Мое тренинговое имя _____

№	Утверждение	1 вариант	баллы	2 вариант
1.	Сегодня общение произвело на меня:	Большое впечатление	5 4 3 2 1	Никакого впечатления
2.	Я чувствовал(а) себя:	Свободно	5 4 3 2 1	Скованно

3.Самое большое влияние на ход занятия, на мой взгляд, оказали (моменты работы, упражнения)

- _____
- _____
- _____

4.Во время занятия я понял (а), что...

5.Мне не понравилось...

6.На месте ведущего я...

Откровенно говоря... (вариант 2)

Дата занятия _____

Мое тренинговое имя _____

Вспомните сегодняшнюю работу в группе и предложите следующие фразы:

1. Я понял (а)...
2. Меня удивило...
3. Я почувствовал (а)...
4. Думаю...
5. Сегодня меня раздражало...
6. Мне очень понравилось...
7. Я не понимаю...
8. Ведущий группы...

Откровенно говоря... (вариант 3)

Дата занятия _____

Мое тренинговое имя _____

1. Во время занятия я понял (а), что...
2. Самым полезным для меня было...
3. Я был(а) бы более откровенным (ой), если...
4. Моими основными ошибками на мой взгляд я считаю...
5. Мне не понравилось...
6. Больше всего мне понравилось, как работал (а)...
7. На следующем занятии я хотел (а) бы...