**Государственное областное бюджетное учреждение**

**социального обслуживания населения**

**«Мурманский центр социальной помощи семье и детям»**

**ГОБУСОН «Мурманский ЦСПСиД»**

ИНН 5190123014 КПП 519001001 Юридический адрес: 183031 г. Мурманск, ул. Старостина, д. 91. Тел/ф. 26-44-23, 26-15-27

Рабочая программа:

**«Социально-психологическая реабилитация несовершеннолетних»**

Авт.сост. Е.В. Вашакидзе, науч.рук. к.п.н., доцент Е.Н. Гошева

Мурманск, 2006г.

**Пояснительная записка.**

***Актуальность программы.***

Количество несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, с каждым годом становится все больше. Это дети из социально-неблагополучных семей, где родители злоупотребляют алкоголем, либо употребляют наркотики. Также это могут быть семьи, где один или оба родителя безработные. Нельзя исключать детей из социально-благополучных, на первый взгляд семей, поскольку часто за видимой социализацией семьи скрываются конфликты, недопонимание, жестокое межличностное обращение, гиперопека или напротив, попустительство. Данная категория детей и подростков, как правило, имеет нарушения в развитии и поведении, с трудом справляется с общеобразовательной программой, не владеет социально-бытовыми навыками. Подростки предрасположены к делинквентности, или отличаются девиантным поведением. В среде детей начального школьного возраста встречается гиперактивное поведение, тревожность и эмоциональная нестабильность.

Достижение положительных результатов в исправлении поведения, некоторых личностных особенностей несовершеннолетних, а также развитие и коррекция психических познавательных процессов, оказывается возможным лишь в случае комплексной работы, направленной на коррекцию как личности ребенка, так и отношений в семье, в которой он воспитывается. Необходимо понимать причины возникновения нарушений и психологические особенности несовершеннолетних, а также особенности их окружения и, в первую очередь, семьи.

Следовательно, каждый ребенок, воспитанник социального учреждения, нуждается в психологической реабилитации, индивидуальном подходе к решению, и помощи его внутриличностному состоянию.

В программе подробно описана работа психолога с подростками, нуждающимися в социально-психологической реабилитации, и их родителями. Программа включает в себя следующие этапы:

* диагностический;
* формирования адаптивного поведения;
* тренировка профилактики правонарушений;
* содействие самоопределению и обучение достижению жизненных целей;
* тренировка самопознания и личностного роста;
* цикл консультаций для родителей.

Каждый этап включает в себя 4-6 занятий, и консультации для детей. В программе приводятся перечень рекомендуемых диагностических методик, используемых в работе с подростками и их родителями, для оценки эффективности социально-психологической реабилитации.

***Цель программы:***

С учетом личностных и психических особенностей несовершеннолетнего, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, его эмоционального состояния, оказать необходимое социально-психологическое сопровождение и реабилитацию.

***Задачи программы:***

1. Выделить доминирующие особенности личности и эмоционального состояния, уровень развития психических познавательных процессов, несовершеннолетнего, нуждающегося в социально-психологической помощи.
2. Определить структуру внутрисемейных отношений и нежелательные последствия воспитания.
3. Оказать содействие и организационную помощь в адаптации к проживанию в государственном учреждении и обучению в школе.
4. Содействовать реабилитации вероятных процессов депривации и оптимизации детско-родительских отношений.
5. Оказать психологическое сопровождение семье по окончании реабилитации несовершеннолетнего в социальном центре.

***Целевая группа:***

Воспитанники ГОБУСОН «Мурманский ЦСПСиД», начального школьного и подросткового возраста (от 7 до 18лет).

***Ожидаемый результат:***

Предполагается восстановление социального статуса семьи, оптимизация внутрисемейных взаимоотношений, стабильная самооценка несовершеннолетнего и его адаптация в обществе.

***Система оценки:***

Для оценки результатов работы и объективного состояния несовершеннолетнего, по программе предлагается использовать следующие психодиагностические методики (таб.1):

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование инструментария | Целевая группа |
| 1 | Проективный тест «Дерево» | Несовершеннолетние  от 7 до 18 лет |
| 2 | Проективный тест «Моя семья в образах животных» | Несовершеннолетние  от 7 до 18 лет |
| 3 | Проективный тест «Несуществующее животное» | Несовершеннолетние  от 7 до 18 лет |
| 4 | Тест «Акцентуации характера для подростков», сост. Г. Шмишек | Несовершеннолетние  от 11 до 18 лет |
| 5 | Тест «Психологическая диагностика отклонений развития», под ред. Л.М. Шипициной | Несовершеннолетние  от 7 до 11 лет |
| 6 | Тест структуры интеллекта, Амтхауэр | Несовершеннолетние  от 11 до 18 лет |
| 7 | Тест «Изучения темперамента», Г.Айзенк | Несовершеннолетние  от 11 до 18 лет |
| 8 | Тест уровня склонности к риску | Несовершеннолетние  от 11 до 18 лет |
| 9 | Тест определения депрессии, эмоциональных нарушений | Несовершеннолетние  от 11 до 18 лет |
| 10 | Опросник родительского отношения | Родители, законные представители несовершеннолетних |
| 11 | Восьмцветный тест М.Люшера | Воспитанники Отделения и их родители |

***План занятий***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Цель, задачи | Элементы содержания (методики, технологии, методы и т.д.) | Примечания (презентации, методический комплект, фильм) |
| 1 | Первичная диагностика | Определить особенности внутриличностного состояния и эмоциональной сферы. | См.табл.1, №№ 1,2,3. |  |
| 2 | Первичная диагностика | Диагностика личности | См.табл.1, №№ 4,9,11 | ПК-тест Шмишека |
| 3 | Диагностика | Диагностика IQ, и/или психических познавательных процессов. |  | Метод.: Диагностика психических познавательных процессов под ред. Шипициной.  Метод.:  Тест Амтхауэра |
| 4 | Диагностика родителей | Стиль воспитания, личностные особенности и эмоциональное состояние, поиск ресурса семьи. | См.табл.1, №№1,10,11 | Восьмицветный тест Люшера,  ОРО |
| 5 | Введение в групповую работу | Замотивировать воспитанников к работе в группе, сформировать правила работы в команде, снять напряжение | Элементы тренинга. | Веселое музыкальное сопровождение двигательных упражнений. |
| 6 | Индивидуальная консультация с несовершеннолетними | Поиск и восстановление ресурсного состояния. | Системный подход. |  |
| 7 | «Мое напряжение»  (для подростков)  (для воспитанников начального школьного возраста) | Снятие эмоционального, нервоно-мышечного, психического напряжения, снижение усталости. | Включает в упражнения телесной, танцевальной терапии, аутотренинга. | Все упражнения проводятся с обсуждением, оценкой участниками положительных моментов и слабых сторон в своей работе и действиях других воспитанников (организуется открытая обратная связь между участниками, используется система поощрений, активное участие самого ведущего и всех участников). |
| 8 | «Помехи общения» | Тренировка навыков конструктивного общения | Техники обучения эффективному  общению |  |
| 9 | «Социальные нормы и социальный контроль» | Тренировка социальных навыков и профилактика правовых нарушений | Техники развития личности н-летних |  |
| 10 | «Понятие о роли биологического и социального» | Тренировка социальных навыков и профилактика правовых нарушений | Метод проекции в развитии личности воспитанников | Использование притч и метафор |
| 11 | «Аутогенная тренировка» | Обучение приемам расслабления и снятия напряжения | Техники релаксации | Использование аудиовизуального сопровождения, светового проектора |
| 12 | «Основы правовых знаний» | Формирование у воспитанников представления о правах и обязанностях | Мозговой штурм, беседа |  |
| 13 | Кинотренинг «Волна». | Формирование у воспитанников представления о возможных изменениях личности | Просмотр х/ф,  мозговой штурм | х/ф «Эксперимент-2. Волна» |
| 14 | «Игры, в которые играют люди-1» | Социальное переучивание, изменение привычного поведения на социально приемлемое. | Транзактный анализ. Э.Берн. | Просмотр видео-роликов о неформатном поведении сверстников |
| 15 | «Игры, в которые играют люди-2» | Социальное переучивание, изменение привычного поведения на социально приемлемое. | Транзактный анализ. Э.Берн. | Просмотр видео-роликов о неформатном поведении сверстников |
| 16 | Индивидуальная консультация с несовершеннолетними | Поиск и восстановление ресурсного состояния. | Системный подход. |  |
| 17 | Расстановки по Б. Хеллингеру. | Реабилитация семейной ситуации и психотравмы у детей | Системная семейная терапия. |  |
| 18 | «Вежливый король» | Актуализация социально-приемлемого поведения; оптимизация отношений с взрослыми, родителями | Метод проекции в развитии личности воспитанников | Использование притч и метафор |
| 19 | «Внутренний мир и экспрессия» | Отработка приемов лицевой экспрессии в различных эмоциональных состояниях, развитие рефлексии, эмпатии, нравственных представлений, коррекция самооценки. | Техники развития личности н-летних | Музыкальное сопровождение некоторых тренинговых упражнений |
| 20 | Диагностика результативности работы по программе | Экспериментальный срез | Диагностические программы (см. табл.1). | Проективные тесты, ПК-тесты. |

***Разработанные занятия по программе (Приложение 1.2).***

***Результативность работы по программе за 2013-2014г.г.***

Большинство воспитанников нашего Отделения, имеют средний и низкий уровень склонности к риску и не отличаются наличием депрессивных состояний. Следовательно, около 80% процентов испытуемых не имеют предрасположенности к самовольным уходам, вспышкам немотивированного поведения. Между тем, 20% из числа обследуемых отличаются эмоциональной нестабильностью, имеют выраженный, высокий уровень склонности к риску. Так же, эти воспитанники отличаются наличием внутренней, ситуативной депрессии, связанной отчасти с проживанием в государственном учреждении, отсутствием в их жизни значимых людей, повышенной конфликтностью с родителями (лицами их заменяющими).

Программой было охвачено 58 несовершеннолетних, из них 28 начального школьного возраста и 30 подростков.

По ее результатам отмечается снижение нервно-психического напряжения у несовершеннолетних, стабилизация эмоциональных состояний, уровня склонности к риску. Оптимизация образовательного процесса, отношений внутри семьи. 68% воспитанников вернулись для постоянного проживания в свои семьи, к родным либо замещающим родителям.

***Контактное лицо:*** Вашакидзе Екатерина Викторовна, психолог,

921-275-73-54.

**Занятие 1 – 4.**

***Психодиагностическое исследование (индивидуально).***

**Занятие 5.**

***Введение в групповую работу***

1. *Знакомство.*

Как правило, воспитанники Отделения, на момент первого группового занятия уже знакомы друг с другом, и специального, дополнительного знакомства не требуется. Задача Ведущего, рассказать о цикле встреч, содержании занятий на которые ребята будут приходить один раз в неделю.

1. *Формирование правил.*

Ребятам предлагается выделить ряд правил поведения для соблюдения их во время тренинга. Правила записываются на плакате, и вывешиваются предварительно, перед каждой встречей.

1. *Упражнение разминки «Пожалуйста!».*

Цель: поднять настроение, настроить группу на дальнейшую работу.

Ход упражнения.

Вариант 1. Все участники встают в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны повторить их, только в том случае, если ведущий добавит к движению слово «пожалуйста». Кто ошибается, выбывает из игры. Необходимо добавить, что это шуточное упражнение и не стоит на него обижаться.

Вариант 2. Тоже, что и в в1., только проигравший встает в круг и выполняет любое шуточное задание (попрыгать на одной ноге, спеть песенку и пр.).

1. *Упражнение «Мы с тобой похожи тем, тем, что…».*

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения.

Участники выстраиваются в два круга (внутренний и внешний), лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, которая начинается со слов «Мы с тобой похожи тем, что…». Например «… живем на планете Земля», «…учимся в одном классе» и т.д. Участники внутреннего круга отвечают своим партнерам фразу, которая начинается со слов «Мы с тобой отличаемся, тем что…», например разный цвет глаз, рост, увлечения и т.п.. Потом участники делают шаг в лево, перемещаясь в сторону, к другому участнику. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не встретятся друг с другом.

Обсуждение:

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что было интересным?

1. *Упражнение «Атомы и молекулы».*

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками.

Для проведения этого упражнения необходима небольшая подготовка. Участников просят закрыть глаза, и представить, что каждый человек, маленький атом. А атомы, как известно, способны соединяться и образовывать собой молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова Ведущего: «Сейчас вы откроете глаза, и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (также оговаривается) вы объединитесь в молекулу, количество атомов которой я назову». Участники выполняют инструкцию. Игра проходит в несколько этапов «атомов» и «молекул»\*.

\*на первом занятии важно избегать конфликтных ситуаций.

*6. Упражнение «Постройтесь по росту!»*

Цель: преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Участники становятся плотным кругом, и закрывают глаза. Их задача построиться по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место, им предлагается открыть глаза. И посмотреть, что же получилось. После можно обсудить, что получилось, было ли сложно и т.п.

Примечание. Игра имеет несколько вариантов. Можно построиться по цвету глаз, волос (разумеется, не закрывая глаза), по теплоте руки.

*7.Упражнение «Печатная машинка».*

Цель: Выработка навыков сплоченных действий.

Ход упражнения. Участники должны по кругу произнести фразу, буквы, ее составляющие распределяются между всеми. Фраза должна произноситься как можно быстрее, а в промежутках между словами все участники одновременно хлопают в ладоши.

Обсуждение:

* Что помогало справиться?
* Что поддерживало?
* Трудно ли было?

*8. Рефлексия*.

**Занятие 6.**

***Индивидуальное консультирование несовершеннолетних.***

Цель: Поиск и восстановление ресурсного состояния.

**Занятие 7.**

***«Мое напряжение».***

*(для подростков)*

1. *Упражнение «Воздушный шарик».*

Цель: адаптация к групповой работе, проживанию в Центре.

Каждый участник надувает воздушный шарик, пишет на нем свое имя и дополнительную информацию, например: хобби, друзья, мечты, школа и т.д.

Шары подбрасывают в воздух всей группой какое-то время, чтобы они не упали. Затем каждый участник ловит один шар и ищет человека, которому он принадлежит.

**Примечание**

Используйте фоновую музыку, выключение которой будет сигналом к поискам.

**Реквизит:** воздушные шары, нитки, маркеры.

1. *Упражнение «Мышечная гимнастика»*

Цель: мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие мышечного напряжения.

Участникам дается инструкция. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание.

* Лицо: поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз, циклы «напряжение-расслабление» делаются по каждому заданию.
* Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся все тяжелее.
* Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться теплота и покалывание в пальцах.
* Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Напряжение в бедрах до изнеможения. Расслабьтесь. Противоположная группа мышц натягивается зарыванием ступней в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь; расслабление чувствуется в верхней части ног, сосредоточьтесь на этом.
* Ступни: ноги плотно стоят на полу, упражнение выполняется сидя. Поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Напряжение в ступне и передней части ног. Расслабьтесь. При выполнении всего упражнения, начиная с лица, необходимо держать внимание на ощущениях в мышцах.

Следующий этап напрягать отдельные группы мышц, не совершая движений, а лежа, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

1. *Упражнение «Мое напряжение».*

Цель: исследование напряжения, которое возможно присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам дается инструкция. После выполнения предыдущего упражнения предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, или по выполнению предыдущего упражнения). Далее, после выполнения упражнения испытуемым предлагается в мини-группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

* Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
* Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
* Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ своего состояния). В мини-группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

1. *Упражнение «Экстрасенс»*

Цель: упражнение пригодится для активации участников в процессе группового тренинга, продолжающегося несколько дней. Оно позволяет настроить участников на дальнейшую работу, активизировать знания друг о друге, полученные в предыдущие дни, развить эмпатию, создать атмосферу доброжелательности и взаимной заинтересованности.

В шутливом ключе ведущий предлагает участникам «поупражняться в экстрасенсорных способностях». Для этого каждый участник по очереди должен:

а) расслабиться, откинувшись в своём кресле или на своём стуле;

б) закрыть глаза;

в) сосчитать про себя до семи;

г) во время счёта попробовать вызвать образ кого-либо из участников и угадать его состояние;

д) по окончании счёта огласить своё суждение, не называя имён и не указывая на кого-то конкретно.

Ведущий делает разъяснение, сообщая, что суждение может быть обо всём: о психическом состоянии кого-то из присутствующих, о его мыслях, настроении что-то сделать или не сделать. Ведущий первым показывает пример. Он закрывает глаза, считает про себя до семи, потом открывает глаза и говорит что-то вроде следующего:

- Мне показалось, что у кого-то из участников сейчас сильно болит зуб.

- Мне было видение, что сразу двое участников тренинга не выспались, им очень хочется зевнуть.

- Как мне кажется, кому-то сейчас очень хочется курить.

- Я думаю, у одного из нас дома осталась голодная кошка, и он об этом переживает.

Если упражнение очень понравилось участникам, его можно повторить и на следующий день.

1. *Упражнение: «Разматывание клубка».*

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта.

Инструкция. Участники садятся ан корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени.

Вы – клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить, и заставляет кувыркаться вперед, назад, и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 мин.), пока не разматывается в нить – участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела – одно волокно, левая – другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3-5 минут). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 7.**

***«Мое напряжение».***

*(для детей начального школьного возраста)*

1. *Упражнение «Воздушный шарик».*

Цель: адаптация к групповой работе, проживанию в Центре.

Каждый участник надувает воздушный шарик, пишет на нем свое имя и дополнительную информацию, например: хобби, друзья, мечты, школа и т.д.

Шары подбрасывают в воздух всей группой какое-то время, чтобы они не упали. Затем каждый участник ловит один шар и ищет человека, которому он принадлежит.

**Примечание**

Используйте фоновую музыку, выключение которой будет сигналом к поискам.

**Реквизит:** воздушные шары, нитки, маркеры.

1. *Группа упражнений «Мышечная гимнастика»*

*«Сосулька»*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе на 1 – 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте  постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

*«Воздушный шар»*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

*«Муха»*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

*«Лимон»*

Сядьте удобно: руки свободно, положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок, расслабьтесь. Запомните свои ощущения, теперь представьте себе, что лимон находиться в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнения одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении у воспитанников можно выполнить 20  приседаний или 20 прыжков на месте.

1. *Упражнение «Мое напряжение».*

Цель: исследование напряжения, которое возможно присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам дается инструкция. После выполнения предыдущего упражнения предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы (или по проявлениям в жизни, или по выполнению предыдущего упражнения). Далее, после выполнения упражнения испытуемым предлагается в мини-группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

* Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
* Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
* Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ своего состояния). В мини-группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

1. *Упражнение «Экстрасенс»*

Цель: упражнение пригодится для активации участников в процессе группового тренинга, продолжающегося несколько дней. Оно позволяет настроить участников на дальнейшую работу, активизировать знания друг о друге, полученные в предыдущие дни, развить эмпатию, создать атмосферу доброжелательности и взаимной заинтересованности.

В шутливом ключе ведущий предлагает участникам «поупражняться в экстрасенсорных способностях». Для этого каждый участник по очереди должен:

а) расслабиться, откинувшись в своём кресле или на своём стуле;

б) закрыть глаза;

в) сосчитать про себя до семи;

г) во время счёта попробовать вызвать образ кого-либо из участников и угадать его состояние;

д) по окончании счёта огласить своё суждение, не называя имён и не указывая на кого-то конкретно.

Ведущий делает разъяснение, сообщая, что суждение может быть обо всём: о психическом состоянии кого-то из присутствующих, о его мыслях, настроении что-то сделать или не сделать. Ведущий первым показывает пример. Он закрывает глаза, считает про себя до семи, потом открывает глаза и говорит что-то вроде следующего:

- Мне показалось, что у кого-то из участников сейчас сильно болит зуб.

- Мне было видение, что сразу двое участников тренинга не выспались, им очень хочется зевнуть.

- Как мне кажется, кому-то сейчас очень хочется курить.

- Я думаю, у одного из нас дома осталась голодная кошка, и он об этом переживает.

Если упражнение очень понравилось участникам, его можно повторить и на следующий день.

1. *Упражнение: «Разматывание клубка».*

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта.

Инструкция. Участники садятся ан корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени.

Вы – клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить, и заставляет кувыркаться вперед, назад, и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 мин.), пока не разматывается в нить – участники лежат на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела – одно волокно, левая – другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3-5 минут). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 8.**

***«Помехи общения».***

1. *Упражнение-активатор «Рано-рано два барана…».*

Участники разбиваются на пары и изображают сценку «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Мост настолько узок, что двоим на нем не разойтись. Но бараны – отпетые упрямцы, скорее упадут вместе в речку, чем уступят дорогу.

Широко расставив ноги и наклонив вперед туловище, «бараны» упираются ладонями и лбами друг в друга. Их задача – противостоять, не сдвигаясь, не сходя с моста. Можно кричать «Бе-е-е». В качестве моста можно использовать линию, нарисованную мелом на полу: кто из игроков с нее сошел, тот считается упавшим в реку.

1. *Упражнение – беседа «Два барана».*

По окончании игры «Два барана», позволяющей участникам программы реабилитации снять напряжение и настроится на работу в группе, тренер предлагает детям сделать выводы относительно данной ситуации. Как выглядят со стороны два упрямых человека? К чему приводит взаимное упрямство? Что можно противопоставить такому поведению? Не лучше ли уступить, чтобы не казаться бараном?

1. *Упражнение «Помехи общения».*

Помехи общению создают:

* Отсутствие условий для беседы (на ходу в коридоре, в присутствии посторонних).
* Отсутствие достаточного времени для разговора.
* Нежелание говорить на эту тему одного из собеседников.
* Перебивание говорящего.
* Попытки перевести разговор на другую тему, нежелательную для собеседника.
* Излишнее любопытство.
* Вербальное противоречие словам и мнению собеседника, например, фразами типа «А что в этом плохого?», «А почему бы и нет?», «Ничего ты не понимаешь?», «У меня еще хуже, чем у тебя!», «Ну и что?», «Это почему же?».
* Невербальное противоречие сообщениям партнера, его эмоциям и чувствам: заметное равнодушие, смех невпопад, частые отвлечения посторонним, закрытая поза, взгляд в сторону, насмешливый или недоверчивый взгляд, предмет между говорящими (стол, сумка, книга, зонт и т.д.), расположение слишком близко, или слишком далеко.
* Принижение роли, качеств собеседника или преувеличение своей роли.
* Негативная оценка мнения собеседника или его самого.
* Подчеркивание разницы между собой и собеседником.
* Нежелание понять или непонимание собеседника или его самого.
* Подчеркивание разницы между собой и собеседником.
* Нежелание понять или непонимание собеседника.
* Предложения, построенные в форме «Ты-сообщения». Они имеют указующую форму и вызывают у собеседника автоматическое сопротивление; «Ты сообщения» воспринимаются как унижающие, например «Ты больше так не делай», «Забудьте об этом», «Не смей так со мной обращаться» и т.п.
* «Я-сообщения» способствуют снятию напряжения, особенно при высказывании замечаний, претензий или недовольства. «Я-сообщение», не содержит обвинения в чей-то адрес и поэтому не встречает активного сопротивления. Оно дает собеседнику понимание того, что вы чувствуете, когда он что-то делает. При этом, обращается внимание не на поведение партнера, а на его последствия для вас. «Я-сообщение» включает в себя три элемента: «Когда ты…» (действие партнера); «…я чувствую…» (ваши эмоции); «…потому что» (последствия поведения партнера). Пример: «Когда ты на уроке болтаешь с соседкой, я чувствую раздражение потому, что ты мешаешь мне говорить, а классу слушать».

На приведенные выше (3-4) ситуации участниками разыгрываются сценки. Остальные обсуждаются.

Обратная связь.

Умение слушать значительно зависит от умения дать обратную связь говорящему. Обратная связь сообщает собеседнику о вашем отношении к предмету разговора, к самому собеседнику и к ситуации в целом. Все три этапа беседы: установление контакта, основная часть и завершение – включают в себя элементы обратной связи. На их основе партнер постоянно корректирует свое поведение и отношение к вам. Например, ваше равнодушное приветствие сразу сообщит партнеру о нежелании с ним говорить и он может тут же молча уйти. Насмешливый взгляд в процессе беседы может создать у партнера чувство, что вы ему не верите, или другую отрицательную эмоцию. Поэтому, оставив начатую тему разговора, он может начать выяснять с вами отношения и т.д.

В обратной связи с учетом эмоционального состояния партнера необходимо выразить ему свою поддержку. Обратная связь должна быть безоценочна, но может отражать ваше мнение: вы должны подчеркнуть, что это всего лишь ваше мнение. Обратная связь должна быть сознательной, контролируемой. Помните, что она часто определяет развитие, направление и результат беседы.

Для закрепления проводится дискуссия (с примерами из жизни воспитанников), или ролевая игра.

1. *Упражнение «Теплое место».*

Цель: развитие умения давать партнеру позитивную обратную связь и способствовать повышению его самооценки.

Каждый из участников по очереди по очереди выходит в центр круга, садится и называет качество, которое он считает в себе отрицательным, или неприемлемую для себя ситуацию. Остальные участники по очереди дают обратную связь, называют положительные стороны этого качества или ситуации.

*Обсуждение:*

* Что каждый участник чувствовал, находясь в центре круга?

1. *Упражнение «Горячее место».*

Цель: развитие умения строить «Я-сообщения» и ознакомление с восприятием себя другими.

Кто хочет узнать о себе мнение других, садится в центр круга. Остальные по очереди говорят ему, как они его воспринимают в форме «Я-сообщений»:

* Когда ты говоришь, делаешь то-то;
* …я чувствую то-то;
* …потому что то-то (последствия поведения сидящего в центре круга).

Вопросы.

Домашнее задание.

Участникам необходимо попрактиковаться в обратной связи и «Я-сообщениях» в повседневном общении. В процессе беседы обращайте внимание на изменения своего эмоционального состояния и состояния партнера в зависимости от вербальных и невербальных факторов.

**Занятие 9.**

***«Социальные нормы и социальный контроль»***

1. *Упражнение-активатор «Берлинская стена»*

Веревочка натянута чуть ниже пояса самого высокого человека в группе. Задача – всем пройти над веревочкой, не задев ее. Примечание: чтобы шла групповая работа, следует либо ввести правило, что прыгать нельзя, либо ввести «слепых», «немых» людей.

**Реквизит:** веревка, шарфы.

1. *Обсуждение домашнего задания.*
2. *Беседа «Социальные нормы и социальный контроль».*

Человеку трудно выжить одному и легче жить в обществе. Но жизнь в обществе себе подобных возможна только при соблюдении определенных норм и взаимодействия, или социальных норм. Они существуют у всех народов с незапамятных времен. «Не убий», «Не укради» - это основные нормы, присущие любому коллективу, любой человеческой культуре, любой цивилизации. Социальные нормы необходимы обществу для выживания и развития. Нормы существуют как в виде законов, так и в виде неписанных традиций, правил поведения и общения, правил ношения одежды, содержания и оформления жилища, и т.п. В разных культурах нормы могут значительно отличаться и даже быть противоположны. Например, христианство разрешает иметь одну жену, а ислам ограничивает их количество только возможностью мужчины их содержать.

За нарушение социальных норм общество предполагает наказания различной тяжести от замечания до тюрьмы или высшей меры – лишения жизни.

Обсуждение:

* Какие социальные нормы поведения и жизни в школе, в семье, в обществе ровесников и т.д. вы знаете?
* Почему они возникли и существуют?
* Какие вы знаете нормы и правила, различные для нашей и других культур?

1. *Упражнение «Компромисс».*

Цель: закрепление умения вербального и невербального общения и адаптация к ролям ведущего и ведомого.

У каждого из вас по 20 спичек. Сядьте попарно друг напротив друга в круг. С одной стороны у нас будут директора школ, а с другой стороны – классные руководители. Директору завтра утром нужно выделить по пять учеников из каждого класса для уборки территории вокруг школы. А у классного руководителя – важная контрольная в этом классе, и он хочет, чтобы на уроке было как можно больше учеников.

По моей команде все директора начинают разговор с классными руководителями о выделении учеников для уборки, используя всевозможные способы вербального и общения. Через три минуты я даю команду остановиться. Все встают. Договорившиеся с директорами классные руководители передают ему столько спичек, на сколько учеников они договорились, затем садятся. Если они договориться не смогли, то есть классный руководитель отказался выделить учеников или директор отказался принять их недостаточное количество, то классный руководитель и директор остаются стоять и отдают ведущему, то есть мне, по пять спичек. После этого садятся. Затем идет смена ролей. Смена партнеров.

После завершения игры победителя определит наибольшее количество спичек. Победитель приветствуется аплодисментами.

Обсуждение: Каково состояние участников в роли директора и классного руководителя.

#### Упражнение 5. «Тревожная скульптура»

Цель: Упражнение поможет преодолеть состояние тревоги, снять психологическую зажатость. Его можно проводить как самостоятельно, так и в процессе группового психологического тренинга.

Это упражнение проводится в тех случаях, когда вас неотлучно преследует состояние тревоги, и это состояние вызывает у вас подавленность.

Приготовьте пространство. У вас должно быть хотя бы пара-тройка свободных квадратных метров. Сосредоточьте мысли на обстоятельствах, вызывающих у вас тревогу, на ощущениях, которые вызывает это состояние. Представьте, что вы решили заказать скульптуру, в которой будете вы сами. При этом вы желаете, чтобы в этой скульптуре была отражена нынешняя ваша тревога, негативные переживания, связанные с ней. Вы решили сделать заказ известному и хорошему скульптуру, который может малейшими нюансами подчеркнуть состояние, в котором вы находитесь. Но для этого вам надо попозировать ему.

Примите именно такую позу, в которой вы бы хотели быть запечатленным, со всеми терзаниями. Если есть возможность, то можно переодеться, использовать какие-то предметы или даже других людей. Позировать можно перед зеркалом, чтобы принять наиболее эффектную позу. Можно попросить кого-то запечатлеть вас в фотографии, если вам угодно.   
Чем больше вы проявите фантазии и изобразительных способностей здесь, тем лучше.

Замрите в этой позе минут на 5-10. Попробуйте испытать эстетическое удовольствие от своей позы. Если ваше тело физически напряжено, попробуйте испытать удовольствие от этого напряжения. Представьте, что вы на самом деле стали статуей, что пришли какие-то эксперты, оценивают вас, что вас засовывают в деревянный ящик, а потом куда-то долго везут. Представьте, что вас выгружают, куда-то несут. Потом с вас снимают ящик, и вы оказываетесь во всемирно известном музее. Вокруг другие скульптуры, счастливые и несчастные, добрые и злые, грустные и веселые, умные и глупые… В зал заходят туристы, разглядывают вас, поражаются той глубине чувств, которые смог изобразить скульптор. И так проходит месяц за месяцем, год за годом, столетие за столетием. И вам приятно, что вы со своими переживаниями попали в вечность.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 10.**

***«Понятие о роли биологического и социального»***

1. *Упражнение – активатор «Мяч».*

Участники стоят в кругу. Им дается задание – передать мяч по кругу в любом порядке с тем, чтобы мяч побывал в руках у каждого, и только один раз. Делается несколько раз до результата.

Когда мяч вернулся к первому участнику, дается второе задание – передать мяч в обратном порядке (передаешь тому, от кого получил его в первом задании).

Если упражнение делается с малознакомыми участниками, можно при перекидывании мяча называть свое имя. Когда мяч перекидывается обратном порядке – имя того, кому кидаешь мяч.

Передать мяч по кругу в том же порядке, что и задании 1, только быстрее. Ведущий засекает время.

Передать мяч в том же порядке за установленное ведущим время (оно берется из расчета улучшения результата задания 3). Для «улучшения» результата ведущий может предложить несколько кругов.

***Обсуждение:*** Какова была стратегия? Что помогло улучшить результат, а что мешало.

1. *Упражнение-беседа «История о диком мальчике» (Годфруа Ж., 1992).*

В 1799 году на юге Франции в лесу был найден мальчик. Он передвигался на четырех конечностях, ел как животные, кусал тех, кто к нему приближался. Обоняние и слух у него были чрезвычайно развиты. Он мог ходить голышом в холода и вытаскивать пищу из очень горячей воды, не испытывая боли. Он не умел говорить, и издавал лишь нечленораздельные звуки. Мальчику было около 12 лет.

Известный психиатр Пиннель обследовал мальчика и заключил, что он страдает неизлечимым слабоумием.

Молодой врач Итар не согласился с этим диагнозом. Он назвал мальчика Виктором и предположил, что поведение ребенка – следствие отсутствия общения с людьми. Итар был убежден, что после надлежащего обучения мальчик сможет жить нормальной жизнью в обществе людей.

Однако после пяти лет обучения Итар был вынужден признать, что ему не удается достигнуть поставленной цели – научить мальчика всему, что знали и умели его сверстники, выросшие среди людей. Он быстро научился ходить на двух ногах, а не на четвереньках, пользоваться предметами обихода но владел зачатками членораздельной речи. Попытки научить Виктора говорить и общаться с другими людьми в соответствии с общепринятыми нормами и правилами того времени закончились полной неудачей.

Обсуждение:

* В чем смысл этой истории для каждого участника?
* Был ли Виктор нормальным?
* Если городской житель окажется один в диком лесу, он будет приспособлен для этой жизни?
* Будут ли жители леса считать городского жителя нормальным, если он окажется в лесу в их обществе.
* Какова роль врождённых качеств человека и качеств, приобретенных в процессе обучения?
* Какой возрастной период приобретения личных знаний и умений у человека?
* Виктор сумел выжить в лесу и оставался один много лет, что говорит о высокой адаптации к существованию в лесу, идеальной адаптации к окружающему его миру, о его высоком уровне развития. Но люди посчитали его слабоумным. Почему? По каким правилам и нормам люди оценивали развитие Виктора?

*3.Упражнение «Я глазами других».*

Цель: формирование адекватной самооценки, понимание того, как дети оценивают поступки других, как происходит взаимооценка поведения.

Каждому участнику на спину приклеивается листок бумаги (формата А4), остальные ребята пишут свои отзывы, таким образом, чтобы каждый написал на секретном для хозяина листочке хотя бы один отзыв о нем. Записи оформляются внизу странички, после чего листок подгибается, чтобы информация не была доступна для следующего участника.

Подводя итоги, ребенок узнает, что о нем думают другие. Дает обратную связь группе, описывая свое мнение, чувства и состояние, во время ознакомления с мнением о себе других участников.

1. *Упражнение «Притча: Сорочка счастливого человека» (Пезешкиан Н.1995).*

Халиф лежал при смерти на дорогих шелковых подушках. Лекари сошлись на том, что спасти его может только сорочка счастливого человека, положенная под голову.

Гонцы разлетелись повсюду в поисках счастливого человека, но у всех, кого они спрашивали, были только заботы и горе. Наконец гонцы встретили пастуха, который, весело напевая, пас большое стадо.

— Счастлив ли ты? — спросили у него.

— Конечно! — ответил им с беззаботным смехом пастух.

— Тогда дай нам свою сорочку! — воскликнули гонцы.

— Да у меня ее нет, — ответил пастух.

Весть о том, что единственный счастливый человек, встретившийся гонцам, не имеет сорочки, сильно озадачила халифа. Три дня и три ночи он думал. А на четвертый день велел раздать народу свои наряды, шелковые подушки и драгоценные камни…

Говорят, с той поры он стал здоровым и счастливым человеком.

Обсуждение:

* В чем смысл этой притчи для каждого участника?

*5.Упражнение «Нить Ариадны».*

Цель: микро-социализация участников.

**Подготовка помещения**

Из верёвок на полу помещения выкладывается «лабиринт Минотавра» - зигзагооб­разная дорожка, ширина между верёвками не больше 50 см.

**Описание**

Вводная для участников:

В известном мифе отважному Тесею нужно было преодолеть лабиринт Минотавра. В этом ему помогла возлюбленная Ариадна, подарившая Тесею путеводную нить. Один из вас примерит на себя роль сме­лого древнегреческого героя. Все остальные будут играть роль нити Ариадны. Тесей попадает в темный запутанный лабиринт, и может выбраться только с помощью нити Ариадны. Связь Тесея с нитью бесконтактная – вы можете направлять шаги Тесея, давая ему команды. Говорить можно только по очереди и только по одному слову, иначе тонкая нить Ариадны не выдержит такого количес­тва информации и оборвется. Если кто-то говорит сразу несколько слов, или одновременно говорят два и более человек, или же Тесей заступает за границы лабиринта, то путеводная нить разрывается и герой возвращается к началу своего пути. У Тесея есть всего 10 минут – так как с момента его появления в лабиринте его учуял Минотавр и ему нужно всего 10 минут, чтобы добраться до героя.

**Примечания для ведущего**

Нужно следить и за тем, чтобы все игроки принимали участие – в противном случае это нарушение правил приводят к разрыву «нити», и «Тесей» возвращается назад.

Роль Тесея можно менять – если правила нарушены и участник вернулся в начало лабиринта, дальше им может быть кто-то другой.

**Вопросы для обсуждения**

* Легко ли было ориентироваться в лабиринте?
* Понятны ли были команды помощников?
* Что мешало и помогало в процессе игры?
* Какова была стратегия группы?
* Были ли лидер и как произошел его выбор?
* возникали ли кон­фликты и как они разрешались?
* Удалось ли почувствовать себя единой командой?

**Реквизит:** две длинные верёвки (не менее 5 метров), 1 повязка на глаза.

1. *Рефлексия*

**Занятие 11.**

***«Аутогенная тренировка».***

1. *Упражнение-активатор «Делай так!»*

Играющие встают либо по кругу, либо свободно (врассыпную). Руководитель игры предупреждает, что учащиеся должны выполнять показанные им упражнения при словах «делай этак», а при словах «делай так» упражнения не повторять. Если ученик ошибется, он получает штрафной балл. Играющие с наименьшим количеством штрафа считаются победителями. Если в силу небольших размеров помещения учащиеся стоят близко друг к другу, надо давать такие упражнения, при выполнении которых они не задевали бы друг друга.

1. *Упражнение «Релаксация».*

Цель: обучение технике расслабления, снижения напряжения.

Инструкция: Прежде всего, займите удобное положение и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей и ощущений, не относящихся к тренировке. Для этого вы можете использовать следующие формулы:

* Я приготовился к отдыху.
* Я успокаиваюсь.
* Отвлекаюсь от всего.
* Посторонние звуки не мешают мне.
* Уходят все заботы волнения тревоги.
* Мысли текут плавно, замедленно.
* Я отдыхаю.
* Я совершенно спокоен.

Необходимо напомнить ребятам, что более глубокому отдыху способствует расслабление всех мышц конечностей и тела, которое субъективно оценивается нами как чувство тяжести. Вы наверняка, испытывали это чувство тяжести в мышцах, когда отдыхали после того, как совершили определенную физическую работу или длительную пешую прогулку. Но тогда это ощущение было непроизвольным, сейчас же требуется вернуться к нему сознательно.

Прежде всего, вы должны научиться расслаблять правую руку (левши левую). Для этого можно использовать формулу: «моя правая рука тяжелая».

Эту формулу нужно представить себе со всей наглядностью. Вот расслабляются мышцы руки – пальцы, кисть, вся рука стала тяжелой, как свинец. Оно расслаблена и бессильно лежит, как плеть. Нет сил, не хочется двигать ею.

Предложенную формулу медленно повторяйте 6 – 8 раз, стараясь отчетливее запомнить вызванные вами ощущения. Желательно, чтобы вызванное ощущение расслабленности не было неприятным. Если же это случится, попробуйте заменить в формуле слово «тяжесть» словом «расслабленность».

После того, как вы научитесь расслаблять правую руку рефлекторно – первой попытки постарайтесь расслабить и остальные мышцы. Как правило, это происходит гораздо легче:

* В правой руке появляется приятное ощущение тяжести;
* Руки тяжелеют;
* Руки приятно отяжелели;
* Руки расслаблены и тяжелы;
* Я совершенно спокоен;
* Покой дает отдых организму;
* Тяжелеют ноги;
* Тяжелеет правая нога;
* Тяжелеет левая нога;
* Ноги наливаются тяжестью;
* Ноги приятно отяжелели;
* Руки, ноги расслаблены и тяжелы;
* Тяжелеет туловище;
* Все мышцы расслаблены и отдыхают;
* Все тело приятно отяжелело;
* После занятий ощущение тяжести пройдет;
* Я совершенно спокоен.

После занятия, в тех случаях, когда вам необходимо непосредственно приступить к активной деятельности, требуется использовать специальный прием выхода из аутогенного погружения. Для этого применяются формулы, обратные формулам погружения. К примеру:

* Моли руки легкие и энергичные;
* Чувствую приятное напряжение в руках;
* Дышу глубоко, ритмично;
* Чувствую легкость, бодрость, комфорт;
* Сгибаю и разгибаю руки в локтях.

После этого вы открываете глаза, встаете и делаете несколько энергичных физических упражнений. В случаях, если вы занимаетесь аутогенной тренировкой перед сном, то физические упражнения не нужны.

Помните, что если в процессе занятия возникло необычное неприятное ощущение, занятие надо прервать и проконсультироваться с психологом.

1. *Упражнение «Опора».*

Цель: активировать внимание участников, подготовить к следующему аутогенному упражнению.

В парах: встать спиной друг к другу и присесть без помощи рук; встать лицом друг к другу и присесть. То же можно делать в группах по 5-7 человек.

1. *Упражнение «Оживление тела».*

Цель: полное расслабление, достижение состояния равновесия сознания, снятие хронических мышечных напряжений.

Инструкция. *Первый этап:* участники лежат на полу, дыхание глубокое, на «внутреннем экране» - черное ночное небо без звезд и просветов, полная темнота. С каждым вдохом чернота и холод ночи втягиваются в легкие, а с выдохом распространяются по телу, начиная с ног (холод доходит до щиколоток, колен, паха и т.д.).

Критерием правильности выполнения упражнения является дрожь, которую можно ощутить, если слегка прикоснуться к телу в любом месте. Руководитель должен внимательно следить, чтобы мелкая дрожь не превратилась в сотрясающий озноб. В этом случае участнику нужно помочь перейти к выполнению следующего этапа.

*Второй этап*: черное небо на «внутреннем экране» начинает светлеть. Участникам нужно сказать, что начинается рассвет. Чем светлее и голубее небо, тем больше тепла втягивается в легкие с воздухом и распространяется по телу, начиная с пальцев ног. Тело согревается, при этом наступает полное расслабление, теплота и легкость (или, наоборот, тяжесть – это индивидуальные проявления расслабления) в мышцах.

1. *Упражнение «Апельсин».*

Цель: активизировать творческое мышление, внимание, поддержать рабочую мотивацию.

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину.

1. *Упражнение «Муха в плену».*

Цель: достижение сильного релаксационного эффекта за относительно короткое время.

Инструкция. Участники лежат на полу, им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит от ступней и кистей, колени прямые.

«Отклеиваться» нужно не менее 3 минут.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу, подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно предложить участникам другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие по улице Петровской с рассматриванием домов и воспоминанием их последовательности. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания, поэтому состояние расслабления будет сопровождаться бессмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 12.**

***«Основы правовых знаний».***

1. *Упражнение-активатор «Хват».*

**Материал**: теннисный мячик с прорезью (ртом) и нарисованной физиономией, пуговицы, камешки.

**Ход игры.** При надавливании на мячик раскрывается «рот», в который нужно поочередно вталкивать различные мелкие предметы.

1. *Упражнение «Я хочу – я могу».*

Цель: осознание подростками своих реальных возможностей.

Материалы: бумага, ручки.

Время 10 минут.

Участникам группы предлагается составить два списка: своих желаний и своих возможностей.

Обсуждение.

* Все ли мои желания исполнимы и что необходимо, что­бы они исполнились?»
* «Могут ли предпринимаемые вами действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо ущерба?» (В обсуждении заостряется внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Лишь соблюдая права других людей, человек может испытать полное удовлетворение от своих действий, а, на­рушив их, он, напротив, будет иметь неприятно­сти с Законом).

Если ребята напишут какие-то желания, для ведущих противоречащие установленным моральным нормам, порицать их за это не следует. Но в об­суждении необходимо заострить внимание на том, что в случае желаний такого рода нарушают­ся права других людей.

1. *Групповая дискуссия «На что я имею право»*

Цель: Предоставление возможности осознать себя полноправным гражданином.

Подросткам предлагается ответить на вопросы: «Когда человек приобретает права? Какие права имеют дети?»

В группе обсуждаются все предположения участников.

Обычно ребята называют всевозможные для ведущих возраста.

Поправлять их не нужно. Когда будут на­званы все варианты, следует сказать, что права человек приобретает с момента рождения. По мере того как он взрослеет, изменяются и его права, а вместе с ними — обязанности и ответственность.

1. *Упражнение – активатор «Я такой же, как ты».*

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что…» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

**Занятие 13.**

*Информационно-правовая беседа «Ответственность несовершеннолетних», на основе кино-тренинга.*

Цель: знакомство с основными законами РФ, определяющими ответственность несовершеннолетних.

Демонстрация художественного фильма **«Эксперимент-2. Волна»**.

Обсуждение.

**Занятие 14.**

***«Игры, в которые играют люди-1»***

1. *Упражнение – активатор «Пожелание».*

Работа начинается с того, что все высказывают друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему участнику, высказывая ему пожелание на сегодня. Надо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.

1. *Притча «Лекарь знает все!» (Пезешкиан Н., 1995).*

В постели лежал тяжелобольной, и казалось, что дни его сочтены. Жена в страхе за жизнь мужа пошла за деревенским лекарем. Он более получаса выстукивал и выслушивал больного, щупал пульс, прикладывал ухо к груди пациента, поворачивал его то на живот, то на бок, то опять на спину, поднимал на ноги, открывал глаза, смотрел ему в рот и наконец, изрек уверенно и определенно: «Добрая женщина, к сожалению, я должен сообщить вам печальную истину: ваш муж уже два дня как мертв». Тут тяжелобольной в ужасе поднял голову и испуганно застонал: «Да нет же, моя любимая, я еще жив!» Тогда женщина энергично стукнула кулаком больного по голове и гневно закричала: «Замолчи! Лекарь знает лучше, жив ты или мертв!»

Обсуждение:

* В чем смысл этой притчи для каждого участника?

1. *Беседа. «Роли и ролевые ожидания».*

В психологии ролью называется способ поведения, включающий права и обязанности человека. В жизни в течение дня мы играем множество ролей: сына или дочери, ученика или старшего сверстника, пешехода, пассажира, покупателя и т.д. В соответствии с ролью мы ведем себя определенным образом, и окружающие постоянно контролируют наше поведение, его соответствие нормам и правилам исполняемой в данный момент роли. Этот контроль называется социальным. Например, если вы затеваете шумную, или подвижную игру в автобусе, то окружающие решительно вас остановят. Они ожидают от вас другого поведения.

Ролевые ожидания регулируют взаимодействие людей (Петровский А.В.1997). Вы заранее ожидаете, как будут вести себя родители, учителя, одноклассники, друзья, одноклассники, друзья, и эти ожидания взаимны. Отклонение от ролевого поведения или попытка играть чужую роль, обычно ведут к конфликту.

Способность понимать ожидания других людей и исполнять эти ожидания называется тактичностью. Бестактность часто проявляется в непонимании или сознательном нарушении ожиданий других людей. Бестактность обычно ведет к обидам и ссорам, которые являются элементами социального контроля. Представим такую ситуацию: вы, явно спеша и быстро проходя мимо знакомого, через плечо здороваетесь с ним и спрашиваете «Как жизнь?» В ответ он хватает вас за рукав и начинает подробно и долго рассказывать о предыдущих днях своей жизни. Есть ли тут бестактность? (разыгрывается по ролям).

Приведите примеры тактичности и бестактности в вашей жизни.

1. *Ролевая игра «Гостиница».*

**Цель**: формирование навыков убеждения, активного слушания, эмпатии, решения конфликтов и др.

**Общая инструкция:** «Дело происходит в маленьком городке, в котором только одна гостиница. Обычно она пустует, но в данном случае переполнена по случаю съезда лучших ветеринаров района. За стойкой — администратор. Мест нет, но он (она) остается на своем посту. К нему время от времени подходят люди, желающие получить номер, и пытаются различным образом выстроить отношения с администратором с тем, чтобы добиться своей цели.

Посетители гостиницы, будут использовать разные поведенческие стратегии с тем, чтобы добиться своей цели — получить номер. Администратор будет вести себя в этой ситуации так, как сочтет нужным. В распоряжении каждой из групп посетителей 5 минут.

По истечении их (если, конечно, ситуация логически не завершится раньше) администратор сообщит нам, готов ли он идти навстречу посетителю».

Администраторов просят на некоторое время выйти из комнаты. Ведущий предлагает каждой группе решить, из какой коммуникативной позиции она будет решать поставленную задачу: «сверху», «снизу» или «на равных». Их задача — придумать некоторую «легенду», с которой они придут в гостиницу, и которую будут отрабатывать в определенной коммуникативной позиции. То есть кто они, почему здесь оказались и т.д.

Пока группы посетителей разрабатывают свои легенды, ведущий дает инструкцию администраторам. Им сообщается, что каждый будет работать с одной из групп посетителей и действовать по ситуации, но одно небольшое условие: мест у них действительно нет. Ни одного. Весь резерв исчерпан. Конечно, остается личная «каморка» дежурного администратора, остается диван в холле, в конце концов, личная жилая площадь самого администратора. Но это те резервы, которые администратор может задействовать, а может про них даже не вспоминать. Все зависит от тех отношений, которые у него сложатся с просителями.

1. *Просмотр и обсуждение видео «Неформат».*
2. *Беседа «Дружеское общение и конфликт».*

Участникам предлагается подумать и ответить: что такое дружба, кого можно считать своим другом?

Дружба характеризуется удовлетворенностью взаимных ожиданий, взаимными чувствами и взаимной привязанностью. Поэтому дружба весьма устойчива. Нарушение ожиданий, правил поведения в дружбе может расцениваться как предательство.

Какое поведение вы обычно ожидаете от друга, какие чувства и эмоции, какие действия?

Дружба подразумевает похожие чувства, увлечения, интересы и эмоции; доверительность и искренность, взаимопомощь, бескорыстие и т.д.

Нарушение норм и правил дружбы разрушает ее и может привести к вражде, к конфликту. Нарушение ожиданий может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное нарушение может быть связано с:

* Различным пониманием двух людей правил поведения в одной и той же ситуации;
* Различным личностным смыслом ситуации.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 15.**

***«Игры, в которые играют люди-2»***

1. *Упражнение «Я сильный – я слабый».*

Ведущий. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло…

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

Упражнение «Драка»

Цель: расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы)

От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

1. *Упражнение «Рай и ад».*

Цель: учить детей разрешать конфликтные ситуации, не прибегая к насилию и дракам; учить признавать свою долю ответственности за возникновение конфликта и находить пути примирения.

Ход проведения

Выступающий: один молодой воин пришел к мудрому старцу и спросил: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между раем и адом?» Мудрец помолчал секунду и ответил «Ты глупый молодой дурак. Человек, подобный тебе, никогда не сможет понять этого. Ты слишком невежественен!» Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, спрятал меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью.» – «А вот то, что ты принял мои слова, – это и есть рай», – заметил мудрец.

Услышав такой ответ, молодой воин стал злым и свирепым, словно лев. «Да за такие слова я готов тебя убить!» – заорал он и тут же схватился за меч. Но в это мгновение мудрец сказал: «Мои слова не были прямым ответом на твой вопрос. Так я хотел узнать, как ты реагируешь на грубость. Твое желание убить меня за грубость показало мне, что ты живешь по принципу «око за око, зуб за зуб». А это и есть ад! Потому что на твою силу, злобу и агрессию я могу ответить тем же. Но разве можно будет тогда увидеть конец обидам, гневу и злости?» Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, опустил меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – А вот тебе и вторая половина ответа: «Рай – это когда человек готов протянуть руку в знак примирения. Именно в этом его сила и мудрость»

Обсуждение

* Почему старец сказал, что насилие, агрессия – это ад?
* Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?
* Что ты делаешь, когда кто-то обижает тебя словом?
* Драка – это хороший способ разрешить спор?
* Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
* Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости?
* Почему так важно прощать других?

Выводы

Только слабый человек живет по принципу: «Око за око, зуб за зуб», сильный человек всегда готов протянуть руку в знак примирения.

1. *Упражнение «Давай поругаемся!».*

Цель: Игра направлена на снятие психоэмоционального напряжения.

Помогает трансформировать негативные эмоции в конструктивное взаимодействие. Также способствует развитию творческого мышления и расширению словаря ребенка.

Психолог предлагает ребенку «поругаться», при этом обзывать друг друга можно только овощами и фруктами. Потом психолог предлагает «хвалить» друг друга, называя разными цветами.

1. *Упражнение «Ящик с обидками».*

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

1. *Упражнение «Хочу высказаться».*

Цель: снятие внутренних барьеров в общении.

Ведущий: У кого из вас есть что-то невысказанное другому человеку и вам очень хочется ему проговорить это? Или, может быть, вас что-то беспокоит, вы обижаетесь, вас не понимают или вам просто очень хочется сыграть какую-либо роль, но это никак не удается. Сейчас у вас будет возможность сделать это.

Вызвавшемуся предлагается выбрать из круга участника, наиболее похожего на того, кому он хотел бы что-то сказать. Оба садятся друг напротив друга. Высказывающийся говорит все, о чем хотел сказать, а партнер молча слушает. Затем происходит обмен местами, и желающий высказаться отвечает себе самому от имени слушающего. Затем опять обмен местами, и высказывающийся отвечает партнеру от своего имени.

Так продолжается до тех пор, пока высказывающийся не остановится. Его партнер на протяжении всего упражнения молчит и не произносит не слова.

Обсуждение (высказывающемуся задаются следующие вопросы):

* Что ты чувствовал в начале упражнения?
* Что ты ощущал в каждой из ролей?
* Что ты чувствуешь сейчас?

Затем предлагается высказаться следующему участнику занятия.

По окончании участники делятся о том, как изменялось их состояние в процессе упражнения.

Домашнее задание.

Поразмышляйте, какие роли вы играете в жизни. Каковы правила ваших ролей. Каковы роли людей, с которыми вы часто бываете рядом. Каковы правила их ролей. Каковы взаимоотношения ваших норм и правил с нормами и правилами ваших близких людей. Каковы ваши взаимные ожидания, например, с родителями, учителями, друзьями, одноклассниками. Если вы обсуждаете, что нарушаете правила своих ролей, или ожидания других людей, то подумайте, как можно исправить это и изменить свое поведение с целью устранения возникающих при этом конфликтов или напряжений в отношениях.

**Занятие 16.**

*Индивидуальная консультация с несовершеннолетними.*

**Занятие 17.**

*Системная семейная терапия. Расстановки по Б. Хеллингеру.*

**Занятие 18.**

***«Вежливый король»***

1. *Упражнение «Добрый и злой мячик».*

Цель: рефлексия агрессии, активация для начала занятия.

Воспитаннику дают мяч (например, из резины или теннисный), просят со всей силы ударить мяч об стенку и поймать его. Мяч отлетает и бьет ребенка. Затем просят кинуть мяч ласково. Мяч прилетает обратно прямо в руки.

Во время игры с ребенком проводится беседа о том, почему в первый раз мяч был «злым», а во второй – «добрым». Воспитанник сам должен сделать вывод о том, что как кинешь мячик, таким он и вернется. Этот вывод надо помочь ребенку перенести и на социальные ситуации общения: «Как относишься к людям, так и они в ответ относятся к тебе».

Оно очень простое и направлено на рефлексию агрессивных детей.

1. *Обсуждение домашнего задания об играх, в которые играют люди.*
2. *Притча «Вежливый мулла» (Пезешкиан Н., 1995).*

Один всеми уважаемый шейх давал большой праздник. Приглашены были все титулованные особы этих мест. Только про муллу забыли. Однако он был среди гостей и чувствовал себя как рыба в воде. Один из его друзей в некотором замешательстве отвел приятеля в сторону: «Как случилось, что ты здесь? Ведь тебя не приглашали!». Мулла очень деликатно ответил: «Если уж хозяин не знает своих обязанностей и не пригласил меня, то зачем мне упускать возможность воспользоваться своими обязанностей и не пригласил меня, то зачем упускать возможность воспользоваться своими обязанностями и быть вежливым гостем?»

Обсуждение:

* В чем смысл притчи для каждого участника?

1. *Дискуссия «Вежливый Король»*

Обсуждение:

* Что такое вежливость?
* Почему важно быть вежливым и взаимовежливым?

В нашем динамичном мире, где необходимо каждую секунду что-то успеть, куда-то не опоздать, мы постоянно контактируем с людьми. Но при помощи каких слов и выражений мы это делаем? Таких, какие удобны нам самим, которыми мы быстрее всего добьёмся желаемого результата. И именно тут мы теряем свою вежливость. Потому что, по мнению большинства, слова вежливости – это ненужные условности, на которые нет необходимости тратить время.

В царской России девушек отправляли в институты благородных девиц, где их чуть ли не с детских лет обучали этикету, танцам, поведению дома и многому другому, вплоть до того, как сидеть и спать. А где сейчас обучают этикету и вежливости? В элитных гимназиях, которых не так много, и – вы удивитесь – в школах моделей и некоторых модельных агентствах. Значит, вежливое общение и сейчас принято среди богатых и успешных. Так что же мы, стремящиеся получить от жизни всё самое лучшее, заранее обрекаем себя на невнимание со стороны тех, кто уже добился успеха? И неужели мы, юные и горячие, удостоимся положительной оценки, если не сможем поддержать вежливую беседу?

Нет необходимости доказывать, что приятно общаться с тем человеком, который улыбается в ответ, дарит положительные эмоции, оставляя после себя благоприятное впечатление. И именно с таким человеком хочется иметь дело большинству из нас. Может, стоит уделить особое внимание культуре общения с окружающими? Давайте чаще улыбаться, говорить комплименты, дарить хорошее настроение тем, с кем мы видимся каждый день и имеем столько общего! Тогда даже в самый пасмурный день, на самой страшной паре будет теплее и уютнее. Потому что вежливость – это не только слова «здрасьте», «до свидания», «спасибо», «пожалуйста», но и положительный настрой к окружающему миру!

1. *Упражнение «Аплодисменты»*

Цель: почувствовать себя в роли победителя, в роли признанного лидера и в роли поклонника.

Каждый желающий выходит в центр круга. Остальные громко приветствуют его аплодисментами, криками и любыми другими способами. Вышедший знаками и словами принимает приветствия и может в ответ сам поприветствовать окружающий. Число выходов каждого участника не ограничено.

Обсуждение:

* Ваши чувства в центре круга и среди приветствующих?

1. *Упражнение: «Двойник».*

Цель: активизировать «внимание тела», облегчить взаимодействие с партнером, улучшить понимание его невербальных сообщений через подражание им.

Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача – представить себе чувства первого. Обязательное условие – копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойник меняется.

1. *Рефлексия.*

Домашнее задание:

Поразмышляйте, где вы являетесь лидером, а где нет. Почему в одних ситуациях ваше мнение оказывается ведущим, а в других остается без внимания? Как изменить свое поведение, чтобы чувствовать себя более уверенно в беспокоящих вас ситуациях? Потренируйтесь быть вежливыми в общении и наблюдайте за эмоциональной реакцией ваших партнеров по общению.

**Занятие 19.**

***«Внутренний мир и экспрессия»***

1. *Этюд «Остров плакс».*

Цель: формирования чувства эмпатии, отработка приемов лицевой экспрессии в различных эмоциональных состояниях.

Проигрывается следующий сюжет. «Путешественник» (лучше, если это будет один из агрессивных ребят, вышедший за дверь и не знающий, что приготовили ему дети) вдруг попадает на волшебный остров, где живут одни плаксы (дети используют мимические средства, выражающие плач: приподнимают и сдвигают брови, приоткрывают уголки губ, опускают уголки губ). «Путешественнику» необходимо словами, жестами, мимикой утешить «островитян» Если видно, что искренне сочувствует «плаксам», все члены группы радуются и веселятся.

1. *Беседа «Сочувствие».*

Одной из особенностей детей, нуждающихся в социальной реабилитации, является несформированность чувства эмпатии к окружающим людям, отсутствие способности к сочувствию и сопереживанию. О том, как необходима иногда людям поддержка, понимание их внутреннего состояния, сострадание и ведется беседа.

Беседа о вежливости и грубости

*«Как вежливый поступок жизнь спас».*

В реке плавали две рыбы, одна большая, а другая поменьше. Они вместе долго искали себе еду, и вдруг откуда ни возьмись прямо перед ними появляется аппетитный червяк.

- Это мой, это мой червяк, я его первая заметила! – закричала маленькая рыбка и стала хвостом грубо отпихивать от червяка большую рыбу.

- Пожалуйста, мне не жалко, ешь его на здоровье, - сказала большая рыба и вежливо уступила червяка.

- Правильно, сказала рыбка, - маленьким надо уступать.

А сама подумала: «До чего же глупа эта рыба, сколько силы у нее, а она еду вкусную уступает. Если бы я была такая же большая и сильная, как она, никому бы не отдала вкусного червяка, даже если понадобилось, отняла бы его силой».

Довольная рыбка попробовала червяка на вкус, а потом взяла, да и проглотила его целиком. Вдруг неожиданно в одно мгновение рыбки не стало, а сверху над водой раздался чей-то сердитый голос:

- Опять мелочь на крючок попалась, и почему же сегодня большая рыба не ловится?

Только теперь догадалась большая рыба, что ее вежливый поступок спас ей жизнь. Не уступи она червяка, маленькой рыбке, пришлось бы ей сегодня в ухе варится…

Вопросы:

* Что спасло большую рыбу?
* Вы в жизни уступаете маленьким и слабым, или можете обидеть их, пользуясь своей силой?

1. Упражнение «Орехи».

Цель: сформировать у воспитанников представление об индивидуальности человека и личности.

Каждый человек в группе получается грецкий орех. Нужно внимательно осмотреть его и постараться запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются (для усложнения можно добавить еще орехов). Каждый ребенок должен найти свой орех. Усложненный вариант – тоже самое с закрытыми глазами. Затем участники рассказывают, по каким признакам определили свой орех.

В заключении делается вывод о том, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле сильно различаются. И нередко за жестокий, на первый взгляд непривлекательной оболочкой скрывается нежная и ранимая душа.

1. *Игра «Положительный герой».*

Цель: формирование адекватной самооценки.

Один из участников программы реабилитации выходит из комнаты, Остальные дают ему позитивную характеристику. Психолог записывает все высказывания без ссылки на автора. Затем ребенка приглашают обратно и зачитывают характеристику. Его задача – угадать о ком идет речь. Затем ведущий и группа открывают участнику тайну, что все это сказано о нем.

После выполнения упражнения тренер обращает внимание детей на то, что, кроме положительных черт, у каждого человека есть и отрицательные. Важно, что перевешивает – достоинства или недостатки.

Для того, чтобы дать возможность каждому участнику, узнать о себе, мнение других участников группы, приглашают выйти за дверь 2 – 3 участников. Ребята, оставшиеся в комнате, пишут положительные отзывы о каждом. По возвращении, воспитанникам предлагается угадать, о ком идет речь.

1. *Игра «Прокуроры и адвокаты».*

Цель: данная игра способствует самопознанию воспитанников Отделения реабилитации несовершеннолетних, коррекции их «Я-образа» и самооценки, учит доброжелательно, аргументированно критиковать и конструктивно принимать критику в свой адрес.

Участников реабилитационной группы разбивают на команды по 3 человека, где первый ребенок – «прокурор», второй – «адвокат», а третий, на некоторое время становится «обвиняемым».

Основная задача «прокурора», найти слабые стороны «обвиняемого». После речи «прокурора», в разговор вступает «адвокат», он называет все достоинства своего «подзащитного». У «обвиняемого» есть право задавать вопросы любой из сторон, если он с чем-либо не согласен или чего-то не понимает. Затем дети меняются ролями в своей тройке.

1. *Беседа «Наши недостатки».*

Цель: подготовить детей к адекватному восприятию информации о своих отрицательных качествах.

Ведущий говорит ребятам, что у каждого человека есть недостатки, вредные привычки, над искоренением которых необходимо работать. Конечно, речь идёт не об изъянах во внешности, а о недостатках в характере. Они могут быть не так заметны, но мешать в повседневной жизни. Этот факт тренеру следует доказать во время анализа отрицательных качеств и вредных привычек, чтобы дети осознанно пришли к выводу о необходимости их исправления. Например, у кого-то присутствуют в активном словаре слова-паразиты, от которых желательно избавиться, кто-то кусает ногти, или слишком активно жестикулирует во время беседы и т.п. – казалось бы, это все так незначительно, но зачастую мешает полноценному общению, потому что раздражает собеседника. Детям необходимо задуматься над вышесказанным и попробовать в течение 2-3 минут обнаружить в себе подобные недостатки. Этот вариант наиболее эффективен. Выявленные недостатки можно обсудить, записать на листочках.

Ведущему необходимо проявить максимальную гибкость в ходе занятия. Если он чувствует, что дети не готовы перечислить вслух перед всей группой свои недостатки, ни в коем случае не следует настаивать.

1. *Этюд «Слушаем себя» (упражнение на ауторелаксацию)*

Участникам реабилитационной группы предлагается аутотренинг, с использованием аудио-музыкального сопровождения.

1. *Этюд «Улыбка по кругу».*

Участники передают по кругу положительные эмоции.

1. *Рефлексия.*

**Занятие 20. Диагностическая работа**

Определение результативности работы по программе **«Социально-психологическая реабилитация несовершеннолетних».**

На протяжении всего цикла занятий по программе реабилитации ведется психологическое сопровождение родителей, включающее в себя организацию и проведение индивидуальных консультаций, круглых столов и семинаров.

**Список литературы:**

1. Гусева Н.А. «Тренинг предупреждения вредных привычек у детей».
2. Долгова А.Г., «Агрессия в младшем школьном возрасте диагностика и коррекция».
3. Матвеева Б.Р. «Развитие личности подростка: программа практических занятий».
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие».
5. Эксакусто Т.В. «Практикум групповой психокоррекции. Тренинги, упражнения, ролевые игры».