



Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение для детей, нуждающихся
в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Республиканский Центр диагностики и консультирования»
364024, Чеченская республика г. Грозный, ул. имени Хамитовой М.М. 1^а
Тел/факс: 8(8712)333038

«Программа тренинга социальной адаптации учащихся, состоящих на учете в ИДН»

Возраст 14-16 лет
Срок реализации 1,5 месяца
Составитель: Селимова А.И.
Должность педагог - психолог

г.Грозный 2017г.

Программа тренинга составлена для проведения занятий с подростками, состоящими на учете в ИДН.

Количество участников: 10-12 чел.

Возраст: 14-17 лет.

Количество занятий: 2 раза в неделю,

Период: 1,5 месяца

Цель: Поиск социально-приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей и взаимодействия с окружающими.

Задачи:

1. Осознание потребностей.
2. Отведение негативных эмоций и обучения приемам регулирования своего эмоционального состояния.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
5. Формирование позитивных моральных позиций жизненных перспектив и планирования будущего.

Занятие 1.

1. Знакомство.
2. Выработка ритуалов группы.
3. Установление благоприятного эмоционального климата.

Организационные моменты:

1. Рассказать, что такое тренинг, зачем он нужен. Как будут проходить занятия, какие ожидаются результаты.
2. Ознакомить с принципами работы группы.

Свод проблематики.

Обсуждение для получения первоначальных представлений об ограничениях, затруднениях и проблемах подростков:

- что нравится и что не нравится в жизни;
- что нравится и что не нравится в жизни;
- что нравится и что не нравится в школе.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Следует стремиться, чтобы высказался каждый член группы. Важно соблюдать последовательность обсуждения: в начале негативный опыт, а затем позитивный.

Обсуждение позволяет обыграть негативный потенциал, дает возможность рассказать о собственных переживаниях; обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не все так плохо, что есть люди, способные оказать поддержку, на которых можно положиться.

Ход занятия:

Цель: *Осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения. Научиться распознавать направленность собственных агрессивных импульсов.*

1. Все занятия, начиная с этого, нужно начинать приветствием. Пусть каждый участник расскажет, что значимое, важное для него случилось в жизни с момента вашей последней встречи. Поинтересуйтесь, что он ожидает от этого занятия. Приветствие такого плана позволяет участникам легче включиться в работу группы и переключиться с одного вида деятельности на другой.

Вводное слово: Каждому из нас с вами от природы дана агрессивность. Однако все используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, творить, тогда агрессивную энергию принято называть конструктивной, другие направляют ее на уничтожение, разрушение чего-либо. Этот вид агрессии получил название деструктивной.

Например: конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы, свержение какого-либо насилия над собой, получение независимости от обстоятельств и т.п.

Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, сварливость, гнев, самообвинение, раздражение. Для того, чтобы понять, что с нами происходит, очень важно распознать свои агрессивные импульсы, управлять ими, направлять их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим. Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

1. В какой форме (конструктивной или деструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

2. Какими способами вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход или наоборот, стараетесь ее сдерживать?
3. Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?
4. Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику.

Упражнение «Памятник чувствам»

Цель: Ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отрагирование негативного опыта.

Материалы: Заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть: радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, облегчение, отвращение, нетерпение, испуг, печаль.

Проведение: Вам сейчас будут розданы карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет служить постаментом, а каждому из вас нужно будет на нем изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у вас на карточках.

Задача группе: Отгадать, какому чувству «поставлен памятник». «Памятник» разрушается только по команде тренера (здесь важно стремиться, чтобы свое мнение высказал каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Далее идет вербальное описание чувств.

1. Объясните, как вы понимаете слова, указанные на вашей карточке.
2. Постарайтесь описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они возникают.
3. Вспомните, конкретные ситуации из своей жизни, когда у вас возникали именно эти чувства.

При вербальном общении желательно получить информацию от каждого источника; чем больше рассматривается чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

4. Рефлексия.

Обсуждение того, что понравилось и что не понравилось на сегодняшнем занятии.

На этом и последующих занятиях необходимо проводить упражнения на групповую динамику, т.к. по законам развития Т-группы наступает самая конфликтная стадия, которая в подростковом возрасте проходит очень бурно. Если все же назревает конфликт, то занятие нужно отложить или срочно

заменить это упражнение на групповую динамику, в зависимости от того, с кем возникает трудность (с кем-то из участников или с кем-то из тренеров).

Занятие 2.

Цель: Формирование способностей к альтернативному взгляду и оценке проблемы, установление соотношения позитивного и негативного в поведении, определение нравственной позиции членов группы.

Сейчас я вам буду рассказывать одну историю о двух братьях. Внимательно выслушайте ее, а затем будет очень интересно узнать ваше отношение, мнение о героях этой истории.

Текст рассказа: Два брата взяли в долг деньги, но не смогли во время их вернуть. Кредиторы пригрозили им, но денег не было на уплату. Тогда старший брат ночью украл из чужой машины магнитофон, продал его. Младший брат решил добыть деньги другим путем, обманым. Вошел в доверие к пожилому человеку, известному своей добротой, сказал, что деньги нужны на лечение. Обещал вернуть, но его честное слово ничего не стоило. А других обязательств старик с него не взял. Возвращать деньги младший из братьев и не думал. В итоге всего этого братья смогли вернуть долг.

Задание: ответьте на вопросы:

1. Что выиграли братья в этой ситуации, чего они добились? В чем достоинство их поведения?
2. Чего лишились братья, проиграли ли они в этой ситуации. Как можно охарактеризовать их в этой ситуации?

Все сидят в кругу, и каждый по очереди отвечает на эти вопросы. Затем идет обсуждение ответов: все ли согласны с мнением других, или что-то вас в их ответах не устраивает? Может, есть другие мнения. Нужно обосновать свою точку зрения.

Здесь можно использовать наводящие вопросы:

1. Что хуже на ваш взгляд: воровство старшего или жестокий обман младшего из братьев?
2. Важно, значимо ли честное слово, данное человеку, который не может силой, настырностью потребовать его сдержать, наказать в случае обмана?
3. Приходилось ли вам попадать в ситуации, когда вы воровали, или обворовывали вас?
4. Как вы к этому отнеслись?
5. На ваш взгляд, как вел себя человек, давая займы деньги, и не требуя никаких гарантий их возврата?
6. Ваши действия, окажись вы в подобной ситуации: а) старика, б) каждого из братьев

Упражнение «Мнения».

Цель: стремиться к изучению самого себя, к изменениям своего поведения, формировать грамотно и обосновано отстаивать свою точку зрения (через выражение несогласия, протеста, возражения собеседнику).

Проведение: Все участники стоят, стулья расставлены вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию: Сейчас вам будут представлены мнения людей, возникшие по поводу различных жизненных проблем. Те, кто согласен с этим мнением, усаживаются справа от меня, кто не разделяет это мнение – слева. В центре не должно остаться ни одного человека, то есть сомневающих быть не должно. Далее идет зачитывание мнений:

- все недобрые поступки не остаются безнаказанными;
- людям, которые лгут трудно смотреть в глаза;
- любого преступника можно оправдать благодаря ловкой защите адвоката;
- каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности;
- соблюдение законов является обязательным для всех;
- если установленное правило не нравится, то его можно нарушить;
- человека, который солгал, обязательно будет мучить совесть.

Далее идет обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать его выбор.

Во время ответов тренер занимает нейтральную позицию и внимательно выслушивает. Дискуссию продолжают до тех пор, пока четко не проявится позиция каждой группы. В процессе обсуждения мнение может меняться и можно перейти в противоположную группу.

Занятие 3.

1. Приветствие.
2. Мини-лекция о конфликтах (причины возникновения, способы избежания конфликтов)
 - что такое конфликт;
 - конфликтоген;
 - сглаживание конфликтной ситуации.
3. Правила бесконфликтного поведения:
 - не употребляйте слов, жестов-конфликтогенов;
 - не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген в ваш адрес. Это в первую очередь вас характеризует как неумелого собеседника и нетактичного человека;
 - проявите максимум эмпатии к собеседнику в данной ситуации.
4. Агрессивность (с лат. – нападение). Агрессия может проявляться как черта личности и ситуативно, как реакция на сложившиеся в данный момент обстоятельства.

Как все же сдерживать агрессию? Не давать выход агрессии вредно для здоровья (может развиваться язва желудка и др.).

Пути выхода агрессии:

1. Пассивный (пожаловаться, выговориться, поплакаться).
2. Активный (построен на двигательной активности).

Упражнение «Разрядка гнева».

Цель: Выбор наиболее приемлемого способа разрядки, снятие агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Рассказ притчи: Жила-была невероятно злобная, свирепая и ядовитая змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте и мудрости, утратила всю свою злость. А так как без злости она жить не могла, то за советом пришла к мудрецу: «Как мне дальше жить?» Мудрец посоветовал прекратить кусать и пугать людей, жить тихо, мирно, не приносить никому вреда. Так она и поступила. Но как только люди узнали, что змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать за хвост. Для змеи настали тяжелые времена. Мудрец, увидев все, что происходит со змеей, сказал: «О, змея, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и муки, но я не говорил, что их не надо отпугивать свои шипением».

Мораль: Нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на врага или нехорошего человека, чтобы показать, что ты в состоянии постоять за себя, знаешь, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны, и не выражать более открытые признаки агрессии. Следует научиться противостоять злу, не принося вреда в ответ.

Например: один из способов разрядки гнева. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вздохните 3-4 раза, закройте глаза. Мысленно представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, обидели или поступили с вами несправедливо. Вглядитесь в эти лица, внимательно рассмотрите эти портреты, выберите любой из них. Вспомните какую-либо конфликтную ситуацию, связывающую вас с этим человеком. Постарайтесь еще раз мысленно припомнить себя в этой ситуации.

А теперь представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте себя, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему, что он, по-вашему, заслуживает. Представьте, что вы делаете с этим человеком все, к чему побуждают вас ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте с ним все, что хотите.

Когда закончите мысленную «расправу» с обидчиком, дайте знак – кивните головой. Сделайте 3-4 глубоких вдоха и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом: что легко, а что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, а что нет? Какую ситуацию вы представили? Как изменялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются эти чувства?

Занятие 4.

Упражнение «Горячий стул».

Цель: выстраивание будущего через планирование, интерпретация его в настоящее.

Процедура: Один из участников (по желанию или по жребию) усаживается на «горячий стул». Остальные участники рассаживаются полукругом.

Инструкция: Посмотрите на этого человека. Постарайтесь опираться на свои ассоциации, описать и высказать свои предположения относительно его будущего. Итак, каким этот человек вам видится через 5 лет. Как он изменится, что с ним произойдет? Где он, по-вашему, будет работать, будет ли у него семья?

Когда все высказывают свои предположения, «горячий стул» сидит молча, не давая обратной связи. Ему слово предоставляется в самом конце. Итак, вопрос для него: «А как вы представляете свое будущее? Чего вы от него ожидаете? Может, боитесь его? Расскажите».

Примечание: Упражнение повторяют 3-4 раза, меняя людей, сидящих на «горячем стуле». Возможно использование и позитивной и конфликтной направленности использования упражнения.

Упражнение «Приятные ощущения».

Цель: Восстановление положительного эмоционального состояния.

Материалы: листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Процедура: Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте 3-4 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и припомните любимое ваше место. Самое желанное и безопасное для вас, где с вами только спокойствие и уединение. Припомните, мысленно представьте его. На вас действуют звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Обратите внимание на свои мысли и ощущения. Вдохните 3-4 раза глубоко и откройте глаза. А теперь возьмите бумагу и карандаши и попытайтесь изобразить то, где вы только что находились.

После этого идет рассматривание рисунков с пояснениями их авторов. Отвечающий может поделиться с группой теми чувствами, воспоминаниями, которые были вызваны и возникли в процессе выполнения упражнения (допускается выступление не всех участников, а всех желающих).

Задание 5.

Упражнения «Значимые качества».

Цель: Принятие собственных личностных качеств.

Материалы: листы белой бумаги, карандаши.

Процедура: Все участники получают листы бумаги и задания: выбрать и написать три значимых для него человеческих качества.

Через 10 минут каждый участник по кругу называет написанные качества. Все перечисленные качества вносятся в список. Список нумеруют. Затем всем участникам предлагается обсудить эти качества, а затем, каждому выбрать 5 наиболее значимых для него качеств и расставить их в порядке убывания по значимости.

Далее идут выступления участников и обсуждение, аргументация выбранных качеств.

Игра «Восточный базар»

1. **Цель:** Проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивному оцениванию и принятие собственных негативных качеств.

Инструкция: Ваши преподаватели и родители жалуются на ваше плохое поведение, что у вас масса отрицательных качеств, которые вам же в первую очередь и мешают. Но мне кажется, что каждый человек сам вправе решать и давать оценку своим действиям, поступкам. Я не ошибаюсь? Но как бы там ни было, в каждом из нас есть и хорошее, и плохое. Одно нам помогает жить, другое мешает. Поэтому сейчас предлагаю вам сыграть в игру «Восточный базар». Особенность игры в том, что на нашем базаре будем покупать и продавать человеческие качества. Поэтому я предлагаю вам взять листы бумаги, фломастеры и большими буквами написать «КУПЛЮ». Далее, чтобы вы могли прочитать, напишите те качества, которые бы вы хотели приобрести. После этого возьмите еще по листочку и напишите те качества, которые хотите продать, т.е. избавиться от них. Походите по рынку, присмотритесь к товару, посмотрите: кому что нужно и что выставлено на продажу. Ведите себя свободно, здесь нет никаких ограничений. Но есть одно условие: нельзя просто отдать качество, ничто не приобретя взамен. Торгуйтесь, аргументируйте и отстаивайте свой выбор и предложения. Важно сделать хоть один, но устраивающий вас обмен. Если продавца что-то не устраивает, и вы не можете его уговорить поменяться с вами, ищите другие варианты. После завершения «купли-продажи» идет обсуждение, обмен впечатлениями, информацией.

Важно ответить на вопросы:

- Легко ли было избавиться от плохих качеств?
- Легко ли было приобрести положительные качества?
- Что удалось и что нет? Назовите причины.
- Какая роль вам больше понравилась, продавца или покупателя?
- Ваши впечатления от игры?

Рефлексия