**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА г. ЕРМОЛИНО»**

*249027, Калужская область, г. Ермолино, К. Маркса,д.1 тел. (48438) 6-79-97*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**Педагогический совет\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Протокол заседания педагогического советаот «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.№ \_\_\_\_\_\_ | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Соболева Н.А. /от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДЕНО**Директор МОУ «СОШ г. Ермолино»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Косарева Н.В. /Приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.№ \_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| ***«ИНТЕГРАЦИЯ»******по социально-психологическому сопровождению учащихся с девиантным и аддиктивным поведением*** |
| (наименование учебного предмета (курса) |
| ***5-11 классов*** |
| (уровень, ступень образования) |
| ***2022-2025 год*** |
| (срок реализации программы) |

Составитель:

педагог-психолог Волосатова Юлия Васильевна

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

(должность,ФИО полностью)

Ермолино

2022 год

**Пояснительная записка**

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному и аддиктивному поведению. Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приемов самовыражения. Дети с девиантным и аддиктивным поведением и составляет значительную часть «группы риска». В связи с чем, была составлена рабочая программа по социально-психологическому сопровождению учащихся с девиантным и аддиктивным поведением «Интеграция».

Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими причинами:

* социально-педагогической запущенностью, когда дети или подростки ведут себя неправильно в силу своей невоспитанности, сложившихся негативных стереотипов поведения, отсутствия у них необходимых позитивных знаний, умений и навыков;
* глубоким психологическим дискомфортом, вызванным неблагополучием семейных отношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неуспехами, не сложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе класса, неправильным (несправедливым, грубым) отношением к нему со стороны родителей, учителей, одноклассников;
* отклонениями в состоянии психологического и физического здоровья и развития, возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;
* отсутствием условий для самовыражения, незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личностных жизненных целей и планов;
* безнадзорностью, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смешением социальных и личностных ценностей с позитивных на негативные.

**Цель коррекционной программы «Интеграция»** – профилактика рецидивных правонарушений среди несовершеннолетних, состоящих на учете в КДН и ЗП и ПДН ОМВД.Создание условий для развития, реабилитации и успешной социализации несовершеннолетнего, вступившего в конфликт с законом, восстановление изначально позитивного личностного состояния учащегося, связанного с глубинными изменениями «Я-концепции».

**Основные задачи**

**Комплексный подход к процессу реабилитации подростков осуществляется за счет решения трех основных задач:**

1. Развитие социальной компетенции. Подразумевает формирование понимания отношений «я» – «общество», умения выбрать правильные социальные ориентиры и организовать свою деятельность в соответствии с этими ориентирами.
2. Психологическая коррекция. Включает в себя индивидуальные и групповые занятия с психологом направленные на решение личностных проблем подростков, формирование адекватной самооценки, снятие тревожности, развитие коммуникативных навыков.
3. Работа с социальным окружением (семья, друзья и др.). В эту задачу входит налаживание контакта, прежде всего с семьей, а также с ближайшим окружением подростка; консультации родителей; организация досуга.

**Содержание направлений программы по социально-психологическому сопровождению подростков с девиантным и аддиктивным поведением.**

В соответствии с поставленными задачами коррекционная работа осуществляется по следующим основным направлениям – социально-педагогическое, психологическое направления и работа с родителями.

***Деятельность в рамках этих направлений осуществляется согласно индивидуальному плану социально-психологического сопровождения подростка.***

**Социально-педагогическое направление**

Это направление включает в себя:

*1. Социальную диагностику. Социальная диагностика имеет своей целью составление социального портрета подростка и включает в себя:*

 - анализ социальной среды и особенностей развития подростка (условия проживания, ситуация в семье, уровень образования, особенности взаимоотношений с преподавателями и сверстниками, круг общения, наличие различных форм зависимостей и т. П.). Социальный работник посещает место жительства воспитанника и составляет подробный акт обследования жилищно-бытовых условий проживания (ЖБУ).

- налаживание связей с родителями и близкими подростка, со специалистами, работавшими с подростком ранее (учителя, психологи, социальные педагоги и т.д.);

*2. Воспитательные беседы.*

*3. Помощь в трудоустройстве и получении необходимого образования:*

- анализ уровня образования и профессиональных навыков подростка;

- воспитательные беседы о важности получения образования и добросовестном отношении к труду;

- помощь в оформлении документов, необходимых для трудоустройства или обучения;

- подбор возможных вариантов трудоустройства или обучения;

- при обучении в учебном заведении - контроль успеваемости.

*4. Духовно-нравственное развитие несовершеннолетних имеет своей целью создание условий для формирования духовного запроса у подростка и включает в себя:*

- организацию бесед со священником;

- просмотр и обсуждение художественных фильмов, позволяющих говорить о ценностной системе человека и его духовных потребностях.

**План реализации социально-педагогического направления программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Организационные мероприятия** | **Работа с учащимися** | **Работа с родителями** | **Работа с педагогическим коллективом** |
| сентябрь | 1Составлениее социальных паспортов классов, школы2.Составление характеристик на детей группы риска3. Выявление      проблемных   детей, оформление индивидуальных карт.4.Составление картотеки и сводных таблиц на учащихся5.Организация контроля занятости в кружковой деятельности6. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами | 1.Контроль посещаемости учебных занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Направление на консультации к психологу или к специалистам мед. Учреждений.6. Разбор конфликтных ситуаций7.Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Выступления на родительских собраниях5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений в семье | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями - предметниками2. Консультации по результатам диагностики3. Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска |
| октябрь | 1. Организация занятости детей во внеурочное время2. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами3. Выявление      проблемных   детей, оформление индивидуальных карт.6. Цвето - рисуночный тест диагностики психических состояний школьников.7. Выявление типа темперамента. | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Направление на консультации к психологу или к специалистам мед. учреждений.6. Изучение положения ребенка в семье7. Разбор конфликтных ситуаций8. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений5. Тест опросник родительского отношения (ОРО) | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями - предметниками2. Консультации по результатам диагностики3. Организация      тематических      встреч, со специалистами правоохранительных органов, прокуратуры и здравоохранения |
| ноябрь | 1. Организация занятости детей во время каникул2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами4. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения.5. Социометрическиеизмерения   и   анкетирования.  Установление положения ученика в   классном коллективе | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Изучение положения ребенка в семье.6. Разбор конфликтных ситуаций7. Оценка уровня тревожности.8. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Взаимоотношения подростков с родителями. | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями - предметниками2. Консультации по результатам диагностики |
| декабрь | 1.Корректировка социальных паспортов классов2.Составление характеристик на детей группы риска3. Корректировка картотеки и сводных таблиц на учащихся4. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности6. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Диагностика состояния агрессии7. Разбор конфликтных ситуаций8. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений 4. Выступления на родительских собраниях | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями - предметниками2. Консультации по результатам диагностики |
| январь | 1. Организация занятости детей во время каникул2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами4. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения.5. Проведение работы по снятию с учета подростков, исправивших свое поведение и отношение к учебе и не совершающих правонарушения | 1. Контроль посещаемости занятий2. Контроль успеваемости3. Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Разбор конфликтных ситуаций6. Проведение диагностики межличностных отношений7. Привлечение     детей    «группы    риска»  к участию  в    культурно-массовой и спортивной работе. | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений 4. Определение психологической атмосферы в семье. | 1. Консультации по профилактической работе с детьми группы риска.2. Консультации по результатам диагностики. |
| февраль | 1. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Направление на консультации к психологу или специалистам мед. учреждений и ЦДК6.Проведение психодиагностики эмоционально-волевой сферы.7. Разбор конфликтных ситуаций8. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Выступления на родительских собраниях5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками2. Консультации по результатам диагностики3. Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска4. Организация      тематических      встреч   со специалистами      правоохранительных органов, прокуратуры и здравоохранения |
| март | 1. Организация занятости детей во время каникул2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами4. Проведение работы по снятию с учета подростков, исправивших свое поведение и отношение к учебе и не совершающих правонарушения. | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе6.Проведение диагностики «Выявление типологических особенностей личности»7. Разбор конфликтных ситуаций | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3 Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Выступления на родительских собраниях5. Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений6. Привлечение родителей к проведению праздничным мероприятиям. | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с предметниками2. Консультации по результатам диагностики |
| апрель | 1. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами4. Организация занятий для детей группыриска   по   саморегуляция,   по   развитиюспособностей,        правильно        выражатьэмоции, по овладению способами решенияконфликтов | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Разбор конфликтных ситуаций6.Изучение уровня воспитанности учащихся.7. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3 Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Выступления на родительских собраниях | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями - предметниками2. Консультации по результатам диагностики |
| май | 1. Организация занятости детей во время каникул2. Контроль занятости учащихся во внеурочной деятельности3. Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами | 1.Контроль посещаемости занятий2.Контроль успеваемости3.Проведение профилактических бесед4. Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися5. Разбор конфликтных ситуаций6. Привлечение     детей    «группы    риска» к участию в культурно-массовой   и спортивной  работе.     | 1. Посещение семей группы риска2. Проведение консультаций3. Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений4. Выступления на родительских собраниях | 1.Осуществление обмена необходимой информацией с учителями-предметниками |
| июнь | 1.Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами2. Анализ работы по Программе профилактики и коррекции девиантного поведения. | 1.Проведение профилактических бесед2.Разбор конфликтных ситуаций | 1. Посещение семей группы риска |  |
| август | 2.Осуществление связи с КДН, ПДН и др. социальными службами | 1.Проведение профилактических бесед2. Разбор конфликтных ситуаций3. Всеобуч - акция «Помоги пойти учится» | 1. Посещение семей группы риска | 1. Выявление детей не охваченных обучением. |

**Психолого-педагогическое направление**

Психологическое направление включает в себя индивидуальную и групповую работу с подростками. В индивидуальную работу входит психологическая диагностика, психологическое консультирование, профориентация. Групповая работа состоит из курса психологических тренингов.

Психологическая диагностика личностных особенностей подростка, уровня его психического развития. Для этого используются методики, которые являются наиболее подходящими с точки зрения психолога в каждом конкретном случае. Результаты психологической диагностики и рекомендации по работе с данным подростком психолог заносит в личное дело несовершеннолетнего.

Психологическое консультирование. Как минимум один раз в месяц психолог проводит индивидуальную консультацию с подростком, где анализируются проблемы и совместно разрабатываются пути их решения.

Профориентация. Профориентационная работа с подростками ориентирована на формирование у них четких представлений о своей будущей профессиональной деятельности, о путях и способах получения образования, адекватную оценку своего уровня образования и профессиональной подготовки при планировании возможностей трудоустройства. Профориентационная работа включает:

- психологическую диагностику интересов и профессиональной направленности, анализ способностей и личностных особенностей;

- беседы о мире профессий, информирование о спросе на рынке труда, о требованиях, предъявляемых к определенной профессиональной деятельности (необходимая подготовка, уровень образования, состояние здоровья и т. п.);

- беседы о путях и способах получения образования (типы учебных заведений, условия приема и т. п.);

- разработка профессионального плана и обсуждение способов его реализации.

Социальный работник объясняет, где и каким образом можно получить исчерпывающую информацию об учебных заведениях и вакансиях и как работать с этой информацией.

Групповая работа. В рамках реабилитационного курса представляет собой блок групповых занятий с подростками, который включает социально-психологические тренинги. Занятия проводит педагог-психолог.

Социально-психологический тренинг (СПТ) является одним из самых популярных видов групповой работы. Тренинги являются средством воздействия, направленным на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения. Конечной целью занятий в тренинговой группе является научение участников группы применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни.

**Этапы осуществления психолого-педагогической коррекции:**

*Первым этапом*деятельности по сопровождению учащегося с девиантным поведением является сбор необходимой информации о нем.

Это первичная диагностика соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа и т.д.

***Методы диагностики:*** *самопознание, тестирование, наблюдение, анкетирование, опрос.*

**Программно-методическое обеспечение диагностической работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предмет исследования.** | **Кол-во занятий** | **Используемая методика.** |
| 1 | Самооценка. | 1 | Дембо - Рубенштейна, лесенка Шу. |
| 2 | Характерологические особенности. | 1 | Опросник К. Леонгарда. |
| 3 | Индивидуально-типологические особенности. | 1 | Методика Айзенка «Типы темперамента». |
| 4 | Интеллектуальное развитие. | 1 | Изучение памяти, внимания, мышления. |
| 5 | Диагностика агрессии | 1 | Методика Баса-Даарки. |
| 6 | Интересы и склонности. | 1 | Карта интересов А. Голомшток в модификации Г. Резапкиной. |
| 7 | Ценностные ориентации. | 1 | Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. |
| 8 | Межличностные отношения. | 1 | Методика Лири. |
| 9 | Депрессивное состояние. | 1 | Методика Ионовой – Виноградова. |
| 10 | Диагностика лидерства. | 1 | «Ведущий или Ведомый». |
| 11 | Диагностика тревожности. | 1 | Методика Спилбергера. |
| 12 | Подверженность суициду. | 1 | Методика АН Волкова. |
| 13 | Состояние нервной системы. | 1 | Методика К. Либельта. |
| 14 | Конфликтность. | 1 | Методика ВИ Андреева. |
| 15 | Склонность к аддиктивному и девиантному поведению | 1 | Методика А. Орла |

*Второй этап*- анализ полученной информации.

*Третий этап -*совместная разработка плана решения проблемы: выработка рекомендаций для ребенка, педагога, родителей, специалистов; составление плана комплексной помощи для каждого проблемного учащегося.

**Координационный план работы с детьми группы риска**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятия** | **Классные руководители** | **Социальный****педагог** | **Педагог- психолог** | **Заместитель директора по УВР** |
|  | **I. Организационные мероприятия** |
| 1. | Составление социального паспорта класса, школы | \* | \* |  |  |
| 2. | Составление характеристик на детей группы риска | \* | \* | \* |  |
| 3. | Выявление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации | \* | \* | \* | \* |
| 4. | Организация встреч учителей и специалистов школы с родителями | \* | \* |  |  |
| 5. | Составление картотеки и сводных таблиц на учащихся | \* | \* | \* |  |
| 6. | Организация досуга и кружковой деятельности | \* | \* |  |  |
| 7. | Осуществление связи с КДН, ПДН и др. соц. службами |  | \* |  |  |
| 8. | Организация летней занятости | \* | \* |  |  |
|  | **II. Работа с учащимися** |
| 1. | Контроль посещаемости занятий | \* | \* |  | \* |
| 2. | Контроль текущей успеваемости | \* | \* |  | \* |
| 3. | Вовлечение учащихся в кружки и секции | \* | \* |  |  |
| 4. | Проведение профилактических бесед | \* | \* | \* | \* |
| 5. | Посещение уроков с целью наблюдения за учащимися | \* | \* | \* | \* |
| 6. | Направление на консультации к психологу или к специалистам мед. учреждений, ЦДК | \* | \* | \* | \* |
| 7. | Содействие в трудоустройстве | \* | \* |  |  |
| 8. | Проведение психодиагностики |  |  | \* |  |
| 9. | Помощь в выборе дальнейшего образовательного маршрута | \* | \* | \* |  |
| 10 | Разбор конфликтных ситуаций | \* | \* | \* | \* |
|  | **III. Работа с родителями** |
| 1. | Посещение семей группы риска | \* | \* | \* | \* |
| 2. | Проведение консультаций | \* | \* | \* |  |
| 3. | Приглашение на Комиссию урегулирования споров участников образовательных отношений | \* | \* |  |  |
| 4. | Выступления на род. собраниях | \* | \* | \* | \* |
| 5. | Разработка рекомендаций по воспитанию детей и улучшению взаимоотношений | \* | \* | \* | \* |
|  | **IV. Работа с педагогическим коллективом** |
| 1. | Осуществление обмена необходимойинформацией с учителями - предметниками | \* | \* | \* | \* |
| 2. | Консультации по результатам диагностики |  | \* | \* |  |
| 3. | Выработка рекомендаций по работе с детьми группы риска |  | \* | \* |  |
| 4. | Выступление на педсоветах | \* | \* | \* | \* |
| 5. | Проведение деловых игр, семинаров-практикумов для отработки навыков и умений педагогов по работе с детьми группы риска |  | \* | \* |  |

*Четвертый этап -*консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребенка.

*Пятый этап*- решение проблем, то есть выполнение рекомендаций каждым участником сопровождения.

*Шестой этап -*анализ выполненных рекомендаций всеми участниками. Что удалось? Что не получилось? Почему?

*Седьмой этап -*отслеживание и дальнейший анализ результатов выполнения плана решения проблемы развития ребенка.

**Тематическое планирование индивидуальной коррекционной работы в рамках программы социально-психологического сопровождения подростков с девиантным и аддиктивным**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы.** | **Количество занятий.** | **Содержание занятия** | **Методическая литература** |
| 1. | «Хороший друг» | 1 | Развитие навыка налаживания дружеских отношений.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.
* Упр. «Хороший друг».
* Упр. «Каков я? Кто я?».
* Рефлексия «Смайл»
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| 2. | «Значимый человек» | 1 | Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения..* Игра «Значимый человек».
* Рефлексия «Смайл»
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| 3. | «Разговор со взрослым» | 1 | Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Упр. « Разговор со взрослым».
* Рефлексия «Смайл»
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| 4. | «Что, когда и кому я должен?» | 1 | Овладение навыками позитивного поведения.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Упр. « Что, когда и кому я должен».
* Упр. «Спасибо, мне это не нужно!».
* Упр. «Стоп! Подумай! Действуй!»
* Рефлексия «Смайл»
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| 5. | «Без рук» | 1 | Развитие конструктивных навыков общения.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Развитие толерантного отношения друг к другу.
* Упр. «Без рук!».
* Упр. «Жизненные ситуации. Как ты поступишь?».
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| **6.** | «Банк переживаний» | 1 | Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Упр. «Банк переживаний».
* Упр. «Мои достижения».
* Релаксационное упражнение.
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной. |
| **7.** | «Словарь чувств» | 1 | Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Упр. «Банк переживаний».
* Мини-лекция «Наши чувства и эмоции в воспитании других».
* Упр. «Добрые слова».
* Рефлексия
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной |
| **8.** | «На ошибках учатся» | 1 | Формирование основ толерантной коммуникативной культуры:* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Раскрытие содержания понятий «позитивное и негативное мышление»;
* Преодоление у воспитанников негативных мыслей о себе и окружающих людях;
* Овладение навыками позитивного мышления.
* Упр. «На ошибках учатся».
* Мини-лекция «Позитивное и негативное мышление».
* Сказка о том, что могут натворить темные мысли. Анализ сказки.
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной |
| **9.** | «Была бы проблема!» | 1 | Отработка навыков преодоления трудностей.* Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Упр. «Была бы проблема!».
* Релаксационное упражнение.
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной |
| **10.** | «Конфликты и способы их разрешения» | 1 | * Значимые события недели (тренинг самоанализа)
* Ролевая игра «конфликт».
* Дискуссия «ответственность за исход кофликта»
* Информационно- правовая часть «статьи законодательства, определяющие ответственность за причинение вреда здоровью».
 | Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. |
| **11.** | «Заключительное занятие» | 1 | Подведение итогов.* + Упр. «Неоконченные предложения».
	+ Релаксационное упражнение.
	+ Беседа по анализу занятий.
 | «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» А.Ф.Березина и Н.Н.Березиной |

**Тематическое планирование групповой коррекционной работы в рамках программы социально-психологического сопровождения подростков с девиантным и аддиктивным**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы.** | **Количество занятий.** | **Содержание занятия** | **Методическая литература** |
| 1. | Тренинг «Эффективное общение» | 3 | 1. Психогимнастическое упражнение «Поменяться местами»
2. «Никто не знает»
3. Упражнение “Самое ценное качество”
4. Упражнение на установление контакта.
5. Искусство комплимента
6. Психогимнастическоеупражнение“Путаница”
7. «Сказочные герои».
8. Психогимнастическое упражнение“Стражники”
9. Упражнение с мячом “Что мешает и помогает в общении?”.
10. Психогимнастическое упражнение “Пианино”
 | Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. |
| 2. | Тренинг «Развитие социальных навыков» | 2 | 1. «Интонации»
2. «Просьба – отказ»
3. «Холодный суп»
4. «Хорошо или плохо»
5. «Орехи»
6. «Желания и препятствия»
 | Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. |
| 3. | Групповые занятия «Я и социум» | 5 | 1. «Первое печатление»
2. «Социальные роли»
3. «Конструктивный и деструктивный конфликт»
4. «Межличностные конфликты»
5. «Эффективные модели поведения в конфликтной ситуации»
6. «Личный герб и девиз»
 | Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. |
| 4. | Групповые занятия « Мотивация» | 3 | 1. Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности.
2. «Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».
 | Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. |

**Работа с родителями**

Бесспорно, что даже самые высококвалифицированные специалисты не смогут компенсировать функцию семьи в развитии личности. Из этого следует, что важным элементом комплексного подхода в работе с «трудными» подростками является налаживание связей с его семьей. Установление контакта с родителями или лицами их заменяющими имеет следующие задачи:

1) выяснение условий проживания и степени готовности родственников к моральной и материальной поддержке подростка;

2) выяснение уровня заинтересованности родителей в судьбе ребенка;

3) разъяснение специфики подросткового возраста и индивидуальных психологических особенностей их ребенка;

4) коррекция отношения родителей к проблемам ребенка (индивидуальные беседы);

5) мотивирование родителей на участие в процессе реабилитации и использование рекомендаций специалистов Центра для налаживания внутрисемейных отношений.

Общение с родителями начинается еще до реабилитационного курса. Они приходят на собеседование к социальному работнику совместно с подростком, а также для заполнения всех необходимых документов. Сотрудники Центра поддерживают регулярный контакт с родителями по телефону.

По мере необходимости родители приглашаются на консультацию с психологом совместно с подростком.

**Ожидаемые конечные результаты**

Предложенная программа социально-психологического сопровождения детей и подростков с девиантным поведением направлена на оптимизацию субъективного качества жизни, формирование ценностных ориентаций, позволяет создать условия, способствующие личностному становлению подростков оказавшихся в социально-опасном положении.

Индивидуальная и групповая работа с психологом дает возможность несовершеннолетним формулировать и обсуждать свои проблемы, мысли, чувства, способствует развитию самоанализа, рефлексии, оценки своих поступков.

Работа с социальным окружением способствует устранению факторов, влияющих на асоциальное поведение подростка

Педагогические показатели - повышение мотивации учения, сохранность контингента учащихся «группы риска», их успеваемость, дисциплина, включенность во внеклассные занятия, улучшение показателей развития, уровня облученности, снижение педагогической запущенности.

Социально-психологические показатели - улучшение психоэмоционального состояния, положительное изменение образа «Я», сглаживание отклонений в поведении, социальная адаптация, как результат успешной социальной личности.

**Список учебно-методической литературы:**

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.
2. Сычева В. О значении позитивного мышления.//Школьный психолог, №11,2009.
3. Ю.А. Клейбергпсихология девиантного поведения: Учебное пособие для вузов. — М.: ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М» 2001.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005.
5. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. - СПб.: “Питер”, 2001.
6. Райфшнайдер Татьяна Юрьевна.  Методическое пособие «Программа психологической поддержки подростков с девиантным поведением в условиях среднего общеобразовательного учреждения», Кисловодский институт экономики и права, Кисловодск, 2007 г.
7. Шишковец, Т.А. Справочник социального педагога [Текст]: методическое пособие / Т.А. Шишковец. -М.: ВАКО, 2005.
8. Ромашкина Г.А. Система работы по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних в образовательных учреждений [Текст]: методическое пособие/ Г.А. Ромашкина, Волгоград 2006 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**Упражнение «Хороший друг».**

Цель:

1. Развитие навыка налаживания дружеских отношений.

2. Повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

*Инструкция:*

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?

- Что вы любите делать вместе?

- Как выглядит твой друг?

- Что тебе больше всего нравится в нем?

- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как человек находит друга?

2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

**Упражнение «Значимый человек».**

Цель:

Развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.

*Инструкция:*

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут… Я очень люблю… А еще мне нравится…» (5-10минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5минут).

*Вопросы для обсуждения*:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?

- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?

- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?

- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

**Упражнение «Разговор со взрослыми»**.

Цель:

Развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми.

*Инструкция:*

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

*Вопросы для обсуждения*:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?

- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?

- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?

- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?

- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?

- В каких вещах тебе с трудом удается понять взрослых?

- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

**Упражнение «Что, когда и кому я должен».**

Цель:

Овладение навыками позитивного поведения.

*Инструкция:*

Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы сами и несомненно хотим это делать. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у меня в этот день нет настроения идти в кино. Надо ли мне в этом случае идти или нет? Я чувствую, что должен это сделать, ведь это же мой друг. Но в то же время я знаю, что мне самому этого не хочется. У меня были другие планы.

Я думаю, что это вам знакомо. Вспомните и опишите два-три случая, когда кто-нибудь ждал от вас того, чего вам делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, вы все-таки сделали. Возможно, это было в школе или дома, или в какой-то другой ситуации. Как вы при этом себя чувствовали?

А иной раз мы не делаем того, чего ждут от нас другие. Опишите два-три случая, когда вы не сделали того, чего хотели от вас другие (друзья, родители или кто-то еще) Как вы себя чувствовали в такой ситуации?

*Вопросы для обсуждения*:

- Каким людям тебе труднее всего говорить «нет»?

- Каким людям тебе легче всего говорить «нет»?

- Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «да»?

- Когда подросток должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

**Упражнение «Спасибо, мне это не нужно!»**

Цель:

Отработка уверенного и эффективного поведения.

Ведущий предлагает ситуации, в которых подростку предлагают употребить алкоголь.

Подросток под различными предлогами должен отказаться.

**Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!»**

Ведущий предлагает ситуацию, в которой присутствует реальная опасность, связанная с алкоголем. После ознакомления с ситуацией, подросток берет карточку «**Стоп!**», на ней раскрываются чувства, переживание, желания, которые могут возникнуть в этой ситуации. Подросток обсуждает, сходятся ли эти переживание с его личными.

Затем берется вторая карточка «**Подумай!**». На ней записаны три возможные реакции. Подросток должен определить, подходят ли эти реакции к предложенной ситуации, и при желании дописать свои.

На последней карточке написано слово «**Действуй!**». На листке бумаги подросток должен изложить свое решение проблемы.

**Упражнение «Без рук!»**

Цель:

Развитие конструктивных навыков общения.

*Инструкция:*

Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства… Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

*Вопросы для обсуждения:*

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

- Драка – это хороший способ разрешить спор?

- Что ты может сделать, чтобы спор не превратился в драку?

- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

- В чем различие между спором и дракой?

**Упражнение «Банк переживаний».**

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Источник многих проблем – чрезмерные опасения и заботы. Осложнить себе жизнь достаточно просто: надо меньше думать и переживать о том, что может случиться с нами или нашими близкими. «А вдруг…», «А что, если…». Тот, кто много размышляет об этом, тратит свои силы на переживание и преодоление того, чего нет и, может быть, никогда не будет. У такого человека не остается сил на решение отдельных вполне посильных проблем.

*Инструкция*:

Подумай, вспомни, о чем ты обычно переживаешь? Есть ли сейчас какая-нибудь важная проблема, стоящая перед тобой. Запиши проблему и связанные с ней переживания на небольшом листочке бумаги и положи в коробку. Храни его у себя дома. Раз в неделю в спокойной обстановке садись за стол, записывай свои заботы и переживания и добавляйте их в коробку. Через две недели переберите свои заботы и посмотрите, что с ними стало за это время. Процедуру можно повторить через месяц и более.

*Вопросы для обсуждения (*минимум через две недели):

- Не исчезли ли многие заботы и переживания сами собой?

- Можно ли отличить преодолимые и непреодолимые трудности? Если да, то как?

**Упражнение «Словарь чувств».**

Цель:

Отработка навыков коммуникативного поведения: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

*Инструкция.*

Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать. Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства испытываешь после контрольной работы (1минута). А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты ее описать на языке чувств? (2-3 минуты).

*Вопросы для обсуждения:*

- С кем ты говоришь о своих чувствах?

- О каких чувствах тебе бывает легче говорить?

- О каком чувстве тебе говорить труднее?

- Какое чувство нравится тебе больше других?

- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?

- Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

**Упражнение «На ошибках учатся».**

Цель:

Формирование толерантной коммуникативной культуры.

*Инструкция:*

Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то научиться. Каждый из вас знает, что он время от времени делает ошибки. Можешь ли ты вспомнить сейчас какую-нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, очень строго судят себя. Другие просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не создают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как ты реагируешь на свои ошибки?

*Вопросы для обсуждения:*

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?

- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?

- Пытаешься ли ты многократно совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать?

- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

**Упражнение «Была бы проблема»**.

Цель:

Отработка навыков преодоления трудностей.

Один из важных ресурсов преодоления жизненных трудностей – это успешный опыт такого преодоления. «Закон накопления опыта» действует и тогда, когда речь идет о жизненных трудностях и кризисах. Чем успешнее человек справлялся с ними в прошлом, тем лучше это у него получится в будущем. Опыт преодоления трудностей есть у каждого человека. Вспомнить его, получить доступ к этому личностному ресурсу поможет упражнение, девиз которого – «Была бы проблема, а решение найдется!»

*Инструкция:*

Удавалось ли тебе когда-нибудь сделать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной проблемой.. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и опиши их.

*Вопросы для обсуждения:*

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты расскажешь об этом?

- По каким признакам окружающие могут заметить, что ты гордишься собой?

- Что тебе потребовалось, чтобы сделать то, о чем ты рассказал?

- Когда тебе нужно сделать что-то очень сложное, сколько попыток ты предпринимаешь?

- В каких случаях ты бываешь готов сделать и все бросить?

**Упражнение «Неоконченное предложение»**.

Цель: самостоятельный анализ результативности деятельности, самооценка ресурсов и достижений, присвоение и переживание полученного в ходе занятий опыта.

*Инструкция:*

Допиши предложения:

- Я научился…

- Я узнал, что…

- Я нашел подтверждение тому, что…

- Я обнаружил, что…

- Я был удивлен тем, что…

- Самым важным для меня было…

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

**КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ**

**I.*НД — недоверие к людям, вещам, ситуациям***

**Недоверие ведет к тому, что достижение любого успеха стоит ребенку огромных усилий. От 1 до 11 — менее явные симптомы; от 12 до 16 — симптомы явного нарушения.**

1. Разговаривает с учителем только тогда, когда находится с ним наедине.

2. Плачет, когда ему делают замечания.

3. Никогда сам не предлагает никому никакой помощи, но охотно оказывает ее, если его об этом попросят.

4. Ребенок «подчиненный» (соглашается на «невыигрышные роли», например, во время игры бегает за мячом, в то время как другие спокойно на это смотрят).

5. Слишком тревожен, чтобы быть непослушным.

6. Лжет из боязни.

7. Любит, если к нему проявляют симпатию, но не просит о ней.

8. Никогда не приносит учителю цветов или других подарков, хотя его товарищи часто это делают.

9. Никогда не приносит и не показывает учителю найденных им вещей или каких-нибудь моделей, хотя его товарищи часто это делают.

10. Имеет только одного хорошего друга и, как правило, игнорирует остальных мальчиков и девочек в классе.

11. Здоровается с учителем только тогда, когда тот обратит на него внимание. Хочет быть замеченным.

12. Не подходит к учителю по собственной инициативе.

13. Слишком застенчив, чтобы попросить о чем-то (например, о помощи).

14. Легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему задают вопрос.

15. Легко устраняется от активного участия в игре.

16. Говорит невыразительно, бормочет, особенно когда с ним здороваются.

***II. Д* —*депрессия (угнетенность)***

**В более легкой форме (симптомы 1—6) время от времени наблюдаются разного рода перепады активности, смена настроения. Наличие симптомов 7 и 8 свидетельствует о склонности к раздражению и физиологическом истощении. Симптомы 9—20 отражают более острые формы депрессии. Пунктам синдрома «Д» обычно сопутствуют выраженные симптомы «ВВ» и «ТВ». По всей вероятности, они репрезентируют элементы депрессивного истощения.**

**В тех случаях, когда пунктам «Д» соответствуют «ВВ» и «ТВ», это отмечается с левой стороны страницы. Однако ни в коем случаям не относится к остальным пунктам.**

1. Во время ответа на уроке иногда старателен, иногда ни о чем не заботится.

2. В зависимости от самочувствия либо просит о помощи в выполнении школьных заданий, либо нет.

3. Ведет себя по-разному. Старательность в учебной работе меняется почти ежедневно.

4. В играх иногда активен, иногда апатичен.

5. В свободное время иногда проявляет полное отсутствие интереса к чему бы то ни было.

6. Выполняя ручную работу, иногда очень старателен, иногда нет.

7. Теряет интерес к работе по мере ее выполнения.

8. Рассерженный, впадает в «бешенство».

9. Может работать в одиночестве, но быстро устает.

10. Для ручной работы не хватает физических сил.

11. Вял, безынициативен (в классе).

12. Апатичен, пассивен, невнимателен.

13. Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергичности.

14. Движения замедлены.

15. Слишком апатичен, чтобы из-за чего-нибудь расстраиваться (и следовательно, ни к кому не обращается за помощью).

16. Взгляд тупой и равнодушный.

17. Всегда ленив и апатичен в играх.

18. Часто грезит наяву.

19. Говорит невыразительно, бормочет.

20. Вызывает жалость (угнетенный, несчастный), редко смеется.

***III. У — уход в себя***

**Избегание контактов с людьми, самоустранение. Защитная установка по отношению к любым контактам с людьми, неприятие проявляемого к нему чувства любви.**

1. Никогда ни с кем не здоровается.

2. Не реагирует на приветствия.

3. Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям.

4. Избегает разговоров («замкнут в себе»).

5. Мечтает и занимается чем-то иным вместо школьных занятий (живет в другом мире).

6. Совершенно не проявляет интереса к ручной работе.

7. Не проявляет интереса к коллективным играм.

8. Избегает других людей.

9. Держится вдали от взрослых, даже тогда, когда чем-то задет или в чем-то подозревается.

10. Совершенно изолируется от других детей (к нему невозможно приблизиться).

11. Производит такое впечатление, как будто совершенно не замечает других людей.

12. В разговоре беспокоен, сбивается с темы разговора.

13. Ведет себя подобно настороженному животному.

***IV. ТВ — тревожность по отношению к взрослым***

**Беспокойство и неуверенность в том, интересуются ли им взрослые, любят ли его. Симптомы 1—6 *—* ребенок старается убедиться, «принимают» ли и любят ли его взрослые. Симптомы 7—10 — обращает на себя внимание и преувеличенно добивается любви взрослого. Симптомы 11—16 — проявляет большое беспокойство о том, «принимают» ли его взрослые.**

1. Очень охотно выполняет свои обязанности.

2. Проявляет чрезмерное желание здороваться с учителем.

3. Слишком разговорчив (докучает своей болтовней).

4. Очень охотно приносит цветы и другие подарки учителю.

5. Очень часто приносит и показывает учителю найденные им предметы, рисунки, модели и т.п.

6. Чрезмерно дружелюбен по отношению к учителю.

7. Преувеличенно много рассказывает учителю о своих занятиях в семье.

8. «Подлизывается», старается понравиться учителю.

9. Всегда находит предлог занять учителя своей особой.

10. Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя.

11. Добивается симпатии учителя. Приходит к нему с различными мелкими делами и жалобами на товарищей.

12. Пытается «монополизировать» учителя (занимать его исключительно собственной Особой).

13. Рассказывает фантастические, вымышленные истории..

14. Пытается заинтересовать взрослых своей особой, но не прилагает со своей стороны никаких стараний в этом направлении.

15. Чрезмерно озабочен тем, чтобы заинтересовать собой взрослых и приобрести их симпатии.

16. Полностью устраняется, если его усилия не увенчаются успехом.

***V. ВВ — враждебность по отношению к взрослым***

**Симптомы 1—4 — ребенок проявляет различные формы неприятия взрослых, которые могут быть началом враждебности или депрессии. Симптомы 5—9 — относится к взрослым то враждебно, то старается добиться их хорошего отношения. Симптомы 7—10 — открытая враждебность, проявляющаяся в асоциальном поведении. Симптомы 18—24 — полная неуправляемая привычная враждебность.**

1. Переменчив в настроениях.

2. Исключительно нетерпелив, кроме тех случаев, когда находится в хорошем настроении.

3. Проявляет упорство и настойчивость в ручной работе.

4. Часто бывает в плохом настроении.

5. При соответствующем настроении предлагает свою помощь или услуги.

6. Когда, о чем-то просит учителя, то бывает очень сердечным, то равнодушным.

7. Иногда стремится, а иногда избегает здороваться с учителем.

*8.* В ответ на приветствие может проявить злость или подозрительность.

9. Временами дружелюбен, временами в плохом настроении.

10. Очень переменчив в поведении. Иногда создается впечатление, что он умышленно плохо выполняет работу.

11. Портит общественную и личную собственность (в домах, садах, общественном транспорте).

12. Вульгарный язык, рассказы, рисунки.

13. Неприятен, в особенности, когда защищается от предъявленных ему обвинений.

14. Бормочет под нос, если чем-то недоволен.

15. Негативно относится к замечаниям.

16. Временами говорит неправду без какого-либо повода и без затруднений.

17. Раз или два был замечен в воровстве денег, сладостей, ценных предметов и т.п.

18. Всегда на что-то претендует и не всегда считает, что справедливо наказан.

19. «Дикий» взгляд. Смотрит исподлобья.

20. Непослушный, не соблюдает дисциплину.

21. Агрессивен (кричит, угрожает, употребляет силу).

22. Охотнее всего дружит с так называемыми подозрительными типами.

23. Часто ворует деньги, сладости, ценные предметы.

24. Ведет себя непристойно.

***VI. ТД — тревожность по отношению к детям***

**Тревога ребенка за принятие себя другими детьми. Временами она принимает форму открытой враждебности. Все симптомы одинаково важны.**

1. «Играет героя», особенно когда ему делают замечание.

2. Не может удержаться, чтобы не «играть» перед окружающими.

3. Склонен прикидываться дурачком.

4. Слишком смел (рискует без надобности).

5. Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством. Навязывается другим; им легко управлять.

6. Любит быть в центре внимания.

7. Играет исключительно (или стремится играть) с детьми

старше себя.

 8. Старается занять ответственный пост, но опасается, что

не справится.

9. Хвастает перед другими детьми.

10. Паясничает (строит из себя шута).

11. Шумно ведет себя, когда учителя нет в классе.

12. Одевается вызывающе (брюки, прическа ~ мальчики;

преувеличенность в одежде, косметика —- девочки).

13. Со страстью портит общественное имущество.

14. Дурацкие выходки в группе.

15. Подражает хулиганским проделкам других.

***VII. А — недостаток социальной нормативности (асоциальность).***

**Неуверенность в одобрении взрослых, которая выражается в различных формах негативизма. Симптомы 1—5 — отсутствие стараний понравиться взрослым. Безразличие и отсутствие заинтересованности в хороших отношениях с ними. Симптомы 5—9 — у более старших детей они могут указывать на определенную степень независимости. Симптомы 10—16 — отсутствие щепетильности в мелочах. 16 — считает, что взрослые недружелюбны, вмешиваются, не имея на это права.**

1. Не заинтересован в учебе.

*2.* Работает в школе только тогда, когда над ним «стоят» или когда его заставляют работать.

3. Работает вне школы только тогда, когда его контролируют или заставляют работать.

4. Не застенчив, но проявляет безразличие при ответе на вопросы учителя,

5. Не застенчив, но никогда не просит о помощи.

6. Никогда добровольно не берется за работу.

7. Не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых.

8. Сводит к минимуму контакты с учителем, но нормально общается с другими людьми.

9. Избегает учителя,но разговаривает с другими людьми.

10. Списывает домашнее задание.

11. Берет чужие книги без разрешения.

12. Эгоистичен, любит интриги, портит другим детям игры.

13. В играх с другими детьми проявляет хитрость и непорядочность.

14. «Нечестный игрок» (играет только для личной выгоды, обманывает в играх).

15. Не может смотреть прямо в глаза другому.

16. Скрытен и недоверчив.

***VIII. ВД — враждебен по отношению к другим детям***

**Враждебное отношение к другим детям — от ревнивого соперничества до открытой враждебности.**

1. Мешает другим детям в играх, посмеивается над ними, любит их пугать.

2. Временами очень недоброжелателен по отношению к тем детям, которые не принадлежат к тесному кругу его общения.

3. Надоедает другим детям, пристает к ним.

4. Ссорится, обижает других детей.

5. Пытается своими замечаниями создать определенные трудности у других детей.

6. Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям.

7. Находится по преимуществу в плохих отношениях с другими детьми.

8. Пристает к более слабым детям.

9. Другие дети его не любят или даже не терпят.

10. Дерется несоответствующим образом (кусается, царапается и пр.).

*IX. Н — неугомонность*

Неугомонность, нетерпеливость, неспособность к работе, требующей усидчивости, концентрации внимания и размышления. Склонность к кратковременным и легким усилиям. Избегание долговременных усилий.

1. Очень неряшлив.

2. Отказывается от контактов с другими детьми таким образом, что это для них неприятно.

3. Легко примиряется с неудачами в ручном труде.

4. В играх совершенно не владеет собой.

5. Непунктуален, нестарателен. Часто забывает или теряет карандаши, книги или другие предметы. -

6. Неровный, безответственный в ручном труде.

7. Нестарателен в школьных занятиях.

8. Слишком беспокоен, чтобы работать в одиночку.

9. В классе не может быть внимателен или длительно на чем-то сосредоточиться.

10. Не знает, что с собой поделать. Ни на чем не может остановиться, хотя бы на относительно длительный срок.

11. Слишком беспокоен, чтобы запомнить замечания или указания взрослых.

*X. ЭН — эмоциональное напряжение*

Симптомы 1—5 свидетельствуют об эмоциональной незрелости. 6—7 — о серьезных страхах. 8—10 — говорят о прогулах и непунктуальности.

1. Играет игрушками, слишком детскими для его возраста.

2. Любит игры, но быстро теряет интерес к ним.

3. Слишком инфантилен в речи.

4. Слишком незрел, чтобы прислушиваться и следовать указаниям.

5. Играет исключительно (преимущественно) с более младшими детьми.

6. Слишком тревожен, чтобы решиться на что-то.

7. Другие дети пристают к нему (он является козлом отпущения).

8. Его часто подозревают в том, что он прогуливает уроки, хотя на самом деле он пытался это сделать раз или два.

*9.* Часто опаздывает.

10. Уходит с отдельных уроков.

11.Неорганизован, разболтан, несобран.

12. Ведет себя в группе (в классе) как посторонний.

***XI. НС — невротические симптомы***

**Различные невротические симптомы. Острота их может зависеть от возраста ребенка; они также могут быть последствиями существовавшего прежде нарушения.**

1. Заикается, запинается. Трудно вытянуть из него слово.

2. Говорит беспорядочно.

3. Часто моргает.

4. Бесцельно двигает руками. Разнообразные тики.

5. Грызет ногти.

6. Ходит подпрыгивая.

7. Сосет палец (старше 10 лет).

***XII. С — неблагоприятные условия среды***

1. Часто отсутствует в школе.
2. Не бывает в школе по нескольку дней.

3. Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе.

4. Вынужден оставаться дома, чтобы помогать родителям.

5. Неряшлив, грязнуля.

6. Выглядит так, как будто очень плохо питается.

7. Значительно некрасивее других детей.

***XIII. СР — сексуальное развитие***

1. Очень раннее развитие, интерес к противоположному полу.

2. Задержки полового развития.

3. Проявляет извращенные склонности.

***XIV. УО—умственная отсталость***

1. Сильно отстает в учебе.

2. «Туп» для своего возраста.

3. Совершенно не умеет читать.

 4. Огромные недостатки в знании элементарной математики,

5. Совершенно не понимает математики.

6. Другие дети относятся к нему как к дурачку.

7. Попросту глуп.

***XV. Б — болезни и органические нарушения***

1. Неправильное дыхание.

2. Частые простуды.

3. Частые кровотечения из носа.

4. Дышит черезрот**.**

5. Склонность к ушным заболеваниям.

6. Склонность к кожным заболеваниям.

7. Жалуется на частые боли в желудке и тошноту.

8. Частые головные боли.

9. Склонность чрезмерно бледнеть и краснеть,

10. Болезненные, покрасневшие веки.

11. Очень холодные руки.

12. Косоглазие.

13. Плохая координация движений.

14. Неестественные позы тела.

***XVI. Ф — физические дефекты***

1. Плохое зрение.

2. Слабый слух.

3. Слишком маленький рост.

4. Чрезмерная полнота.

5. Другие ненормальные особенности телосложения.

**Карта наблюдений**

**Имя, фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Нарушения | Неприспособленность |
| НД | 1,2,3,4,5,6.7,8,9,10,11 | 12,13,14,15,16 |
| Д | 1,2,3,4,5,6.7,9, 10 | 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,20 |
| У | 1,2,3,4,5,6,7 | 8,9, 10, 11, 12, 13 |
| ТВ | 1,2,3,4,5,6,7,9, 11, 13. 15 | 8,10,12.14,16 |
| ВВ | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 | 11, 12, 13, 14, 15, К, 17, 18, 19,20, 21,22,23,24 |
| ТД | 2,3,4,.5,6,7,8,9, 10 | 1,11,12,13,14,15 |
| А | 1,2,3,4,5,6,8,9, 10, 11 | 7,12,13,14,15,16 |
| Н | 1,3,4,5,6,7,8,9,10, 11 | 2 |
| ВД | 1,2,3,4,5 | 6,7,8,9,10 |
| ЭН | 1,2,3,4,5,9, 10 | 6,7,8,11,12 |
| НС | 2,3,4 | 1,5,6,7 |
| С | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |  |
| СР | 1,2 | 3 |
| УО | 1,2,3,4,5 | 6,7 |
| Б | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12 | 13 |
| Ф | 1,2,4,5 | 3 |

**Карта наблюдений**

**Имя, фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Нарушения | Неприспособленность |
| НД | 1,2,3,4,5,6.7,8,9,10,11 | 12,13,14,15,16 |
| Д | 1,2,3,4,5,6.7,9, 10 | 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,20 |
| У | 1,2,3,4,5,6,7 | 8,9, 10, 11, 12, 13 |
| ТВ | 1,2,3,4,5,6,7,9, 11, 13. 15 | 8,10,12.14,16 |
| ВВ | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 | 11, 12, 13, 14, 15, К, 17, 18, 19,20, 21,22,23,24 |
| ТД | 2,3,4,.5,6,7,8,9, 10 | 1,11,12,13,14,15 |
| А | 1,2,3,4,5,6,8,9, 10, 11 | 7,12,13,14,15,16 |
| Н | 1,3,4,5,6,7,8,9,10, 11 | 2 |
| ВД | 1,2,3,4,5 | 6,7,8,9,10 |
| ЭН | 1,2,3,4,5,9, 10 | 6,7,8,11,12 |
| НС | 2,3,4 | 1,5,6,7 |
| С | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |  |
| СР | 1,2 | 3 |
| УО | 1,2,3,4,5 | 6,7 |
| Б | 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11, 12 | 13 |
| Ф | 1,2,4,5 | 3 |

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

**Тренинг «Эффективное общение»**

**ЗАНЯТИЕ №1**

 Понадобиться: цветной картон, булавки, фломастеры, ножницы по количеству участников, мячик.

 *Вступительное слово тренера*

 Основная цель предстоящих занятий - научиться общаться, лучше понимать других и себя. Главный принцип наших занятий - это добровольное участие. Т. е. если вы пришли сюда, это говорит о том, что вы это сделали добровольно, по собственному желанию.

 Обычно на тренинговых занятиях все участники сидят в кругу лицом друг к другу. Мы тоже будем придерживаться этого принципа.

 У тренинговых занятий есть свои правила. Сейчас я вам их расскажу, а затем мы повесим их на видное место. Соблюдение этих правил обязательно для всех участников группы. Если вы с чем-то будете не согласны, какое-то правило вам не понравиться, сразу скажите об этом, мы обязательно это обсудим и сформулируем правила так чтобы они устраивали всех.

 Правила группы:

 1. “Искренность и открытость”. Чем более откровенными будут рассказы каждого участника группы о том, что действительно его волнует и интересует, какие чувства он испытывает, тем более успешной будет работа группы в целом.

 2. Принцип “Я”. Каждый говорит только за себя, от своего имени. Запрещается использовать рассуждения типа: ”мы считаем”, “у нас мнение другое”, “он думает, что...” и т. д.

 3. “Активность”. Это правило предполагает активное участие всех участников группы в происходящем на тренинге и право всех участников высказываться. Позиция пассивного наблюдателя со стороны не приемлема в тренинге.

 4. “Все в круг”. Это правило подразумевает, что все высказывания, комментарии и т. п. говорятся в круг, всем участникам группы, а не сообщаются какому-нибудь одному участнику (например, своему соседу).

 5. “Здесь и теперь”. В группе обсуждается не то, что происходило или произойдет “Там и тогда”, а то, что происходит “здесь и теперь”. Т. е. рассказывая о какой-то значимой проблеме, жизненной ситуации, главным будет то, что вы чувствуете сейчас рассказывая об этом.

6. “Конфиденциальность”. Все, о чем говориться в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы. Психологические знания, конкретные приемы, игры могут использоваться вне группы - в повседневной жизни, в общении и т. д. Запрещается выносить за пределы группы информацию о личностных особенностях, о переживаниях конкретных участников группы.

***Представление***

 Теперь, когда вы знаете цель и правила наших занятий, я предлагаю познакомиться. Чтобы быстрее запомнить имена друг – друга каждый из картона вырежет себе бейдж. Можно брать картон любого цвета и вырезать бейдж любой формы, затем на нем напишет свое имя и прикрепит к одежде.

После того, как все прикрепили бейджи тренер предлагает по кругу всем представится, кратко рассказать о своих ожиданиях от этих занятий и от предстоящего реабилитационного курса, а также о том, каким образом оказался в Центре. Остальные, могут задать вопросы представляющемуся, если захотят что-то узнать о нем поподробнее.

***Психогимнастическое упражнение “Поменяться местами”.***

 Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство и немножко размяться. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала, если нет желающих, им могу быть я) предлагает поменяться местами (пересесть) 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 стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто остается в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге. Признаки по которым мы будем меняться местами могут быть следующими: особенности характера, предпочтение в музыке, особенности внешности (темные волосы, светлые глаза), элемент одежды и т. д.

***«Никто не знает»***

Мы будем бросать этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу “Никто из вас не знает, что я … (или у меня …, или мне…)” Например, “никто из вас не знает, что я люблю гулять по городу” или “никто из вас не знает что я хочу получить водительские права...” и т. п. Будем внимательны что бы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз. Участники упражнения могут задавать дополнительные вопросы человеку с мячом. Например: “никто из вас не знает, что я увлекаюсь рок музыкой”, у кого-то может появиться дополнительный вопрос: “А какая твоя самая любимая группа?”

 Обсуждение упражнения: было ли трудно, почему, что было интереснее говорить о себе или слушать и т. п.

 *“+” Качества*

 Поскольку цель наших занятий научиться лучше общаться я хочу задать вопрос, что такое, на ваш взгляд, общение? (идет обсуждение). Итак общение - это сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми. Основной принцип, залог эффективного общения - понимание другого человека. Однако, чтобы понимать других людей, прежде всего надо понять себя. Осознать свои “-” и “+” качества, осознать качества, которые приятны в других людях, а которые наоборот не нравятся. А как вам кажется, с каким человеком приятно общаться, хочется общаться? Какими качествами он должен обладать? (Обсуждение качеств, можно сделать совместный портрет идеального партнера по общению).

***Упражнение “Самое ценное качество”***

 Сейчас я предлагаю каждому подумать над тем, а какое качество он больше всего ценит в людях. После того, как вы выберите самое ценное для вас качество, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, сказку или какую-то ситуацию из вашей жизни, которые бы рассказали нам о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ, остальные участники группы должны понять о каком качестве идет речь. Основное условие - выбранное вами качество не должно называться в рассказе.

 После каждого рассказа идет обсуждение почему участник группы выбрал именно это качество, чем оно для него ценно.

 Вернемся к основной теме наших занятий – это общение. Общение начинается с установления контакта. Итак, общение начинается с установления контакта. Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения. Под контактом понимается наличие симпатии между собеседниками, желание взаимодействовать, доверие и искренность. По-другому это можно назвать личным обаянием, умением понравиться собеседнику. Одной из важнейших составляющих способности нравиться людям является умение продемонстрировать им свое уважительное, доброжелательное отношение. Одобрение собеседника вовсе не обязательно подразумевает согласие с его

поведением или высказываниями. Помните, что мнения и чувства собеседника могут не совпадать с вашими. Стремитесь уважать право другого человека на свои взгляды, так же как вы хотите, чтобы уважали ваши. Итак, можно выделить следующие правила установления контакта:

* Прежде всего, это уважение к собеседнику, так называемая “положительная установка”
* Приветствие.

а) улыбка - является демонстрацией доброжелательного отношения к человеку (какое это средство общения?);

б) обращение к собеседнику по имени (отчеству). Имя - самое важное, звук собственного имени - самый приятный звук для человека. Если вы забыли имя, нужно извиниться и переспросить (какое это средство общения?);

в) рукопожатие - мужчины здороваются за руку, рукопожатие с женщиной только если она сама протянула руку;

* Установление контакта глаз.

 Для эффективного общения необходимо смотреть партнеру в лицо. Люди, избегающие контакта глаз, оцениваются окружающими скорее негативно или воспринимаются как неуверенные в себе. Взгляд в глаза нужно дозировать порциями по 5-7 сек., т.к. взгляд больше 5-7 сек. расценивается собеседником как вызов или агрессия. Если сложно смотреть в глаза собеседнику - то можно смотреть на его переносицу.

* Дистанция общения

 У каждого человека есть персональное пространство, которое ему необходимо, чтобы чувствовать себя комфортно. В среднем от 45 см - оптимальное жизненное пространство, которое надо соблюдать, если не предполагается интимного общения. Выделяется 4 типа расстояния между людьми в зависимости от ситуации общения:

- интимное расстояние 0-45 см. Подразумевается тесное общение, но не обязательно позитивное (например, выяснение отношений)

- персональная дистанция 45-120 см. Оптимальная дистанция для разговора, беседы

- социальная дистанция 120-400 см. Официальные встречи и т. п.

- публичная дистанция 400-750 см. Общение формальное, обычно с несколькими людьми: выступления перед аудиторией, официальные мероприятия и т. п.

***Упражнение на установление контакта.***

 Продолжая работать над проблемой установления контакта, я сейчас предлагаю выполнить такое упражнение: Пусть кто-нибудь, (кто именно, мы решим позже) выйдет из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников (один или несколько) готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Сделать вывод о наличии желания установления контакта или о его отсутствии надо после того, как вы посмотрите на человека. Кто хотел бы начать работу? (можно предложить конкретному участнику). Вызвавшийся выходит из комнаты, а остальные определяют участника (или участников), которому надо будет вступить в контакт. Остальные должны демонстрировать нежелание, отсутствие готовности это сделать. Затем приглашается ожидающий за дверью участник, и он, последовательно подходя к каждому, определяет готовность участников вступить с ним в контакт.

 Рекомендуется в последний тур этого упражнения всем изъявить желание вступить в контакт.

Обсуждение упражнения: легко ли было определить кто хотел вступить в контакт, по каким признакам догадался и т.д.

***Искусство комплимента***

 Для установления контакта с собеседником, создания положительного настроя в беседе, повышения настроения, раскрепощения помогает комплимент. Комплимент - это приятное замечание в чей-то адрес, похвала, но не грубая лесть и не насмешка. Хвалят внешность, деловые качества, черты характера и т. п. ,

но делать это надо осторожно, чтобы не обидеть собеседника. Желательно придерживаться следующих правил:

* СМЫСЛ комплимента. Только один и положительный

 Избегайте двойного смысла. Берегитесь нечаянно задеть уязвимое место.

* БЕЗ ГИПЕРБОЛ. Не увлекайтесь преувеличением, иначе назовете заядлого бездельника - великим тружеником.
* ВЫСОКОЕ МНЕНИЕ. Если человек убежден, что у него феноменально развито какое-либо качество, то похвала воспринимается как банальность.
* БЕЗ ПРЕТЕНЗИЙ. Не хвалите то, что человек не хотел бы в себе совершенствовать.
* БЕЗ ПОУЧЕНИЙ. Похвала констатирует данное качество, а не содержит рекомендации по его улучшению.
* БЕЗ ПРИПРАВ. Не добавляйте противоположный комментарий типа: "Руки золотые, - но язык!". Удержитесь от ложки дегтя.
* Лучший комплимент - на фоне антикомплимента себе.
* Делайте комплименты искренне, помните о теплой интонации и нежном взгляде.

Начать комплименты можно так:

- Как тебе удается...

- Я раньше не знал, что ты...

- Я любуюсь тобой каждый раз, когда ты...

- Я бы хотел так, как ты...

- У тебя...

- С удовольствием поучился бы у тебя...

- Ты здорово умеешь...

Итак, важные правила установления контакта – обращение к собеседнику по имени и комплимент. В следующем упражнении мы соединим эти правила.

 *«Имя и комплимент»* Кидаем мяч друг другу, называя имя того, кому кинули в сочетании с прилагательным, которое его положительно характеризует. Например, добрый Дмитрий, смелый Сергей, мудрый Миша и т.п.

*«Кораблекрушение»* (Это упражнение может быть заменено известными упражнениями «Катастрофа в пустыне», «Посадка на луне»).

 Данное упражнение часто используется в групповой работе. Оно подробно описано в литературе (Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Ось-89», 2000.- 224 с., Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – 256 с., Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. - СПб.: “Питер”, 2001. – 368.)

*Заключительный круг*

 Итак, наше первое занятие подходит к концу. Сядьте так, чтобы вам было удобно, вспомните все, что мы делали сегодня, что обсуждали, о чем говорили. Вспомнили? Теперь, пожалуйста, поделитесь своими ощущениями от этого занятия. Расскажите что понравилось, что не понравилось, что узнали нового, полезного, интересного для себя?

**ЗАНЯТИЕ №2**

 Понадобится: мяч

 *Приветствие участников по кругу.*

Пускай каждый участник по кругу скажет о своем настроении, о своих ожиданиях от сегодняшнего занятия, а затем мы поздороваемся необычным способом.

***Психогимнастическоеупражнение“Путаница”***

 Я предлагаю поздороваться несколько необычным способом. Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Поздороваемся, а затем не расцепляя рук, постараемся распутаться.

 Обсуждение упражнения (что мешало, что помогало справиться с заданием).

Вспомните пожалуйста о чем мы говорили на прошлом занятии? (общение, установление контакта, комплименты). Хотелось бы вернуться к теме комплиментом. Иногда нам кажется что человека совершенно не за что похвалить, но это не верно. В каждом человеке при желании можно увидеть что-то хорошее.

***«Сказочные герои».***

Группа делится на три или четыре подгруппы. Каждой подгруппе выдаются карточки на которых написаны сказочные персонажи – 2 положительных и 2 отрицательных. Задача участников тренинга у отрицательных персонажей найти как минимум 3 положительных качества, а у общепризнанных положительных героев – 3 отрицательных.

 Можно выбрать следующих сказочных героев – Айболит, Золушка, Карабас- Барабас, Робин Гуд, Шапокляк и др. Затем каждая подгруппа описывает своих героев. Например, Баба Яга разбиралась в народных методах лечения, была в контакте с природой, не боялась одна жить в лесной глуши и т.п.

 Как правило, это упражнение проходит весело, обсуждается что легче было найти у положительных героев отрицательные качества или наоборот? Почему?

 Комплименты, о которых много говорили вчера относятся к вербальным средствам общения.

***Психогимнастическое упражнение***

 Пусть кто-нибудь из группы выйдет за дверь. Остальные выберут одного человека, который будет инициатором движения. Он будет выполнять какие-либо движения, время от времени меняя их, а мы все будем их повторять. Участник, находившийся за дверью вернется в комнату, встанет в центр круга и, внимательно наблюдая за нами, постарается понять, кто же является инициатором движения.

 Когда один из участников выйдет за дверь, группа решает кто будет инициатором движения. Упражнение может проходить и сидя и стоя.

*Вербальное общение в повседневной жизни человека.*

 Вербальное общение в переводе с английского означает общение при помощи слов. Вербальное общение - это основной, присущий только человеку способ общения, которым мы пользуемся постоянно и везде. Основная форма вербального общения - это беседа, разговор. Однако, иногда нам бывает сложно поддержать беседу, завести разговор, особенно с малознакомым человеком. Также иногда бывает сложно из разговора узнать нужную нам информацию или мы чувствуем, что собеседнику вести с нами беседу не интересно.

 Психологи предлагают следующие правила вербального поведения:

* Высказывание должно соответствовать предмету разговора: старайтесь не отклоняться от темы.
* Высказывание должно быть ясным: избегайте непонятных выражений, неоднозначности, ненужного многословия.
* Высказывание должно быть, по возможности, правдивым: старайтесь не говорить того, что считаете ложным; не говорите того, для чего у вас нет достаточных оснований.
* Высказывание должно содержать равно столько информации, сколько требуется для выполнения текущих целей общения; излишняя информация может ввести в заблуждение, вызывая не относящиеся к делу вопросы и соображения.

Идет обсуждения каждого правила, участники группы могут предложить

свои правила вербального поведения)

***Открытые и закрытые вопросы***

 Мы с вами говорили, что иногда бывает сложно начать разговор, поддержать беседу, узнать интересующую информацию, особенно, если собеседник малознаком. Как вы думаете, что может в этом помочь? (Идет обсуждение).

 Для поддержания разговора, нам помогают вопросы. Вопросы можно разделить на два типа: открытые и закрытые.

 Закрытые вопросы позволяют получить от собеседника конкретный ответ “да” или “нет”. Например: “Прошлым летом Вы отдыхали в Сочи?”, “Ты любишь дискотеки?”. Т. о. собеседнику ничего не остается как ответить да или нет. Такие вопросы удобно использовать, когда вам надо получить однозначный ответ.

 Открытые вопросы позволяют получить от собеседника развернутый информативный ответ. Начинаются со слов: что, кто, как, почему, где, зачем, с какой целью. Например: “Где вы отдыхали летом?”, “Какую музыку ты любишь?”, “Как он выглядит?”. Задавая такие вопросы, вы узнаете более полную информацию о собеседнике, а у него появляется возможность более подробно ответить на ваш вопрос. Открытые вопросы помогают завязать разговор.

 Обсуждение: в каких ситуациях уместнее закрытые вопросы, а в каких лучше использовать открытые (тренер приводит примеры).

***Упражнение “Вопросы”.***

 Сейчас я предлагаю немножко потренироваться задавать открытые и закрытые вопросы. Будем кидать друг другу мяч, сначала задавая закрытые вопросы, постараемся, чтобы мяч побывал у каждого, хотя бы раз. У кого-то он может побывать несколько раз. Затем таким же образом будем задавать друг другу открытые вопросы.

 Обсуждение : какие вопросы легче задавать, на какие легче отвечать и т. п.

***Психогимнастическое упражнение “Баржа”***

Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом - будем грузить баржу. Делать это мы будем следующим образом: я первая погружу что-то на баржу и кину кому-нибудь мяч. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, на которую заканчивается предыдущее слово и отправляет мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: айсберги, воздух, дождь, материки и т. п. Экспертом, разрешающим спорные ситуации буду я.

 Для того чтобы лучше понять собеседника важно уметь его слушать.

***Правила активногослушания***

* Полностью сконцентрируйте свое внимание на собеседнике. Обращайте внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жесты, интонации.
* Не давайте советов, если собеседник об этом не просит.
* Не давайте оценок.
* Запрашивайте дополнения, разъяснения, чтобы точно понять намерения и интересы собеседника.
* Проверяйте, правильно ли вы поняли слова собеседника.

Вариант А. Высказывание собеседника возвращается ему вашими словами. Это можно сделать, используя словесные формулы: “Если я Вас правильно понял...”, “По Вашим словам выходит...”, “Иными словами...” Вариант Б. Высказанное собеседником передается вашими словами и добавляется то, что вы могли пронаблюдать: как собеседник переживает то, что говорит, какие чувства он испытывает в данный момент. (Пример)

Обсуждение: соблюдаете ли это в повседневной жизни? Что мешает, что помогает и т.п.

***Упражнение “Интервью”***

 Итак, вы теперь знаете какие бывают вопросы, мы обсудили правила активного слушания - давайте попробуем применить эти знания на практике. Разделимся на пары и возьмем друг у друга интервью на какую-либо тему при помощи закрытых и открытых вопросов. Сначала один будет спрашивать, другой отвечать, затем поменяемся ролями. На каждое интервью отводится по пять минут. Таким образом, в парах мы будем работать десять минут. Затем мы снова сядем в круг и каждый участник группы расскажет что он узнал о собеседнике из своего интервью.

 Можно предложить следующие темы для интервью: ожидания от пребывания в Центре, моя будущая профессия; моя будущая семья и т. п.

Мы говорили, что вербальное поведение - это основнойспособ общения человека. Вместе с тем, мы передаем информацию друг другу, используя не только слова, но и множество других способов, среди которых - жесты, позы, походка, выражение лица, интонации и пр. Все это называется невербальным поведением. Оно контролируется человеком меньше, нежели вербальное поведение. Невербальное общение людей может соотноситься с вербальным разными способами:

- подкреплять речевое сообщение (слова “Я рада тебя видеть сопровождаются улыбкой, соответствующим выражение глаз и пр.)

- противоречить речевому сообщению (например, слова “Ты очень вовремя зашел” сопровождаются недоброжелательным выражением лица и т. п.)

- касаться другой темы

 Умея расшифровывать невербальное поведение можно более точно понять собеседника, его настроение.

***Значение мимики, поз и жестов в общении***

 Мимика - движения мышц лица, отражающие состояние, чувства, эмоции. Мимические реакции могут быть произвольные и непроизвольные. Произвольные для сознательной передачи определенных сигналов (Тренер приводит пример). Непроизвольные - экспрессивные движения, отражающие изменение состояния (Тренер приводит пример).

 По данным экспериментов, в мимическом поведении нижняя часть лица контролируется хуже, чем верхняя.

Более информативны:

* движения нижней губы
* движения крыльев носа

 В целом, человек больше фиксирует и контролирует выражение лица, чем изменения положения тела.

 Позы. Делятся на открытые и закрытые.

Открытые - тело расслаблено, руки и ноги не перекрещены.

Закрытые - перекрещенное положение рук или ног (Тренер иллюстрирует открытые и закрытые позы).

 По данным экспериментов, в пантомимическом поведении степень сознательного контроля убывает сверху вниз.

Более информативны:

* движения ног
* изменение позы от открытой к закрытой и наоборот

 Жесты. Условные движение рук и тела, за которыми в данной культуре закреплено конкретное значение (Тренер приводит пример).

Один и тот же жест (большой и указательный пальцы руки образуют кольцо, остальные пальцы отогнуты слегка вверх и назад) обозначает а англоязычных культурах “о кей”, в Японии - деньги, в Италии - оскорбительное выражение. Жесты можно разделить на:

* Иллюстративные - описательно-изобразительные жесты, поясняющие речь (Тренер приводит пример).
* Коммуникативные - произвольные жесты для передачи определенной информации партнеру (Тренер приводит пример).
* Выразительные - обычно непроизвольные движения рук, содержащие информацию о состоянии человека, его отношении к собеседнику и ситуации.

(Тренер приводит пример).

***Психогимнастическоеупражнение“Стражники”***

Давайте рассчитаемся на первый-второй и образуем два круга - внешний и внутренний. Первые номера сядут на стульях во внутреннем кругу - это охраняемые. Вторые номера будут встанут во внешнем кругу за спинами сидящих на стульях - они стражники. Задача стражников - не допустить, чтобы их охраняемый поменялся местом с другим охраняемым. Задача сидящих - невербально договориться с другими охраняемыми поменяться местами. Если стражники успеют их удержать - тогда пары меняются ролями. Если охраняемым удалось поменяться местами, то стражники остаются на своем месте.

*Упражнение “Волшебна коробочка ”*

В очередной раз хотелось бы вернуться к теме комплимента. Сейчас будет возможность сказать друг другу что-нибудь приятное. Сделаем это так: в центр круга ставится коробочка, в которой на вырезанных цветочках написаны комплименты. Каждый по очереди вытаскивает цветочек, читает что на нем написано и вручает его тому, кому на его взгляд он больше всего подходит. Кто-то может получить несколько цветочков. Помним что сначала называем собеседника по имени, затем говорим ему комплимент, например: Татьяна, ты очень интересный собеседник.

 Цветочков с комплиментами должно быть заготовлено как минимум в 2 раза больше, чем участников группы, для того чтобы каждый получил комплимент. Примеры комплиментов: «У тебя замечательные организаторские способности», «У тебя хорошо получается поддержать беседу, компанию», «Ты внимательный и тактичный», «У меня вызывает восхищение твоя уверенность в себе» и т.п.

 После того, как цветочки закончатся, ведущий спрашивает у группы - может кто-то хочет еще что-нибудь высказать кому-либо из группы?

 Обсуждение упражнения: что было приятнее говорить комплименты или получать? Что чувствовал? и т.п.

***Игра “Мафия” (вербальный и невербальный вариант)***

Вербальный вариант.

 Сейчас каждый из вас вытянет у меня карточку и посмотрит что на ней написано, но сделает это так, что никто кроме вас не узнает что написано на ней. У вас может быть чистая карточка - это означает, что вы мирный житель города. Если на карточке написана буква “М” - то вы представитель мафиозной группировки, а если на карточке буква “К” - это значит, что вам досталась роль комиссара Каттани. На карточке может быть буква “В” - это ведущий, но для начала им буду я.

 Давайте договоримся, что у нас будет три мафиози, один комиссар, один ведущий, а остальные мирные жители.

 Распределив роли, мы начинаем игру и она начинается с наступления ночи. Ночью все засыпают (закрывают глаза). В полночь просыпается мафия и ее представители невербально договариваются о выборе жертвы и убивают ее. Сделав свое черное дело мафия засыпает. На рассвете просыпается комиссар Каттани и указывает ведущему на подозреваемого в причастности к мафиозной группировке. Утром все просыпаются и ведущий сообщает о ночных жертвах мафии и комиссара.

 Убитые выходят из игры (отодвигают свои стулья). Днем идет обсуждение и группа выбирает кого они убъют как мафиози (нельзя в качестве доказательства своей правоты предъявлять свои карточки). Снова наступает ночь и мафия выходит на охоту... Игра продолжается до тех пор пока есть мирные жители и мафия.

 Невербальный вариант.Правила игры те же, только обсуждение и доказательство своей невиновности проходит невербально.

***Заключительный круг.***

 Итак, наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю каждому подумать что сегодня на занятиях больше всего понравилось, запомнилось, что было легко, что трудно, что было интересно, а что не очень (на это дается 1-2 минуты). А теперь подумайте, что больше всего на сегодняшнем занятии понравилось, запомнилось, что было легко, что трудно, что было интересно, а что не очень вашему соседу справа (на это дается 1-2 минуты). Кто хочет начать и первым скажет соседу о своих предположениях. Тренер спрашивает у того, о ком говорят, согласен ли он с говорящим, хочет ли что-нибудь добавить и т. п.

**ЗАНЯТИЕ №3**

 Понадобится: 3-4 ватмана склеенных скотчем в один большой лист, ножницы по количеству участников группы, клей (лучше клеющие карандаши), фломастеры, карандаши, различные журналы с картинками, магнитофон.

 *Приветствие участников по кругу.*

Пускай каждый участник по кругу скажет о своем настроении, о своих ожиданиях от сегодняшнего занятия.

***Упражнение с мячом “Что мешает и помогает в общении?”.***

 На наших занятиях мы много говорили об общении и выяснили, что эффективному общению можно научиться, что есть правила и техники общения. Также, наверное, вы со мною согласитесь, что у каждого человека есть свои индивидуальные особенности, черты характера которые могут помогать в общении, а могут и мешать. Сейчас я предлагаю подумать, а какие же качества вам помогают в общении, а какие наоборот мешают. Мы будем кидать друг другу мяч, тот у кого он окажется называет как минимум два качества, которые ему мешают в общении и два качества которые помогают. Остальные участники группы могут с ним согласиться или высказать свое мнение.

***Психогимнастическое упражнение “Пианино”***

 Я предлагаю упражнение, которое поможет нам сосредоточиться, чтобы продолжать работу дальше. Сейчас мы образуем тесный круг, подвинемся друг к другу поближе и положим руки на колени своих соседей. Кто-то начнет движение по часовой стрелке, хлопнув своего соседа по коленке. Задача остальных, продолжить движение, не сбившись. Сбившийся убирает руку за спину.

***Упражнение “Ассоциации”.***

Я прошу всех сконцентрироваться на своем соседе справа. Вспомните все, что вы знаете об этом человеке, все, что вы чувствовали когда он говорил, какие мысли у вас возникали по поводу любых проявлений этого человека. Для этого у вас будет две минуты. Теперь решите, какое из описаний природы, времени года, архитектурного сооружения, литературного героя и т. п. соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый из нас, по очереди, скажет своему соседу возникшее у него описание.

 Итак, каждый узнал с чем он ассоциируется у своего соседа. Теперь я предлагаю поиграть с ассоциациями. Один из группы выйдет за дверь, остальные загадают кого-нибудь из участников группы. Задача водящего отгадать кого загадали, задавая вопросы кому-нибудь из группы с кем или чем этот человек ассоциируется. Например: ”С каким видом спорта ассоциируется этот человек?” или с музыкальным направлением, маркой машины, литературным произведением, фильмом, растением, животным и т. п. Участникам группы нужно придумать ассоциацию, пока водящий за дверью, чтобы не выдать себя невербально. Водящий может спрашивать сколько хочет человек, но для отгадывания ему дается 2 попытки.

*«Коллаж»*

Для упражнения потребуется большой лист плотной бумаги (или 3-4 ватмана склеенных скотчем в один большой лист), ножницы по количеству участников группы, клей, фломастеры, карандаши, различные открытки, плакаты, журналы с иллюстрациями и т.п., магнитофон.

 Ведущий предлагает группе сделать подарок самим себе, а именно составить коллаж, в котором все примут участие (включая тренера).

 Упражнение сопровождается легкой музыкой без слов.

 Участникам группы предлагается, просмотреть журналы, открытки, плакаты, выбрать иллюстрации, которые больше всего отражают их внутренний мир, дух группы, затем каждый их наклеивает на бумагу. Члены группы могут объединиться по 2 – 3 человека В этом упражнении проявляется полная свобода творчества.

 После того как общий коллаж готов каждый участник по кругу рассказывает что он хотел отразить, почему выбрал эти иллюстрации и т.п.

 В дальнейшем коллаж вешается на стену в реабилитационной квартире и на протяжении всего курса у воспитанников есть возможность дополнить его какими-либо рисунками, подписями и т.п.

 Итак, коллаж – общий подарок. Далее ведущий предлагает подарить подарок каждому участнику. Выбирается первый желающий. Участники по кругу дарят что-либо этому человеку, причем нематериальное. Это может быть звезда на небе, талант, восход солнца, удача и т.п., т.е. то что нельзя положить в карман, но можно унести в себе.

***Заключительный круг.***

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните все, что вы делали на занятиях в нашей группе в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течении наших занятий. Когда вы в своих воспоминаниях дойдете до самого начала первого занятия открывайте глаза (на это дается около 10 минут). Теперь каждый выскажется о том, что ему больше всего запомнилось, какие знания и навыки он будет применять в повседневной жизни, что пригодится, что было особенно интересно. Остальные могут задавать высказывающемуся вопросы.

Мы завершаем нашу работу. Во время занятий мы все помогали друг другу. Сейчас у каждого есть возможность обратиться к остальным участникам группы с благодарностью и высказать что ему запомнилось в их работе, чем они помогли, что не успел сказать в течении занятий (можно использовать мяч для этого упражнения).

 После того, как каждый из участников группы получит благодарность, тренер предлагает всем встать, образовать тесный круг и обняться. После того, как группа постояла в таком состоянии несколько минут, все расходятся.

**Тренинг «Развитие социальных навыков»**

**ЗАНЯТИЕ №1**

***«Интонации»***

 Владение искусством использования различных интонаций в речи является полезным навыком эффективного коммуникатора. Данное упражнение направлено на развитие навыков управления интонацией.

 Выбирается какая-нибудь простая фраза, например: Какая хорошая сегодня погода». По очереди (по кругу) каждому участнику необходимо один раз произнести данную фразу. При этом следующий участник должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, безразличной, с удивлением или др.). Повторять интонации нельзя. Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры (или пропускает ход).

 В процессе произношения ведущий определяет, с какой именно интонацией была произнесена фраза (например – вопросительная). Если интонация трудно определима, тогда группа совместно находит ей название или описывает эмоциональное состояние (ситуацию), в которой могла быть произнесена данная фраза.

***«Просьба – отказ»***

 Участники группы делятся на пары. Один должен просить о чем-то, а другой – отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться (в японском языке слова «нет» не существует). Если пара затрудняется определиться с просьбой, можно предложить свои варианты, например: попросить денег взаймы, диск, решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

 Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет трудно отказать (например, предложить свою помощь, внимание, пригласить на день рождения и т.п.), второй участник должен отказать словами: «нет, нет, нет».

Каждый участник должен побывать в роли просящего, предлагающего и отвечающего. После окончания упражнения тренер спрашивает у участников группы что они чувствовали когда просили, отказывали, когда им отказывали, когда говорили «нет», «нет», «нет». Бывает ли в жизни трудно отказывать.

***«Холодный суп»***

 Это упражнение проводится после краткой теоретической части, во время которой тренер объясняет значение терминов «уверенный ответ», «неуверенный ответ», «агрессивный ответ». Участники располагаются в виде подковы. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам располагаются карточки со словами: «уверенный», «неуверенный», «агрессивный»: линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от неуверенного к уверенному и т.д. Тренер предлагает для обсуждения следующую ситуацию: «Вы пригласили хорошего человека, который вам дорог и перед которым вы бы не хотели «ударить в грязь лицом», в хорошее кафе. И вы, и ваш друг заказали первое блюдо. Вскоре вам приносят его. Вы пробуете суп и убеждаетесь, что он совершенно холодный – и у вас, и у вашего гостя. Вы – хозяин ситуации. Как вы поступите?» Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается расположить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа задает каждому участнику вопросы и обсуждает его выбор. Если участник хочет, он может передвинуть свою карточку.

 Для упражнения необходимы карточки с описанием ситуации. Их лучше сделать из плотной бумаги.

|  |
| --- |
| Спросите у официанта: «Этот суп подается холодным?» |
| Отставьте тарелку в сторону |
| Встаньте и покиньте заведение |
| Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: «Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!» |
| Скажите официанту: «Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь съедобное» |
| Спросите у официанта: «Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?» |
| Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп |
| Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета |
| Скажите официанту: «Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его» |
| Спросите у вашего гостя, не желает ли он пожаловаться |
| Когда официант придет убирать тарелки, скажите: «Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он неплох, но тон был не очень теплым – совершенно холодным, я имею в виду!» |

 Во время общего обсуждения анализируются способы уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

ЗАНЯТИЕ №2

***«Хорошо или плохо»***

 Группе предлагается подумать, какие качества способствуют лучшей адаптации в обществе. Затем ведущий выбирает какое – либо качество, которое называли чаще других, или можно записать несколько качеств из названных на листах бумаги и вытянуть одно из них. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что …», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что …» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть ответственным, потому что за это уважают другие», плохо быть ответственным, потому что трудно расслабиться, все время думаешь о делах». Ведущий помогает и поддерживает подростков в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает к активному обсуждению и поддержке друг друга.

***«Орехи»***

 Для выполнения этого упражнения потребуются грецкие орехи. В пакет кладется столько орехов, сколько участников.

 Инструкция: «Сейчас перед вами лежит мешок с орехами. Я прошу каждого из вас взять по одному ореху, а потом в течение минуты внимательно рассмотреть и запомнить свой орех (ставить на нем метки и раскалывать нельзя). Через минуту все орехи возвращаются в мешок, тренер их перемешивает, высыпает в центр круга и просит каждого участника найти свой орех. Когда это выполнено, происходит небольшое обсуждение: по каким признакам удалось найти именно свой орех, чем он отличается от других?

 По итогам обсуждения можно провести аналогию между грецкими орехами и людьми: «И те и другие в «куче» или в толпе на первый взгляд выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенность каждого, нужно потратить время, приглядеться. О ценности же ореха судят по тому, что у него внутри. Может быть, внешне очень красивый орех, но внутри – абсолютно пустой. И наоборот. Также бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Многие люди тоже часто выращивают вокруг себя скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности, и не сразу открываются другим, для этого им требуется время».

***«Желания и препятствия»***

 Группа делится на 2 – 3 подгруппы. Каждой группе необходимо обсудить и записать то, к чему стремиться молодежь, чего она хочет добиться в жизни, какие у нее потребности. На это – 10 минут.

По окончании 10 минут дается следующее задание: «Теперь группам необходимо обсудить и записать препятствия, которые могут возникать на пути достижения целей и реализации этих стремлений. На это задание также отводится 10 минут».

 Последнее задание: «Заканчивая работу в группах, отметьте на ватмане 3 наиболее важных для каждого из вас устремления, желания и 3 наиболее существенных препятствия – 3 минуты. И приготовьтесь к презентации ваших идей».

 По итогам работы один представитель от каждой группы в течении 3-х минут представляет результаты. Затем происходит общее обсуждение упражнения.

**Курс групповых занятий «Я и социум»**

***«Первое впечатление»***

 Это занятие является первым после проведения 3-х дневного тренинга, проводится через неделю после него. За это время у подростков уже сформировалось отношение к групповой форме работы. Обсуждаются впечатления от тренинга, свои ощущения. Предлагается вспомнить первое впечатление о каждом из участников группы. Все по очереди высказываются, обсуждается изменилось ли впечатление, почему, когда и т.п.

***«Социальная роль мужчины»***

На занятии обсуждается что такое социальные роли, к чему они обязывают и как мы с ними справляемся. Затем обсуждается что такое «социальная роль мужчины». Это вызывает интерес со стороны подростков, поскольку для них это актуально, к сожалению не у всех в семье была модель социально-одобряемого мужского поведения.

 Далее предлагается каждому написать не менее 10 качеств, которыми, по мнению воспитанников должен обладать настоящий мужчина. Потом все качества обсуждаются и составляется групповой «портрет настоящего мужчины». Можно привести примеры известных людей, литературных персонажей или примеры из жизни, в которых отражаются перечисленные качества.

***«Социальная роль женщины»***

Занятие проводится по плану предыдущего. Предлагается составить групповой портрет «настоящей женщины». Далее подводится итог настоящего и предыдущего занятия, обсуждается что важно во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, какие качества мы уважаем, в нас уважают и т.п..

***«Социальный паспорт»***

На занятии обсуждается, что у каждого есть какая-то информация о себе, которая наиболее полно характеризует человека. Например, образование, какая-то специальность, имеющийся навык, увлечение и т. п.

 Далее предлагается упражнение, которое помогает воспитанникам задуматься о своих наиболее важных социальных характеристиках.

 Упражнение заключается в том, что участники тренинговой группы рисуют свой «паспорт» и заполняют его. Для этого они сами выбирают формат бумаги. Могут скрепить его степлером, сделать книжечку, оформить в виде альбома и т.п. Сведения, которые вносятся в паспорт могут быть различны. Это, как обычно, ФИО, год и место рождения, «фотография», а остальные сведения заполняются по собственному желанию каждого. Это может быть рисунок своего дома, состав семьи, домашние животные, увлечения, наиболее значимые события в жизни и т.п. Затем подростки показывают свои паспорта, комментируют информацию, которую они в них внесли.

***«Конструктивный и деструктивный конфликт»***

 Обсуждается что такое конфликт, как мы себя ведем в конфликтной ситуации.

 Ведущий просит каждого вспомнить какой-либо конфликт в котором ему приходилось участвовать. Затем обсуждается однозначно ли конфликт – это плохо. Как правило, подростки говорят, что конфликт это всегда плохо.

 Ведущий объясняет, что конфликты в зависимости от конкретной ситуации, могут иметь как разрушительные последствия, вплоть до физического уничтожения (дуэль, вооруженное столкновение), так и созидающее, развивающее влияние на участников конфликта. (профессиональные конфликты, “В споре рождается истина”, “Милые бранятся, только тешатся”).

 Таким образом, в ходе обсуждения делается вывод, что конфликт может пойти на пользу, стимулировать переход отношений на новый этап, но для этого необходимо иметь и использовать навыки эффективного поведения в конфликте.

 Ведущий рассказывает, что конфликты могут быть деструктивными, которые ведут к разрушению, а также конструктивными если они разрешаются цивилизованными методами. Приводятся примеры конструктивных и деструктивных конфликтов. Предлагается подумать о позитивных сторонах конфликта. Ведущий подводит итог, выделяя позитивные функции конфликтов

 1. Конфликт- источник развития. Конфликты вскрывают и разрешают противоречия и тем самым способствуют развитию.

 2. Конфликт - сигнал к изменению. Они сигнализируют об объективных противоречиях жизненных отношений. Можно провести аналогию с болью. Боль есть сигнал о том, что в организме сто-то не так. Игнорируя или заглушая боль успокоительными таблетками, мы остаемся с болезнью. Конфликт, подобно боли, выполняет сигнальную функцию, сообщая нам о том, что что-то не в порядке в наших отношениях или в нас самих.

 3. Конфликт - возможность сближения.

 4. Конфликт - это возможность разрядки напряжения.

 Делается вывод, что для того, чтобы конфликт пошел на пользу, необходимо решать его цивилизованными способами.

 В конце занятия предлагается тест на самооценку конфликтности (приложение). Результаты тестирования обсуждаются (узнал ли что-то новое о себе, ожидал ли подобные результаты или они оказались неожиданными и т.п.).

***«Межличностные конфликты»***

 К самым распространенным психологическим конфликтам относятся межличностные конфликты. Они охватывают практически все сферы человеческих отношений. Любой конфликт так или иначе сводится к межличностному. Даже в межгосударственных конфликтах происходят столкновения между лидерами или представителями государств(много примеров по телевизору).

 С межличностными конфликтам мы сталкиваемся довольно рано. Как зарубежные, так и отечественные исследователи относят их появление к возрасту одного-двух лет (японские воспитатели, например, предлагают начинать работу по обучению эффективному поведению в конфликтах именно с этого возраста).

 Далее обсуждается почему некоторые люди постоянно конфликтуют, всегда с кем-то ссорятся и т.п. Ведущий объясняет, что существуют так называемые «конфликтные личности».

 В психологии выделены несколько групп черт характера, создающих предрасположенность к конфликтным отношениям с другими людьми:

* неадекватная (завышенная или заниженная) оценка своих возможностей;
* стремление к власти, доминированию, навязыванию своего мнения;
* тенденция к формированию “образа врага”, обвинению окружающих;

(прим. - в транспорте - черные понаехали)

* прямолинейность и излишняя принципиальность, несдержанность в высказываниях и суждениях;
* избыточная критичность, неприятие иного взгляда, мнения, позиции;
* консерватизм, застойность мышления, привязанность к устаревшим традициям, убеждениям, концепциям.
* недобросовестность, стремление переложить свои обязанности на других, нежелание помочь коллегам;
* определенный набор эмоциональных качеств личности - тревожность, агрессивность, упрямство, раздражительность, страх перед будущим, корыстолюбие, эгоизм.

 Указанные черты характера могут стать основой для межличностной несовместимости. Эти черты характерны для конфликтных личностей. Различия в манерах поведения, в ценностных ориентациях, образовании, возрасте, социальной и этноконфессиональной принадлежности могут увеличить возможность возникновения межличностного конфликта.

 Обсуждаются эти качества, подросткам предлагается проанализировать, присутствуют ли данные качества у них, у их близких, знакомых. Ведущий просит вспомнить примеры, когда данные качества спровоцировали конфликт.

 В конце занятия предлагается тест на определение тактики поведения в конфликте (приложение). Результаты тестирования обсуждаются (узнал ли что-то новое о себе, ожидал ли подобные результаты или они оказались неожиданными и т.п.).

***«Эффективные модели поведения в конфликтной ситуации»***

Ведущий занятия рассказывает, что в конфликте разные люди ведут себя по разному. Подросткам предлагается вспомнить примеры, как в одной и той же ситуации разные их близкие, знакомые или они сами по разному себя вели.

 Далее рассказывается о пяти типах поведения в конфликтной ситуации (двухмерная модель стратегий поведения личности в конфликтном взаимодействии К. Томаса и Р. Киллмена).

 В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника (“Что я выиграю?”, “Какое значение имеет предмет спора для моего соперника?”. “Что я потеряю?”). На основе такого анализа выбирается определенная стратегия поведения. Часто бывает так, что отражение интересов происходит неосознанно, и тогда поведение в конфликтном взаимодействии насыщено мощным эмоциональным напряжением и носит спонтанный характер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | конкуренция |  |  | сотрудничество |
| Мера, в которой Вы стараетесь удовлетворить свои собственные интересы |  | компромисс |  |
|  | избегание |  |  | приспособление |
|  | Мера в которой Вы стараетесь удовлетворить интересы другой стороны |

 Уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от трех обстоятельств:

1) содержания предмета конфликта

2) ценности межличностных отношений

3) индивидуально-психологических особенностей личности

 Таким образом, выделяют пять типов поведения в конфликте:

 1. Избегание (уход). Эта стратегия отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

 2. Приспособление (уступка) Человек, придерживающийся этой стратегии, так же стремится уйти от конфликта, но причины “ухода” в этом случае иные. Человек, принимающий стратегию приспособления, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

 3. Конкуренция (соперничество, борьба). Тот кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего, исходит из оценки своих интересов как высоких, а интересов соперника как низких. Выбор этой стратегии в конце концов сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения.

 4. Компромисс. Эта стратегия характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе ее можно назвать стратегией взаимной уступки. Эта стратегия не портит межличностные отношения, более того, она способствует их положительному развитию.

 5. Сотрудничество. Эта стратегия характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений. Являясь одной из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

 Каждый человек может в какой-то степени использовать все эти стили, но обычно имеет приоритетные. Кроме того, некоторые стили могут быть наиболее эффективными для разрешения конфликтов определенного типа.

 По каждому типу поведения в конфликте ведущий приводит пример, а также просит подростков вспомнить ситуации из жизни, которые могут проиллюстрировать перечисленные стратегии поведения.

 В конце занятия можно предложить тест Томаса на выявление типа поведения в конфликте. Результаты тестирования обсуждаются (узнал ли что-то новое о себе и о других, ожидал ли подобные результаты или они оказались неожиданными и т.п.).

***«Личный герб и девиз»***

 Данное занятие является последним, завершающим курс. На нем подводятся итоги, анализируются достижения. Предлагается следующее упражнение.

 Личный герб и девиз

 Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главнейшие стержни своих мировоззренческих позиций.

 Давайте немного пофантазируем. Вообразим, что и мы все принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благо родные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золоченых каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? Настоящим средневековым дворянам было значительно легче — кто-нибудь из их предков совершил выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какими должны быть их личные гербы и девизы. А нам придется самим потрудится над созданием своих собственных геральдических знаков.

 На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать нечто еще более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело.

 Контур разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию.

 Левая часть — то каким я был. Средняя — я сейчас. Правая часть — каким я хочу быть, чего хочу достичь в будущем. Нижняя часть — мой главный девиз в жизни.

 На эту работу нужно выделить не менее получаса. Будет неплохо, если рисование сопровождается спокойной медитативной музы кой. По окончании работы участники группы представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем участникам предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с их личными геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.

**ТРЕНИНГИ НА МОТИВАЦИЮ**

Сущность потребности в знаниях? Как она возникает? Как она развивается? Какие педагогические средства можно использовать для формирования у кадет мотивации к получению знаний? Эти вопросы волнуют многих педагогов и родителей, воспитателей.

Ребенка нельзя успешно учить, если он относится к учению и знаниям равнодушно, без интереса и, не осознавая потребности к ним. Поэтому перед взрослыми стоит задача по формированию и развитию у ребёнка положительной мотивации к учебной деятельности.
Для того чтобы воспитанник по-настоящему включился в работу, нужно, чтобы задачи, которые ставятся перед ним в ходе учебной деятельности, были понятны, но и внутренне приняты им, т.е. чтобы они приобрели значимость для обучащегося и нашли, таким образом, отклик и опорную точку в его переживании.

Уже в начальной школе учебная мотивация становится достаточно большой проблемой для учителя — дети отвлекаются, шумят, не следят за тем, что говорит учитель, не прилагают достаточных усилий для выполнения классных и домашних заданий, любой ценой стремятся получать хорошие оценки или, наоборот, начинают проявлять полную апатию. Чем старше становится ребенок, тем больше у него проблем, связанных с нежеланием учиться. Стандартным способом является попытка стимулировать учебную активность нерадивых обучащихся плохими оценками, дети переживают, но и это не всегда помогает.

Учебная мотивация — это процесс, который запускает, направляет и поддерживает усилия, направленные на выполнение учебной деятельности. Это сложная, комплексная система, образуемая мотивами, целями, реакциями на неудачу, настойчивостью и установками подростка
Сами по себе знания, которые подросток получает в КК, могут быть для него лишь средством для достижения других целей (получить аттестат, избежать наказания, заслужить похвалу и т.д.). В этом случае ребенка побуждает не интерес, любознательность, стремление к овладению конкретными умениями, увлеченность процессом усвоения знаний, а то, что будет получено в результате учения.

Косвенно об учебной мотивации свидетельствует уровень реальной успешности учебной деятельности. Сюда относятся обычные показатели школьной успеваемости, посещаемости и главное - показатели сформированности учебной деятельности кадет.

В процессе учения тип мотивации меняется. На изменение мотивации влияют различные причины: новые установки воспитанника (например, стремление обходить или преодолевать трудности), длительные удачи или неудачи в процессе учебных занятий, выбор жизненного пути и др.

Три кита учебной мотивации - это ощущение самостоятельности процесса поиска знаний + ощущение свободы выбора + ощущение успешности (компетентности).

Учитывая, что познавательные мотивы в основном формируются в младшем школьном возрасте, рассчитывать на то, что они будут сформированы позже, довольно сложно. Поэтому с ребятами с низким уровнем познавательной активности и учебной мотивации рекомендуется вести работу по нахождению личностных смыслов обучения, по переосмыслению уже имеющейся в наличии ситуации. Для повышения и поддержания учебной мотивации и устойчиво-положительного отношения к учебному заведению, учителям и родителям нужно учитывать и воздействовать на те составляющие, от которых в большой степени зависит учебная мотивация:

· Интерес к информации, который лежит в основе познавательной активности;

· Уверенность в себе;

· Направленность на достижения успеха и вера в возможность положительного результат своей деятельности;

·Интерес к людям, организующим процесс обучения или участвующим в нем;
· Потребность и возможность в самовыражении,

· Принятие и одобрение значимыми людьми;

· Актуализация творческой позиции;

· Осознание значимости происходящего для себя и других;

· Потребность в социальном признании;

· Наличие положительного опыта и отсутствие состояния тревожности и страха;

· Ценность образования в рейтинге жизненных ценностей (особенно в семье);

Негативное отношение к обучению может быть связано с нарушениями в межличностных отношениях с одноклассниками, а это значит, что необходимо развивать у детей навыки общения и разрешения конфликтных ситуаций

Негативное отношение к обучению часто формируется по причине неадекватных педагогических и/или родительских ожиданий и связанных с ними негативных оценок личности ребенка, следовательно, взрослым рекомендуется проанализировать свои педагогические установки.

Цикл данных тренинговых занятий направлен на повышение уровня мотивации к обучению за счет осознания значимости происходящего для себя, принятия и одобрения значимыми людьми, потребности и возможности в самовыражении себя на совместных занятиях.
Цикл рассчитан на 3 занятия

Возраст -13-17 лет

**ЗАНЯТИЕ №1 САМООЦЕНКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**
(Упражнения способствующие повышению самооценки у подростков).

Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Показ психологического мультфильма: «БАРАШЕК»

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относится к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

2. Где безопасно говорить о таких вещах?

3. Надо ли преуспевать во всем?

4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?
Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

**Упражнение «Школьные дела».**

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что…»
Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Повышает самооценку ребят и упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».
Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.)

**Тренинг «Еженедельный отчет».**

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.
Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?

2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
 5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят.
Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции воспитанников.

**ЗАНЯТИЕ № 2 «ПРИВЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, ИЛИ ЧЕМ Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ ДРУГИХ».**

Цель: ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ход занятия:

ПОКАЗ МУЛЬТФИЛЬМА: «КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТ»

**1. Информационное сообщение « Самооценка. Ее виды и их характеристика .»**

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.
Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.
Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

**2. Упражнение «Первое впечатление».**

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

**3. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».**

Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

**4. Упражнение «Комплименты».**

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

**5. Упражнение « Я в общении».**

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении…» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

 **6.Упражнение «Каков Я?».**

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.
Для себя. Для родителей. Для сверстников.

 **7. Рефлексия «Я сегодня…».**

Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

**8. Подведение итогов.**

Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение? Благодарность за активность ребятам.

**ЗАНЯТИЕ № 3 «Мое «Я»».**

Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Ход занятия:

**1. Упражнение «Пожелания».**

Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

**2. Сказка «Конфеты».**

Вопросы для обсуждения:

А) Какая по вашему мнению была самооценка у Супер - конфеты?

Б) Какие в связи с этим у Супер- конфеты возникли проблемы?

В) Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер- конфета?

**3. Упражнение «Атомы».**

Ведущий: представьте себе, что мы все- атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

После выполнения задания ведущий спрашивает: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

**4.Упражнение «Я в будущем».**

Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

 **5.Упражнение «Заросли».**

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник. После выполнения упражнения ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

**6.Упражнение «Где Я?»(см. приложение 5.)**

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху- самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки- адекватна, от 1 до 4- занижена.

**7.Подведение итогов проведенного занятия.**

Что понравилось на занятии? С какими трудностями вы столкнулись или трудностей не было? Всем спасибо за работу.