

Программа занятий на тему «Адаптация подростка в замещающей семье»

Цель: способствовать успешной адаптации подростков к условиям проживания в замещающей семье.

- Задачи:**
- создание непринужденной и доверительной атмосферы в группе;
 - формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоций;
 - снижение уровня тревожности в связи с помещением в семью;
 - развитие уверенности в себе и своих силах;
 - формирование умений и навыков бесконфликтного поведения;
 - развитие гибкости, умения прислушиваться к чужому мнению;
 - создание условий для успешного прохождения двустороннего процесса адаптации.

Организация тренинга:

1. Количество членов группы: 3-8 человек.
2. Возраст участников: 11-16 лет.
3. Контингент участников: дети из замещающих семей (дети из одной замещающей семьи или нескольких семей).
4. Желательно группа смешанного состава (по полу).
5. Режим работы: 12 занятий по 1-1,5 часу 2 раза в месяц.

Разработала
педагог-психолог учреждения
«Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь»
И.Н. Поддубная



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ

БЛОК 1. Диагностический.

Инструментарий	Цель
Методика Леонгарда - Шмишека	Выявление акцентуаций характера
Шкала Спилбергера - Ханина	Диагностика ситуативной и личностной тревожности
Опросник Басса - Дарки	Выявление агрессивных и враждебных реакций

Методики диагностического блока проводятся, обрабатываются и их результаты интерпретируются психологом до проведения коррекционного блока. Диагностический блок обязателен, так как результаты его проведения учитываются психологом при дальнейшей коррекционной работе с подростками.

БЛОК 2. Коррекционный.

Программа тренинговых занятий на тему «Адаптация подростка в замещающей семье»

Занятие 1

Цель: знакомство участников группы; ознакомление участников с целью и задачами программы тренинговых занятий и правилами работы на занятиях; создание непринужденной и доверительной атмосферы.

Вступительное слово ведущего: объяснение цели программы.

Упражнение 1 – «Полина-пицца-Прага».

Продолжительность: 5-10 минут.

Психолог: «Каждый участник группы по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет блюдо и город (любимые или любые другие). Следующий участник называет все три слова всех предыдущих участников, а потом свои. Итак, начинаем...».

Ознакомление подростков с правилами работы в тренинговой группе:

- «здесь и теперь»;
- открытость и активность;
- правило Я;
- добровольное участие;
- безоценочное отношение;
- правило «стоп».

Упражнение 2 – «Возьми салфеток».

Психолог приглашает присутствующих сесть в круг и со словами «На случай, если потребуется, возьмите, сколько желаете», передает упаковку салфеток по кругу. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко –

всего одну), обращается к группе «Представьте, пожалуйста, и расскажите столько фактов о себе, сколько салфеток вы взяли».

Упражнение 3 – «До десяти».

Разминка (и командная игра по совместительству) развивает скорость реакции и активизирует внимание всех присутствующих на тренинге. Психолог не спеша поворачивается на месте в центре круга и вслух считает до 10. Остановившись, указывает на одного из группы и называет любое число до 10. Тот, кого назвали, быстро показывает его на пальцах, а его соседи справа цепочкой изображают остальные числа до 10 по восходящей. Тот, кто ошибется или промедлит, становится новым водящим.

Упражнение 4 – «Гадание на именах».

Любой тренинг начинается с запоминания имен – уместным будет вспомнить о них и по завершению. Для этого следует заранее напечатать на отдельных листах имена участников – вертикально с левой стороны. В конце занятия листы раскладываются на столе, и участники записывают на них пожелания друг другу. То, что желают тому или иному участнику команды, должно начинаться на одну из имеющихся в его имени букв.

Подведение итогов занятия. Прощание.

Занятие 2

Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, непринужденной обстановки; снятие мышечных зажимов; коррекция самооценки.

Упражнение 1 – «Фруктовый салат».

Участники изначально рассчитываются (делятся) на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например, «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. В игре одного стула не хватает и тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим.

Упражнение 2 – «Самоценность».

Материалы: бумага, карандаши, стулья.

Ход работы: 1. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

4. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться

на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

5. Обсуждение: - Что такое самооценочность? - Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе и почему? - Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди? Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

Упражнение 3 - «А вы обо мне не знали...»

Психолог: «Сейчас я дам одному из участников мяч. Он начнет игру со слов: «А вы обо мне не знали, что...» и расскажет какой-нибудь факт о себе. Далее он бросит мяч тому человеку, который ему интересен, обратится к нему по имени и задаст интересующий его вопрос. Игрок, которому задали вопрос, должен ответить на него и сообщить какой-нибудь факт о себе. Затем он должен кинуть мяч другому игроку».

Упражнение 4 – «Подарок».

Психолог: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!».

Подведение итогов занятия. Прощание.

Занятие 3

Цель: создание позитивной и непринужденной обстановки; формирование чувства безопасности, уверенности в своих силах.

Упражнение 1 – «Разминка».

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

Упражнение 2 – «Рефреминг».

Цель: показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета.

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т.к. начнут расти грибы», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает, что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся – это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т.д.).

Упражнение 3 – «Закрашивание мандалы» (медитативное рисование).

Материал: набор готовых мандал, релаксационная музыка, краски, карандаши, вода, кисти.

Существуют правила работы психолога при использовании мандалы:

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму ребенок выбирает самостоятельно.
3. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
4. Психолог фиксирует состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.
5. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.
6. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
7. Ребенок, при желании, даёт название своей мандале.
8. После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу.

Время работы с одной мандалой 20–30 минут.

Работа с мандалами включает в себя 3 этапа:

1. Организационный. Психолог предлагает выбрать те материалы, которые необходимы для рисования.
2. Основной. Психолог раскладывает перед ребенком готовые мандалы. Дает четкую инструкцию о том, что нужно выбрать один «волшебный круг». Начинать разрисовывать и разукрашивать можно от центра или от края к центру. Можно вносить изменения в рисунок.

После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу.

Задаёт следующие вопросы:

Почему ты выбрал этот «волшебный круг»?

Расскажи, что ты здесь видишь? (психолог отмечает высказывания ребенка).

Что для тебя значат эти цвета?

Расскажи о границе (контуре) своего «волшебного круга».

Что тебе было сложно делать, а что легко?

Что ты сейчас чувствуешь?

Ты доволен результатом?

Хотел ли ты что-нибудь изменить?

3. Завершающий. После окончания рисования психолог предлагает посидеть молча, «покатать волшебный круг». Найти ему место. Сказать, если есть негативные переживания (хочется изменить, разрезать, порвать).

Выключается музыка, психолог благодарит за работу.

Подведение итогов занятия. Прощание.

Занятие 4

Цель: формирование положительной Я-концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности, коррекция страхов.

Упражнение 1 – «Охота на лис».

Участники изображают лисий хвост – заводят за спину руку и прижимают к пояснице ладонь (тыльной стороной).

Тренер озвучивает байку: «Лучший способ поймать лису – насыпать соли ей на хвост», и командует «Лови!». По ней все свободно разбегаются по залу, стараясь прикоснуться свободной рукой к «хвосту» другой «лисы» и в то же время не быть пойманным. Участник, которому насыпали соли на хвост

(дотронулись до ладони), останавливается, и продолжает «ловить лис», не сходя с места. Тренер следит, чтобы не нарушали правил.

Упражнение 2 – «Волшебные зеркала».

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных:

в первом – маленьким и испуганным,
во втором – большим и весёлым,
в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

В процессе выполнения упражнения психолог следит за тем, чтобы подростками проговаривались их опасения и страхи, связанные с проживанием в семье.

Упражнение 3 – «Инструкция безопасного поведения».

Каждому участнику предлагается записать свои правила безопасного поведения. Затем ребят объединить по парам, они обсудят свои варианты и разработают единый документ, затем предложить обсудить в группе из 3-4 пар и уже на общее обсуждение выдать групповой вариант инструкции. Придумать название своему своду.

Упражнение 4 – «Спина к спине».

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может поломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, чтобы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция: Все участники разбиваются на пары. Задача подростков: вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

Обсуждение: Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов: Ведущий обсуждает с участниками варианты поведения.
Вариант 1. Отдал ответственность.

Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется

освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.
Вариант 2. Забрал ответственность.

Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А тот уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял другому.

Вариант 3. Каждому свое.

В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.

Вариант 4. Партнерство.

В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче". Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Для построения отношений необходимо:

- взаимное доверие;
- вера в силу (понимайте, как метафору) партнера;
- умение договариваться.

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 5

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

Упражнение 1 – «К.У.Б.О.У.».

Несколько человек выходят за дверь. Первому участнику ведущий говорит фразу «Каратист убил быка одним ударом». Входит один участник. Первый ему без помощи слов объясняет эту фразу, тот записывает ее так на бумаге, как понял, не озвучивая. Затем показывает следующему то, что понял сам (записал на бумаге) и т.д. В финале упражнения все фразы зачитываются в обратном порядке их написания.

Упражнение 2 – «Упражнение с карточками».

Ребятам предлагаются карточки с фразеологизмами («белая ворона», «козел отпущения», «перемывать косточки» и т.д.), ребята должны угадать по картинкам данные выражения.

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений?

Использовали ли данные выражения в общении? Или использовались данные выражения по отношению к вам?

При каких обстоятельствах? Какие чувства у вас это вызывало?

Упражнение 3 – «Агрессивный контакт».

Психолог: Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Первый шаг. Сначала участникам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Упс
- Сиреневый туман
- Я-высказывание
- «Вы-посыл»
- «Вам важно»
- «Гадости на радости»
- «Ширма»

«Упс» (фиксация замешательства) - Я просто растерялся от такого напора.

«Сиреневый туман» - В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

«Я-высказывание» - когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать;

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

«Вы-посыл» (персонализация ответственности). - Вы хотите сказать, что уверены в том, что... у

«Вам важно» (фиксация причины обращения): перефразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.

«Гадости на радости» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например, «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».

«Ширма» (фиксация параметров имиджа):

- Мы готовы удовлетворить желания любого клиента;
- Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня.

Важно отметить, что цель применения этих приёмов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

Второй шаг.

Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. А в упражнении будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг. Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе

выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда).

Конфликтные ситуации

1. Мы оценили Вашу контрольную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.
2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?
3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?
4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.
5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.
6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.
7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.
8. А Вы вообще кто такой...
9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?
10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

Обсуждение.

Упражнение 4 – «Автобусная остановка».

На стенах зала, в котором проходит тренинг, вывешивается несколько листов большого формата с записанными в верхнем углу незаконченными предложениями («объявления на столбах»), например, «С этой минуты я буду...», «Спасибо...», «Этот тренинг для меня...», «Самое важное – это...», «Сегодня я сделал открытие, что...».

Все участники объединяются в 4 команды. Каждая выбирает свой плакат и 2-4 минуты пишет продолжение «объявления». Потом «остановка» сменяется – команды продвигаются вперед по часовой стрелке, и добавляют свои предложения по теме на следующем плакате, и т.д., пока каждая команда обойдет все листы. Повторять уже написанное нельзя. По окончании участники просматривают «объявления» на всех плакатах.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 6

Цель: создание атмосферы доверия и доброжелательности, непринужденной обстановки; снятие мышечных зажимов.

Упражнение 1 – «Веселый мячик».

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Психолог: «Начнем сегодняшней день с игры. Бросая по очереди друг другу мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

Упражнение 2 – «Танец на кончиках пальцев».

Вся группа делится по парам и равномерно распределяется в пространстве. Участники, стоя напротив друг друга, согнув руки в локтях, соприкасаются лишь подушечками пальцев. Задача - сохранить контакт с партнером во время движения. В паре водящий - с открытыми глазами, ведомый - с закрытыми. Во время танца под музыку, по сигналу тренера, роли меняются.

Упражнение 3 – «Распознавание по голосу».

Водящий садится спиной к товарищам. Удостоверившись в том, что все знают имена друг друга, члены группы по очереди произносят какое-нибудь слово. Ведущий угадывает говорящего. При хорошем и быстром узнавании друг друга слово заменяется буквой, а затем звуком.

Упражнение 4 – «Маятник».

В группе из четырех человек один из участников становится спиной к партнерам. Участники располагают на его спине и голове (в затылочной части) руки так, чтобы водящий мог спокойно на них опереться. Начиная с небольшой амплитуды движения, спиной назад, водящий, полностью доверяя себя коллегам, «падает» на руки, с постепенным опусканием его до пола.

Перед выполнением упражнения тренер обучает ребят принципам и техникам правильной поддержки и контролирует деятельность каждого из участников. В случае если участник плохо чувствует контакт с партнерами, не контролирует свои движения и/или излишне нервничает, он не допускается к упражнению.

Упражнение 5 – «Омоложение».

Участники изображают 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. По хлопку ведущего они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. Затем участникам становится по 60 лет, они обмениваются рукопожатиями. В 50 лет каждый дружески кладет проходящему руку на плечо, в 40 – похлопывает по спине, в 30 – быстро касается другого, стараясь не дать ему коснуться себя. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, пытаясь избежать столкновений. Обсуждается, кому в каком возрасте было лучше и хуже всего.

Упражнение 6 – «Алфавитная шеренга».

Участники должны в максимально короткий срок выстроиться в одну шеренгу так, чтобы их имена были в алфавитном порядке.

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 7

Цель: развитие социальной компетентности личности подростков, способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Упражнение 1 – «Найди пару».

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе написано имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например, крокодил Гена и Чебурашка, волк и заяц, и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня

написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение 2 – «Без маски».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.

Что оказалось трудным при выполнении упражнения? Всегда ли вам хотелось быть искренними? Какое предложение оказалось самым трудным?

На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение 3 – «Проволочный человек».

Цель: содействие формированию навыка самоуправления.

Необходимые материалы: медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору подростков.

Ход работы:

1. Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.
2. Группа делится на пары. Участники внутри пары обмениваются фигурами проволочного человека и пытаются что-то рассказать о том, какой он, чем отличается от других и т.д. Затем партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен повторять все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние.

На это упражнение отводится 3-5 минут и затем партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

3. Выставка и обсуждение. В течении 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков. Затем проводится обсуждение:

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

Упражнение 4 – «В чем мне повезло».

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма.

Участники группы разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 8

Цель: развитие коммуникативных умений и рефлексивных навыков, социальной компетентности личности подростков.

Упражнение 1 – «Приветствие».

Подростки делятся на три группы: европейцы, японцы и африканцы. Участники приветствуют друг друга по-разному: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

Упражнение 2 – «Поделись со мной».

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него, и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого участника какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

Упражнение 3 – «Общение в паре».

Процедура: Выберите себе партнера. Вместе выполните первое из описанных ниже коммуникативных упражнений. Приблизительно через 5 минут перейдите к другому партнеру и выполните второе упражнение. То же повторите и для двух последних упражнений.

Спина к спине. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями.

Сидящий и стоящий. Один партнер сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущения "сверху" и "снизу". Еще через несколько минут поделитесь своими чувствами.

Только глаза. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями.

Исследование лица. Сядьте лицом к лицу и исследуйте лицо вашего партнера с помощью рук. Затем дайте партнеру исследовать ваше лицо. Поделитесь своими ощущениями и переживаниями.

Упражнение 4 – притча «Почему, когда люди ссорятся, они кричат?».

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен? Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов, он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель.

- Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

- В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Давайте познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта.

Методы выхода из конфликта:

- найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;
- найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
- найти компромисс спорного вопроса;
- подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
- понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Правила поведения для конфликтных людей.

- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.

Упражнение 5 – «Два круга».

Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону – участники меняются партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет.

Упражнение выполняется быстро и под музыку.

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 9

Цель: формирование навыков эффективной коммуникации, снижение уровня вербальной агрессии, обучение асертивному поведению.

Упражнение 1 – «Моль».

Игра проводится стоя.

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как “хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли”. Далее ведущий предлагает всем участникам группы “убить по 10 штук моли”, и первый демонстрирует “убивание моли” хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Упражнение 2 – «Хрустящий Барабек» (ритмичное съедание сухариков).

Необходимые материалы: любые сухарики (обычно психолог предупреждает подростков о том, что им понадобится на следующем занятии, и они приносят).

Ход работы:

1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что очень многие продукты при употреблении звучат. Хрустящий звук сухарей для многих является раздражающим. Мы, используя сухари, попробуем создать ритм.
2. Группа делится на пары. Внутри каждая пара принимает решение, какой ритм они с помощью хрустящего звука съедаемых сухарей будут задавать, затем по команде ведущего начинается ритмичное съедание сухариков (1-2 минуты).
3. Групповой ритм. Группа принимает решение, какой ритм будет задаваться и по команде ведущего начинает хрустеть. Ритм может задавать ведущий. Можно экспериментировать с силой звука: по сигналу хрустеть очень громко или чуть слышно.
4. Обсуждение. С помощью сухарей эффективно устраивать диалоги в парах, например, «Поговорите друг с другом на языке хруста сухариков, покричите друг на друга, пошепчите, договоритесь о чем-то, признайтесь в любви и др.».

Рефлексия упражнения.

Упражнение 3 – «Три способа сказать „нет“».

Цель: обучение моделям асертивного отказа.

Объяснение тренера. «Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный асертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа: **Отказ-опасение.**

Например, «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

Например, «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать», «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например, «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть: краткой категорической — «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция: «Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение: «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера: «Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении».

Комментарии для тренера: Если участники затрудняются с просьбой, можно предложить: «Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю». «Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю». «Дай поносить твою куртку».

Упражнение 4 – «Разгоняем паровоз».

Участники группы передают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем – обратный процесс.

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 10

Цель: формирование навыков эффективной коммуникации, содействие актуализации и укреплению защитных механизмов.

Упражнение 1 – «Фигурные построения».

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Обсуждение:

- Насколько успешным участники считают построение разных фигур?
- Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?
- Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

Упражнение 2 – «Тарелочный Щит».

Материалы: одноразовые тарелки, широкий скотч, ножницы, маркеры или фломастеры, фольга, клей, проволока, кусачки для проволоки, пустая пластиковая бутылка для каждого, магнитофон, старинная рыцарская музыка.

Ход работы:

1. Психолог рассказывает подросткам о функциях одного из рыцарских доспехов – щита. Для чего они предназначались, разновидности щитов и т.п. Можно использовать слайды или картинки с иллюстрациями щитов гладиаторов, Александра Македонского, Короля Артура и т.п. Это могут быть отрывки из фильмов «Гладиатор», «Король Артур», «Александр», «Троя», «Астерикс и Обеликс».

2. Ведущий предлагает участникам подумать, от чего они хотели бы защититься, прикрыться, а затем изготовить из заранее подготовленных материалов свой щит. На нем можно изобразить свое тотемное животное, дерево или цветок, герб или личный логотип. Основу щита составляют одноразовые тарелки, скрепленные скотчем с внутренней стороны. На внешнюю сторону маркерами наносятся рисунки или надписи. Размеры щита каждый определяет сам. Для отделки, по желанию, используется фольга, проволока и другие артматериалы.

3. Игры с щитами.

Подростки делятся на пары. Один берет в руки бумажный меч (свернутую газету или лист бумаги), другой - щит. По команде ведущего первый нападает, стараясь поразить бумажным мечом противника, второй, используя свой щит, защищается. Затем участники меняются ролями.

Танцы со щитами. Подростки, взяв свой щит и пустую пластиковую бутылку, становятся в круг. Психолог включает рыцарскую музыку и предлагает каждому подростку выйти в центр круга и совершить ритуальный танец щита. Все остальные в это время бьют пластиковыми бутылками по своему щиту подбадривая «рыцаря».

4. Обсуждение:

Для чего нужен щит? От чего приходится защищаться вам? Что в реальной жизни может служить щитом? Что происходит с человеком, когда он лишается своего щита? Что необходимо сделать, чтобы восстановить утерянный щит? Кто может в этом помочь?

Упражнение 3 – «Нет».

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить «нет». Меняются ролями.

Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой. Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты. Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен.
- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый. Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

2. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.

3. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

Упражнение 4 – «Мои ресурсы».

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю, что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Упражнение 5 – «Мы вместе!».

Участники группы становятся в круг, делают шаг в центр круга и поднимают руки со словами «Мы вместе!».

Рефлексия занятия. Прощание.

Занятие 11

Цель: содействие переориентации поведенческих моделей, ролевой трансформации, подготовка к завершению работы группы.

Упражнение 1 – «Приветствие в танце».

Под спокойную танцевальную музыку участники передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, дети останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека.

Игра повторяется несколько раз.

Упражнение 2 – Упражнение «Ассоциация».

У каждого человека свое представление о семье.

Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

- Если семья — это здание, то какое...
- Если семья — это цвет, то какой...
- Если семья — это музыка, то какая ...
- Если семья — это геометрическая фигура, то какая...
- Если семья — это настроение, то какое...

Психологу нужно отследить, о какой семье у ребят идет речь (о биологической или замещающей). Возможным вариантом проведения упражнения является изначальный упор психолога на то, что ассоциации должны касаться только семей, в которых ребята проживают в настоящий момент. Это позволит также определить, насколько успешно проходит их адаптация в них.

Упражнение 3 – «Создание сюжета» (по мотивам Проппа).

Необходимые материалы: 4 набора (по количеству подгрупп) карт Проппа, бумага, карандаши или мелки.

Ход работы: 1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что сказка или миф состоит из определенных этапов (функций), имеет четкую структуру (показывает карты Проппа и рассказывает об основных функциях). В качестве примера можно провести анализ отрывка из сказки, легенды или мифа.

2. Затем ведущий предлагает выбрать один сюжет (на выбор подростков или специально подготовленный). Главное условие – сюжет не должен быть длинным. Группа делится на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает карты Проппа и произвольно тусует их.

Задача каждой подгруппы: переписать заданный сюжет в соответствии с новым порядком карт.

3. Презентация сюжета. Представитель от каждой подгруппы рассказывает сюжет в соответствии со сложившимся порядком. При желании подростки могут создать комиксы на сюжет (по одному рисунку на каждую функцию).

4. Твой сюжет. Ведущий предлагает подросткам рассказать реальный сюжет из их жизни. Затем карты снова перемешиваются, и сюжет пересказывается в соответствии с новым порядком.

5. Обсуждение:

- Что меняется в сюжете с перестановкой функций?

- Как вы понимаете фразу «жизненный сценарий»?

Можно ли его переписать при желании и что для этого нужно?

- Что в своем сюжете вы хотели бы изменить? Что для этого нужно?

Рефлексивным подросткам дается домашнее задание: написать историю про себя, а затем переписать в нескольких вариантах, меняя порядок функций.

Упражнение 4 – «Фонарик».

Необходимы: музыка, фонарик, секундомер.

Участники сидят в круге.

Ведущий дает одному участнику фонарь и включает музыку. Фонарик передается по часовой стрелке. Не глядя на участников, ведущий останавливает музыку через несколько секунд. Участник, у которого в этот момент оказался в руках фонарь, говорит о тренинге 30 секунд. После этого ведущий снова включает музыку.

Если в момент остановки музыки фонарь оказывается в руках того участника, который уже выступал, то фонарь передается следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока не выскажутся все участники.

В конце занятия психолог напоминает участникам, что следующее занятие – последнее.

Рефлексия. Прощание.

Занятие 12

Цель: окончание работы с группой, подведение итогов тренинга.

Упражнение 1 – «Зарядка».

Группа стоит в кругу. Тренер приглашает: «Сейчас каждый из вас вспомнит любое упражнение из утренней гимнастики, и мы дружно проведем зарядку».

И сам демонстрирует первое упражнение, выполняет его с группой 3 раза, и передает ход по часовой стрелке по кругу. Новый физкультурник дает свое упражнение, также трижды повторяет с группой, и так по цепочке.

Быстрые, энергичные упражнения вызывают смех, расслабляющие – чувство удовлетворения. Зная это, можно командовать: «А сейчас – что-то бодрящее! А теперь – расслабляющее!», и управлять эмоциональным и энергетическим состоянием группы. Также полезно дополнить эту разминку веселой музыкой вроде «Вдох глубокий, руки шире».

Упражнение 2 – «Своим путем».



Тренер предлагает участникам разбиться на две группы и построиться в две шеренги, лицом к лицу.

«Ваша задача — по очереди пройти по «коридору» своим неповторимым путем, то есть не так, как другие. Прошедший становится в конце «коридора», чтобы «коридор» не прервался. Пройти должен каждый».

Во время разминки желательно использовать легкую музыку. Тренер может первым пройти «коридор», подав пример. Можно предложить группе повторить разминку.

Упражнение 3 – «Вавилонская башня».

Материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 3 команды. По 7 человек. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. *Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.*

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение 4 – «Послание небес».

Упражнение выполняется с закрытыми глазами в расслабленном состоянии.

«Представьте себе, что вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг вас. Представьте себе, что с неба к вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его. Что оказалось в вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата? Хочется ли вам прочесть это послание? Можете ли вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано? Что вам хочется сделать с этим посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще? Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза. Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном вами послании. Вы можете изменить в нем что-то, если это сделает его яснее и понятнее. На это у вас есть 10 минут».

Упражнение 5 – «Чему я научился».

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...
Я узнал, что...
Я нашел подтверждение тому, что...
Я обнаружил, что...
Я был удивлен тем, что...
Мне нравится, что...
Я был разочарован тем, что...
Самым важным для меня было...
Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе.
Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений,
представленных на плакате.

Рефлексия занятия и всей тренинговой программы. Прощание.

Список литературы

1. Аксёнов И.Н. Социализация подростков. - М., МАИ, 1996.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., Аспект пресс, 1996.
3. Волков Ю.Г., Добренёв В.И., Кадария Ф.Д., Савченко И.П., Шаповалов В.А. Социология молодёжи/ Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2001.
4. Ковалёва Т.В., Степанова О.К. Подростки смутного времени//Социс, 1998, №8.
5. Морозов В.В., Скробов А.П. Противоречивость социализации и воспитания молодёжи в условиях реформ // Социально-политический журнал. 1998, №1.
6. Перов И.М. Неформальные молодёжные объединения /<http://www.romic.ru/referats/0701.htm>.
7. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра». Составитель Гимаджиева О.С. Ленинск-Кузнецкий муниципальный район, 2019.
8. Сакович Н.А. Игры в Тигры. – Мн., 2007.

