

Программа психологической коррекции
агрессивного поведения
«Жизненные навыки»

Пояснительная записка

Эмоциональная сфера Никиты характеризуется неустойчивостью, частыми проявлениями аффективных вспышек. Преобладает агрессивный фон настроения, наличие неадекватных эмоциональных реакций, избирательно высокая конфликтность. Демонстративен, не умеет сопереживать. Часто фальшив.

Никита раздражителен, не может себя сдерживать, позволяет бестактность по отношению к другим людям, обижает ребят младше себя,

Данная программа предназначена для работы с агрессивным подростком в возрасте от 12 до 17 лет, рассчитана на один год работы.

Целью данной программы является выявление особенностей личности подростка «рискующего поведения», коррекция повышенной агрессивности, тревожности, неадекватной самооценки.

Задачи:

1. выявление уровня тревожности;
2. диагностика агрессивности;
3. изучение самооценки;
4. снижение уровня тревожности;
5. обучение социально приемлемым способам выхода агрессивности и других негативных чувств;
6. формирование адекватной самооценки у подростка;
7. формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

Используемые методы и техники: беседа, наблюдение, тестирование, игротерапия, арттерапия, диагностические занятия, групповые и индивидуальные коррекционные занятия, тренинги, индивидуальные консультации.

Этапы реализации:

1. Психодиагностический

2. Психокоррекционный
3. Консультационный
4. Аналитический.

Данная программа позволит скорректировать повышенную агрессивность, тревожность, неадекватную самооценку у Феофанова Никиты. Поможет ему находить наиболее социально приемлемые способы поведения в стрессовых ситуациях, адекватно реагировать на происходящее вокруг, обучит социально приемлемым способам выхода агрессивности и других негативных чувств.

Определить результативность проведенной работы поможет сравнительный анализ результатов первой и итоговой диагностики, которая будет проведена после всех предусмотренных программой занятий. Результаты сравнительного анализа помогут сделать вывод о том, была ли достигнута поставленная цель и решены ли поставленные задачи, а так же позволит внести необходимые изменения и дополнения в программу, если это будет необходимо.

Тематический план

№	тема	Всего часов	Теоретически е	Практические
1	Диагностика тревожности	2	-	2
2	Диагностика агрессивности	2	-	2
3	Диагностика самооценки	2	-	2
4	Коррекция агрессивного поведения	9	-	9
5	Формирование адекватной самооценки	8	-	8
6	Снижения тревожности	9	-	9
7	Формирование адекватных способов поведения	10	-	10
8.	Повторная диагностика	2		2
	Итого	44		44

Содержание программы

1 Диагностический блок.

Используемые методики:

1. методика диагностики агрессивности А.Ассингера
2. исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн
3. тест эмпатийного потенциала личности.

Далее необходимо осветить каждую из вышеперечисленных методик.

1. Методика диагностики агрессивности А.Ассингера позволяет определить, достаточно ли Никита корректен в отношениях со своими сверстниками, и легко ли им общаться с ним. Также она направлена на выявление уровня агрессии у воспитанника.

2. Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн.

Данная методика направлена на исследование уровня самооценки.

Никите предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у него этих качеств (показатель самооценки). На бланке изображены 6 линий, они обозначают: способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, уверенность в себе. Воспитанник должен отметить на каждой линии то, как он оценивает уровень развития у себя данного качества.

3. Тест эмпатийного потенциала личности.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике состоит из 14 рисунков размером 8,5x11 см, сюжетно представляющих собой типичные для жизни подростка ситуации. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для мальчиков и для девочек (на рисунке изображены, соответственно, мальчик или девочка). Лицо данного ребенка прорисовано не полностью, дан лишь контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам соответствующими контуру головы ребенка на рисунке. На одном из них представлено улыбающееся лицо ребенка, а на другом — печальное. В процессе исследования рисунки предъявляются

воспитаннику в строгой последовательности, один за другим. При демонстрации рисунка к каждому из них дает инструкцию-разъяснение.

2.Коррекционно – развивающий блок

Занятие 1.

1) «Самопрезентация».

Данное задание состоит в том, что Игорь осуществляет самопрезентацию, то есть кратко рассказывает о себе, о различных сторонах своей личности.

Психологический смысл упражнения. Позволяет воспитаннику выразить отношение к себе, представление о своём «Я».

2) «Вавилонская башня».

Воспитаннику выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10-15 минут, хотя если работа идет очень активно и запас бумаги не закончился, время целесообразно увеличить до 25-30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки.

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволит развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, снижает тревожность, агрессивность вызывает положительные эмоции.

2) «Представление».

В ходе представления воспитанник рассказывает о себе стараясь подчеркнуть свою индивидуальность.

«Тебе предлагается поздороваться, назвать свое имя и выразить свою индивидуальность с помощью какой-либо черты, склонности, присущей именно Тебе».

Упражнение направлено на формирование представления о том, что каждый человек – индивидуальность, что людей необходимо воспринимать такими,

какие они есть. Направлено на коррекцию самооценки, уровня притязаний, агрессивности.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось, что нового он узнал.

Занятие 2 (групповое занятие).

1) «Поиск сходства»

Первый вариант. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, Должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Второй вариант. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например; «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Упражнение эффективно работает на формирование адекватной самооценки, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходств между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что, они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

2) «Падение в пропасть»

Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг другу на расстоянии 60-70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников ловящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности.

-Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

-Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

-Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего.

При проведении этого упражнения порой бывает сложно найти первого добровольца. В таких случаях обычно удается «купить» подростков на то,

что упражнение описывается как очень сложное и ведущий выражает сомнение, что в данной группе его удастся провести. После этого провести его удастся практически всегда. Обычно упражнение вызывает большую эмоциональную вовлеченность, многие участники желают повторить его. Чтобы избежать преждевременной потери интереса к нему, целесообразно давать каждому желающему не более 2 попыток за занятие.

Упражнение направлено на развитие взаимного доверия; развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг; снижение интенсивности страхов участников, тревожности и агрессивности.

Обсуждение. Наверняка большинству участников было страшно участвовать в этом упражнении, хотя бы в первый раз. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

3) «Гнев»

Подросткам предлагается нарисовать свой гнев на листке бумаги цветными карандашами.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на отреагирование негативных эмоций, осознание своего гнева, что способствует снижению тревожности и агрессивности.

Обсуждение. Участникам предлагается рассказать о своём рисунке, о том что на нём изображено.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

Занятие 3.

1) «Комплименты и замечания»

Сначала участвуют двое. «Говорите друг другу комплименты. Найдите то, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет

сказать доброго о другом? Кто может сделать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы? ... Учтите, нельзя повторяться, копировать. Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

1) «Прорвись в круг».

Участники встают в круг, держась за руки. Отвергаемый стоит вне круга и его задача – оказаться в центре.

Психологический смысл упражнения. Упражнение проявляет скрытую агрессию в группе, даёт возможность отреагировать её обеим сторонам.

2) «Рисунок радости»

Участники должны представить себя художниками, иллюстрирующими детские книги и выполнить рисунок на тему «Радость».

Психологический смысл упражнения. Позволяет отреагировать эмоции, вызвать положительные эмоции. Направлено на коррекцию агрессивности, тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

Занятие 4.

1) «Ассоциации»

Игорю предлагается выразить с кем он ассоциирует - свои ассоциации с яркими личностями (полит, деятелями, киноактерами, литературными героями), вещью, животным и т.д.

Имеется 3 минуты, чтобы настроиться и подобрать ассоциации». 5-7 мин. для вывода.

Это упражнение стимулирует воспитанника на активное восприятие других людей – важно найти ассоциацию, наиболее полно отражающую индивидуальность подростка. Кроме того Игорь получает интересную, запоминающуюся информацию, иногда очень неожиданную для себя. Направлено на коррекцию самооценки и уровня притязаний.

2) «Зоопарк»

Воспитаннику раздаются карточки с изображениями животных (зайца, волка, медведя). Предлагается по очереди показать радостных животных. Затем подумать как ему удалось изобразить радость, и понять, что изображена именно радость, а не какие –нибудь другие чувства. Вводится понятие о мимике как средстве выражения чувств.

Развивает возможность более тонко воспринимать эмоции, направлено на снижение тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось, что нового он узнал. Высказывает своё мнение и говорит о трудностях, возникших при выполнении упражнений.

Занятие 5.

1) «Мой страх».

Игорю предлагается представить свой страх и вылепить его из пластилина.

2) «Якалки»

Воспитаннику предлагается отгадать загадки. После каждой загадки он спрашивает ответ.

Упражнение направлено на формирование самоконтроля, произвольности, на коррекцию агрессии.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось, что нового он узнал. Воспитанник говорит о возникших трудностях.

Занятие 6 (групповое занятие).

1) «Финансовые авантюристы» ролевая игра

Участникам рассказывают следующую историю: группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не отправляться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших. На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению —

представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные — по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось - все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). При варианте, когда все решили остаться в Питере, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные — по 1. Кроме того, каждый из авантюристов может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные — по 0. Игра повторяется 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, возможность для анализа стилей поведения. Здесь происходит отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения, также игра направлена на коррекцию агрессивности, тревожности.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи или я не дам тебе списать математику»)?

Занятие 7.

- 1) «Список претензий»

Предлагается проанализировать недовольство окружающими нас людьми. Для этого на листе бумаги составляется список людей из ближнего (воспитатели, педагоги, сотрудники детского дома) и отдаленного (учителя) окружения, и в их адрес излагаются конкретные претензии. Затем эти претензии обсуждаются, обращая внимание на сходства и различия.

Упражнение позволяет проанализировать свои отношения с окружающими, выделить и сформулировать своё недовольство. Формирует навыки самоконтроля.

2) «Коллаж».

Игору необходимо выполнить творческую композицию по любой выбранной теме на склеенных листах бумаги общей площадью 4-6 кв.м с использованием всего комплекса изобразительных материалов. Путем дискуссии выбирается тематика, отражающая актуальные для воспитанника источники межличностных переживаний (например, «Любовь в моей жизни»).

Появляется возможность проследить и осознать неявные, имплицитные установки воспитанника применительно к теме, ставшей сюжетом коллажа. Упражнение направлено на коррекцию тревожности, агрессии, на развитие эмпатии, умения координировать свои действия, навыков невербального общения.

Обсуждение. Воспитанник представляет свои фрагменты композиции, раскрывает вложенный в них смысл и делится общими впечатлениями от процесса работы и восприятия ее результата.

Занятие 8.

1) «Мои качества»

Подростку предлагают проанализировать качества своей личности, как положительные, так и отрицательные и нарисовать их.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию самооценки, уровня притязаний, отреагирование эмоций.

2) «Мы – родители».

Представь себе, что ты превратился в родителя. Ты очень любишь своего ребенка, хочешь, чтобы он был хорошим, и поэтому даешь ему советы, каким ему следует быть.

Далее воспитанник должен написать ребёнку на листе бумаги советы, советы должны учитывать поведение и особенности личности Игоря.

Упражнение направлено на формирование адекватной самооценки и уровня притязаний, способности оценить других людей и дать адекватный совет.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось, что нового он узнал. Воспитанник говорит о возникших трудностях.

Занятие 9 (групповое занятие).

1) Коммуникативное рисование

Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

Упражнение направлено на стабилизацию эмоционального фона, снижение агрессивности, тревожности.

2) «Маятник»

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник, встав между ними, расслабляется и начинает свободно падать вправо или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно

раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение, как и последующие, оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта, снижает уровень тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

Занятие 10.

1) «Мнения»

На отдельных листках бумаги Игорь излагает своё мнение о своей группе. Изложенные таким образом мнение собирается, перетасовывается и передается тому, о ком они написаны.

Упражнение направлено на формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

3) «Передача движений» (групповое упражнение).

Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30—40 см, и закрывают глаза. Ведущий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий подросток, пускающий по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывали половина подростков,

ведущий тренинга дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались мальчики и девочки.

Развивается телесная чувствительность, происходит сплочение группы, возрастает эмпатия между участниками. Упражнение способствует снижению агрессивности, тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того что понравилось, что не понравилось участникам, что нового он узнал.

Занятие 11 (групповое занятие).

1) «Обо мне наоборот»

Пусть "горячее кресло" занимает Игорь. Он получает три типа обратных связей, т. е. сообщений от психолога. Их, эти сообщения, можно назвать кругами информации.

Первый круг информации — это взаимосвязанная система микрорассказов про Игоря, посвященных его достоинствам. Члены группы, передавая эстафету друг другу, делятся впечатлениями о достоинствах, о положительных сторонах, о чертах характера и поступках Р., способных вызвать восхищение, одобрение. Причем члены группы стремятся к тому, чтобы из их рассказов складывалась целостная картина, взаимосвязанная система качеств Р. Вдобавок, принимая эстафету, каждый следующий участник старается превзойти предшествующего рассказчика в описании достоинств Р.

Второй круг информации организуется тем же способом, но задачей рассказывающих становится описание недостатков, мало привлекательных сторон индивидуальности Р.

Третий круг информации может быть назван «рассказ про Анти – Р». То есть все достоинства и недостатки должны быть отражены наоборот.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие способности к анализу качеств других людей. Также способствует формированию адекватной самооценки и уровня притязаний.

2) «Снежки»

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали. Участники говорят о возникших трудностях.

Занятие 12.

1) «Испорченный телевизор»

Воспитанник изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его. Психолог передает увиденное выражение дальше и т. д. После этого Игорь демонстрирует то выражение лица, с которого игра началась.

Упражнение способствует развитию невербальной экспрессии, коррекции тревожности и агрессивности. Также упражнение позволяет продемонстрировать искажения информации в общении.

2) «Мои чувства»

Игорю предлагается проанализировать свои чувства и выразить их в виде рисунка.

Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, тревожности, отреагирование эмоций.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового он узнал.

Занятие 13 (групповое занятие).

1) «Белая ворона»

Ведущий предлагает одному из добровольцев попытаться на некоторое время стать не таким, как все. Для этого предстоит делать все обратное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего. Начинается игра с довольно простых движений, заканчивается действиями, обратные которым найти не совсем легко. Например, ведущий начинает игру, поднимая

руки вверх. Вся группа делает то же самое. "Белая ворона" опускает руки вниз. Ведущий и все вместе с ним садятся на стулья. "Белая ворона" встаёт. Ведущий может ускорять и замедлять темп, сбивать ритм какого-то повторяющегося действия. Секунд через тридцать после начала игры, а если игрок "Белая ворона" сбился, то сразу после его ошибки ведущий говорит: "Ему трудно быть одному не таким, как все. Кто вызывается помочь этому человеку?".

Так появляются две "Белые вороны". Группа может теперь усложнять свою жизнь. Например, начинаются танцы. "Белые вороны" могут начать рыдать или драться. Через небольшой интервал времени ведущий предлагает кому-нибудь присоединиться к "стае Белых ворон". В "стае Белых ворон" вместо ведущего может появиться иной ведущий. Ведущий с удовольствием передает ему инициативу. Азарт обеих "стай" возрастает. Участники той стороны стараются изобрести сложный образ действий, участники другой — найти ответ.

Когда обе половины играющих уравниваются в численности за счет того, что из основной части группы к белым воронам постоянно приходит пополнение, возникает так называемый критический момент игры. Либо "белые вороны" догадаются, что они все равно зависят от "Черных" и, подняв бунт, заживут по-настоящему, независимой жизнью, либо игра заканчивается тем, что "Черные вороны", оставшись в меньшинстве, заявляют о своём выигрыше, исходя из тех соображений, что "Белые вороны" все равно пляшут под дудку "Черных". В предельном варианте в стае "Черных" может остаться один ведущий.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, тревожности.

2) «Сочинение истории о группе медвежат»

Участники работы составляют историю о группе медвежат, первый участник начинает историю, а остальные продолжают. Таким образом, в итоге получается рассказ.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на анализ взаимодействий в группе.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

Занятие 14.

1) «Свободное рисование»

Воспитанник выполняет рисунок на свободную тему. Рисунок выполняется индивидуально.

Упражнение направлено на коррекцию агрессивности, на отреагирование эмоций.

2) «Волшебный магазин»

Психолог просит воспитанника представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются всякие чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, талант и т.д. Владелец магазина предлагает клиенту на выбор все, что он только может пожелать: богатство, успех, счастье, интеллект гения.

Игорю необходимо выйти вперед и попробовать выменять какой-нибудь товар. Например, кто-нибудь должен попросить "уважение". Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет: "Сколько нужно уважения", "От кого", "В связи с чем" и т.д.

В то же самое время владелец магазина требует в уплату от клиента что-нибудь из того, что пациенту тоже дорого, например здоровье, любовь, честь, независимость. Это ставит клиента перед дилеммой и обычно заставляет его немедленно обратиться внутрь самого себя, чтобы осознать, что он на самом деле ценит и чего хочет в жизни. Результатом взаимодействия клиента и продавца является либо принятие сделки, либо отказ от нее, либо, что случается очень часто, неспособность покупателя принять какое-то решение. Разработка этой темы приводит к тому, что добровольные покупатели начинают лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия

своих действий. Но каким бы ни было окончательное решение клиента, важно то, что он в результате непременно узнает что-то новое о самом себе.

Упражнение помогает осознать свои истинные цели и желания в жизни, что способствует снижению тревожности.

Далее производится обсуждение занятия, того, что понравилось, что не понравилось участникам, что нового они узнали.

Занятие 15 (групповое занятие).

1) «Чемодан»

Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему «чемодан» — путем групповой дискуссии выделяют по 3 положительных и отрицательных качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его разрешается только после окончания занятия. Хорошо, если ведущий в конце занятия тоже получит свой «чемодан». Данное упражнение следует проводить с осторожностью, так как полученный таким путем опыт в некоторых случаях может оказаться для подростков травмирующим. Ведущему нужно принять решение, готова ли конкретная группа к выполнению данного упражнения. Если упражнение проведено, то у подростков должна быть возможность впоследствии индивидуально обсудить с ведущим полученные результаты.

Психологический смысл упражнения. Участники получают обратную связь от группы на свое поведение в ходе тренинга. Кроме того, полученный листочек выступает для некоторых участников своеобразным «овеществлением» тренинга, его объективизацией. Упражнение способствует формированию адекватной самооценки и уровня притязаний.

2) «Чепуха»

Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена одноименная детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет

на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. п. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов.

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

Психологический смысл упражнения. Поиск ответов на эти вопросы, пусть даже осуществляемый в шуточной форме, побуждает подростков более осмысленно отнестись к прошедшему тренингу, а ведущему дает информацию о том, что в проделанной работе оказалось для подростков «эмоциональными доминантами» и легче всего вспоминается ими.

Далее производится обсуждение занятия.

3.Консультационный блок.

Консультации законным представителям, педагогом, по мере необходимости.

4.Аналитический блок.

Анализ полученных результатов, формулирование выводов.

Данная программа позволит скорректировать повышенную агрессивность, тревожность, неадекватную самооценку у Феофанова Н.

Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков/ Грецов А.Г. – СПб.: Питер, 2006.
2. Лабораторный практикум по общей психологии: Учеб. Пособие/ Авт-сост. Баранова Л.В., Тенюшев Б.И. – Тамбов: Изд – во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2002.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения/ Большаков В.Ю. – СПб.: Питер, 1996.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ Рубинштейн С.Л. – М.: ВЛАДОС, 1989.
5. В.Д.Менделевич. Клиническая психология/ В.Д.Менделевич- М.: Издательство Московского Университета,1986.
6. Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации/ Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. – СПб.:Питер, 2001.
7. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии/ Емельянов С.М. – Спб.:Питер, 2000.
8. Дети с отклонениями в развитии/ Авт – сост. Шматко Н.Д. – М.: Просвещение, 2001.
9. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии/ Власова Т.А., Певзнер М.С. – М.: Просвещение, 1973.
10. Коррекционная педагогика/ Под.ред. Пузанова Б.П. – М.: Просвещение, 1979.
11. Лях Г.С, Марусева А.М. Аудиологические основы реабилитации детей с агрессивным поведением/ Лях Г.С, Марусева А.М – М.:Просвещение, 1979.
12. Исследование личности детей с девиантным поведением/ Под. ред. Розановой Т.В. – М.: Просвещение, 1981.
13. Кащенко В.Г. Педагогическая коррекция/ Кащенко В.Г. – М.: ВЛАДОС., 1994.