Программа по коррекции эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением.

Составила Лихачева Наталья Викторовна

Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. Коррекция эмоциональной сферы подростков девиантного поведения – сложная комплексная проблема. Раннее начало коррекционной работы посредством тренинговых занятий может быть наиболее эффективным выбором среди многочисленных средств и методов коррекции. Тренинг как средство позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Отмеченные аспекты очень актуальны именно в подростковом возрасте. Это период не только проблем и противоречий, но и время повышенной пластичности психики, готовности к развитию и восприимчивости к влиянию, максимальной открытости к новому жизненному опыту. Навыки, связанные с общением и уверенным поведением, а также творческий потенциал могут эффективно развиваться как раз в таком возрасте.

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которая несводима ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Иногда для его обозначения используется термин, представляющий собой «кальку» с английского языка, - «экспериенциальное обучение» (от анг. experience – «жизненный опыт»). При таком обучении занимающийся непосредственно соприкасается с изучаемой реальностью, а не просто думает о встрече с ней или размышляет о возможности «что-то с ней сделать» .Тренинговые занятия способствуют развитию их «эмоционального интеллекта» и помогает педагогу создавать в группе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательности и открытого общения детей друг с другом и с педагогом, облегчая тем самым процесс совместного обучения (Н. Т. Оганесян, 2002). При этом особое внимание должно уделяться игровым методам. Как отмечает К. Фопель [45, с. 30], основное отличие игр от традиционных методов обучения состоит в том, что они не только обращаются к интеллекту участника, но «затрагивают личность обучаемого целиком – его мысли, чувства, знания, интерес и стремление к игре».

Среди различных методов коррекции девиантных форм поведения у подростков предпочтение отдается групповой психотерапии. Работать с подростками 12-15 лет наиболее сложно, однако, по мнению Т. А. Емельянцевой такие группы имеют высокий терапевтический потенциал. «В этом возрасте группа сверстников играет исключительную роль в жизни подростков, а сами они испытывают значительные трудности, связанные с импульсивностью, половым созреванием, конфликтными взаимоотношениями со взрослыми»

**Цель** программы: коррекция эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением.

В ходе реализации программы решались следующие **задачи**:

1. Научить подростков бесконфликтному, сплоченному взаимодействию в группе и перенос этих умений в повседневную обстановку;

2. Развить чувство эмпатии по отношении к себе, к окружению;

3.Повысить самооценку, сформировать чувство собственной компетенции;

4. Обучить подростков способам саморегуляции.

Поставленные задачи основаны на теории периодизации возрастного развития Э. Эриксона, где каждая стадия имеет свои незавершенные эмоциональные реакции, оставляющие свой след в формировании зависимой, незрелой личности.

**Целевая аудитория:** дети младшего подросткового возраста, 12-13 лет.

**Формы работы:** психокоррекционная программа рассчитана на групповую форму работы.

**Ожидаемый результат**

Специфический результат: снижен уровень девиаций, повышено чувство эмпатии к себе и окружению, общительность, социальная адекватность поведения.

Неспецифический результат: доверие, умение снять психофизическое напряжение, гибкость поведения, адекватная самооценка, умение справляться с эмоциями, умение сотрудничать.

Во время разработки данной программы и ее реализации мы старались учитывать следующие психологические принципы психокоррекции.

Принцип единства коррекции и диагностики. Процессы психодиагностики и психокоррекции являются взаимодополняющими, где в психокорреции лежит диагностический потенциал, а диагностические материалы содержат коррекционные моменты.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. В данном принципе отражена взаимосвязь и неравномерность развития различных сторон личности подростка.

Принцип учета возростно-психологических и индивидуальных особенностей участников. Схема и подбор диагностических и психокоррекционных воздействий должны соответствовать возрастным особенностям. Данный принцип позволяет наметить в пределах возрастных норм программу оптимизации развития для каждого конкретного подростка с его индивидуальностью.

Принцип эмоциональной сложности материала. Указанный принцип предполагает применение игр, упражнений и занятий, создающих благоприятный эмоциональный фон, стимулирующий положительные эмоции.

Принцип объема и степени разнообразия материала. В рамках этого принципа необходимо увеличивать объем материала и его разнообразие постепенно.

Психокоррекционная программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 1ч10мин.-1ч20мин. и проводилась с сентября по ноябрь по 2 занятия в неделю.

Методы:

1. психогимнастика;
2. элементы арттерапии, игротерапии;
3. медиативные техники;

беседа

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА

«Коррекция эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением»

Данная тренинговая программа направлена на качественное развитие эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением.

Цель программы: коррекция эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением.

В ходе реализации программы решались следующие задачи:

1. Научить подростков бесконфликтному, сплоченному взаимодействию в группе и перенос этих умений в повседневную обстановку.
2. Развить чувство эмпатии к себе и окружающим.
3. Повысить самооценку, сформировать чувство собственной компетенции.
4. Обучить подростков способам саморегуляции.

**Конспекты занятий**

**Занятие 1. «Зачем мы здесь собрались?»**

*Цель:* Знакомство с членами группы и организация взаимодействия участников друг с другом.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Знакомство»*.

Психолог представляется, приветствует членов группы. И говорит, что на этом занятии необходимо познакомиться и начать обсуждать, чему каждый хочет научиться в группе. Предлагаем каждому написать свое имя на бейджике.

*Упражнение 2. «Необычное приветствие»*.

Предлагаем членам группы «поздороваться» друг с другом «необычным» способом: мизинцем правой руки, мизинцем левой руки, правым локтем, левым локтем, правым плечом, левым плечом, правой пяткой, левой пяткой, правой коленкой, левой коленкой, правым боком, левым боком, спиной, затылком, правым ухом, левым ухом. При этом следует двигаться хаотично (в режиме «броуновского» движения) в пределах комнаты, в сопровождении ритмичной музыки.

*Упражнение 3. «Что я знаю о себе и о тебе».*

Разбиваем участников группы на пары и просим их познакомиться: сказать, как их зовут, что это означает, как переводится имя, что они думают или чувствуют по поводу предстоящей групповой работы. Просим их сказать друг другу, как бы они завершили следующие предложения:

- «У меня лучше всего получается…»

- «Я горжусь тем, что я …»

- «Самая трудная ситуация, с которой я успешно справился – это…»

Через несколько минут собираем группу и просим каждого подростка рассказать, что он/она узнал/а о собеседнике /собеседнице. Во время выступления важно поощрять следующие формы поведения:

- Откровенность. «Спасибо за рассказ о твоем партнере». Используем свое умение слушать: улыбаться, кивать головой и применять другие невербальные знаки внимания.

- Обращение друг к другу. Если подросток при выступлении смотрит на психолога или в сторону, необходимо напомнить, что он должен обращаться прямо к тому, о ком говорит.

- Высказывание по очереди. Если кто-то хочет выступить второй раз, сказать: «Подожди немного, пока не выскажутся те, кто еще не говорил. Потом снова наступит твоя очередь».

В качестве «разминки» просим подростков построиться по алфавиту имен, по росту, по цвету волос.

*Упражнение 4. «Кодекс группы».*

Участники группы совместно с психологом вырабатывают «Кодекс группы».

- Приходить на занятия группы нужно вовремя.

- Каждый участник группы имеет право выступить.

- В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: стараться не оценивать других, быть искренними в своих чувствах.

- Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.

- У каждого есть право сказать «нет» или «пропускаю». Но прежде подумайте: «Если я скажу «нет», может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное про себя.

- Каждый имеет право покинуть группу, но «обратной дороги» нет. Если обязательства вынуждают вас преждевременно прекратить занятия, важно сказать об этом другим членам группы.

После выработки основных правил обсуждаем вопрос, чем эти правила полезны для группы. Записываем их на листе ватмана и просим участников группы, добавить еще что-нибудь.

(На первом занятие вводная часть может занимать до половины всего времени занятия!)

*Упражнение 5. Рисунок «Мое настроение».*

Просим нарисовать свое состояние на момент начала работы группы. Это рисунок станет первым в галерее рисунков, которые вывешиваются на стене друг под другом и будут отражать динамику личностных изменений. Проводим обсуждение – что общего есть в рисунках, что удивило ребят, какие чувства у них возникли?

*Упражнение 6. Рисунок «Автопортрет».*

Просим нарисовать свой автопортрет в символической форме, поместить рисунок под рисунком «мое настроение», проводим обсуждение. Просим самостоятельно разбиться на пары и «пообщаться» без помощи рук с закрытыми глазами: поздороваться, познакомиться, обменяться впечатлениями, попрощаться (время выполнения упражнения 5-7 минут). Просим подростков нарисовать свои впечатления о «собеседнике» в символической форме, рисунок поместить под «автопортретом».

*Упражнение 7.* *«Рефлексия»*

Проводим обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

*Упражнение 8. «Домашнее задание»*

Нарисовать «несуществующее животное», придумать для него «несуществующее» название, описать, что оно любит и что не любит.

**Занятие 2. «Мы - команда»**

*Цель:* Формирование доверия и комфорта в группе, обучение навыкам постепенного расслабления мышц.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Имена»*

Попросить два раза произнести вслух свое имя, затем имя любого другого участника группы. Тот участник, чье имя назвали, принимает эстафету, дважды называя вслух свое имя и затем имя следующего участника группы. Игра позволяет вспомнить имена и включить участников в процесс групповой работы.

*Упражнение 2. «С чем пришли?»*

Обсуждение домашнего задания (рисунок «несуществующего животного»).

*Упражнение 3. «Звезда».*

Предлагаем кому-нибудь из участников группы лечь в центре круга на ковер так, «чтобы было удобно». Обсудить трудности пребывания в «открытой позе» (поза «звезды»), возникшее желание «закрыться».

*Упражнение 4. «Театр прикосновений»*.

Работа в парах (тройках), где один участник выступает в роли «пассивно воспринимающего» (лежа на ковре в «позе звезды» с закрытыми глазами, отслеживая свои внутренние ощущения, чувства и мысли), а другие участники наносят разного рода «контакты»: игольчатые, более жесткие, «мостообразные», разнесенные по телу с целью расслабления тела «пассивно воспринимающего» и снятия «сверхконтроля». Обсуждение в рабочих парах (тройках).

*Упражнение 5. «Фигура человека».*

Попросить членов группы нарисовать «фигуру человека», рассказываем о том, как наше тело отражает наши проблемы (тревоги, страхи) в виде «мышечных зажимов».

*Упражнение 6. «Падение в круге».*

Члены группы выполняют упражнение «падение в круге»: подросток помещенный в центр круга, не сходя с места и не сгибаясь, падает на руки других участников, информируя о своих ощущения от поддержки. Упражнение выполняется с целью выявления и проработки «базальной тревожности» и связанного с ней чувства недоверия к окружающему миру.

*Упражнение 7. «Расслабимся?».*

Овладение техникой постепенного мышечного расслабления (нервно-мышечной релаксацией) с целью снятия напряжения и тревожности до, во время и после стрессовой ситуации.

*Упражнение 8. «Бревнышки»*

Участники группы укладываются на ковер в один ряд и начинают перекатываться друг через друга.

*Упражнение 9. «Рефлексия»*

Обсуждение трудностей, которые возникли в ходе выполнения упражнений.

*Упражнение 10. «Домашнее задание»*

- выполнять нервномышечную релаксацию один раз в день.

**Занятие 3. «Учимся общаться»**

*Цель:* Развитие доверия и чувства сплоченности в группе.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Слепой и поводырь».*

Участники группы по очереди пытаются провести «слепого» (участника с завязанными глазами) через искусственно созданные препятствия, затем проводим обсуждение; с каким по счету «поводырем» подростку было комфортнее, почему; «слепой» пытается угадать когда кто водил.

*Упражнение 2. «Дождик».*

Участники группы выстраиваются в две шеренги, напротив друг друга. Каждый по очереди, медленно проходит между этими «шеренгами» с закрытыми глазами, в то время как другие участники наносят легкие «игольчатые» прикосновения, имитирующие капли дождя.

*Упражнение 3. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего задания (трудностей, возникших при самостоятельном выполнении техники нервно-мышечной релаксации).

*Упражнение 4. «Скульптура».*

Построение «телесных скульптур»: работа осуществляется в парах со сменой ролей. Один участник («скульптор») молча лепит из тела другого любую «скульптуру». Когда все скульптуры готовы, проводится обсуждение с обменом впечатлениями.

*Упражнение 5. «Марионетка».*

Работа осуществляется в тройках. Один участник с закрытыми глазами выступает в роли марионетки: пассивно воспроизводит те движения, которые молча задают два других участника. Работа выполняется со сменой ролей и обязательным обсуждением после выполнения. Время выполнения 7-10 минут на каждого участника.

*Упражнение 6. «Доверяющее падение»*

Каждый участник по очереди падает спиной, не сгибаясь, со стула (или скамейки) на руки других участников группы, которые бережно подхватывают его.

*Упражнение 7. «Подышим?».*

В ходе выполнения релаксационных упражнений предлагаем последовательно представить «маленькие ротики» в области стоп, коленей, копчика, средней части грудной клетки, ладоней, плеч, шеи, макушки, всего тела. Дается инструкция: «Делайте вдох через маленькие ротики, а выдох произвольно».

*Упражнение 8. «Почему я не могу сопереживать».*

Работа в парах. Участники по очереди высказывают друг другу свои мысли.

*Упражнение 9. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

*Упражнение 10. «Домашнее задание».*

В ходе самостоятельного выполнения упражнений на релаксацию выполнять технику «продышать тело» один раз в день.

**Занятие 4. «Наши эмоции и чувства»**

*Цель*: Осознание и выражение собственных чувств, работа с «боязнью сильных чувств».

Ход занятия

*Упражнение 1. «Приветствие».*

Поздороваться глазами, потом спинами.

*Упражнение 2. «С чем пришли?»*

Обсуждение домашнего задания; выполнение техники расслабления через дыхание «продышать тело».

*Упражнение 3. «Зеркало».*

Можно проводить в парах: один «отражает» второго или движение одного повторяют все участники группы.

*Упражнение 4. «Мои мысли, чувства, поведение»* (в форме беседы).

Поведение – это то, что мы делаем. Иногда надо изменить его, чтобы достигнуть каких-нибудь успехов в жизни. Мысли – это то, что происходит в нашем уме (например, когда мы рассуждаем при решении математической задачи; при оценивании (когда мы делаем выбор в своем уме): «стоит ли мне брать сигарету, если мне ее предложили?».

Чувства еще называют «эмоциями». Это наши переживания разных событий. Чувства можно «ощущать»: например, слабость в коленях при чувстве страха. Чувства можно «осознавать»: понимать, какое чувство испытываешь в данное время. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, если нам страшно, и попросить о помощи, если нам грустно и одиноко. Чувства не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих.

А вот поступки, которые мы можем совершать под влиянием наших чувств, могут быть хорошими или плохими, например, когда вы обижаете другого только потому, что вас кто-то обидел. Чувства могут быть слабыми, умеренными или сильными. Например, вы можете огорчиться, рассердиться или прийти в ярость.

*Упражнение 5. «Фрустрационный тест».*

 Участники группы разбиваются на пары. В паре одному дается инструкция, какую фразу он должен произнести, чтобы вызвать у партнера ощущение препятствия или обвинения (на основе взрослого варианта теста Розенцвейга).

Например:

- Вот твоя тетрадь. Мне очень жаль, что мой братишка её порвал.

- Мне очень жаль, что я испачкал твой костюм, хотя так старался объехать лужу.

- Это ужасно: ты разбила любимую вазу моей мамы.

- Извини, что мяч попал тебе в голову, хотя я так старался его поймать.

- Мария Сергеевна попросила тебя задержаться после уроков на 15 минут.

Тот, в свою очередь, должен выразить свою непосредственную реакцию невербальным способом. После этого члены группы пытаются озвучить, выразить словами смысл реакции.

*Упражнение 6. «Биологическое дыхание».*

 С использованием активизации дыхания на вдохе: приподнимание бровей, опускание нижней челюсти, подъем шеи, вытягивание рук, дотрагивание до подключичных точек и стоп.

*Упражнение 7. «Рефлексия».*

В ходе обсуждения задаем следующие вопросы:

Какие примеры чувств вы можете привести?

В каких ситуациях могут возникать эти чувства?

Какое поведение обычно вызывают эти чувства?

Какие другие формы поведения возможны?

*Упражнение 8. «Домашнее задание».*

1. Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делиться своими чувствами два раза в день. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».
2. Нарисовать рисунки: «самый грустный день моей жизни» и «самый счастливый день моей жизни».

**Занятие 5. «А что там, внутри нас?»**

*Цель*: повышение рефлексии участников тренинга.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Погонять хлопки по кругу».*

*Упражнение 2. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего задания: рисунки «самый грустный день моей жизни» и «самый счастливый день моей жизни».

*Упражнение 3. «Говорящие ладошки».*

Делим ребят на пары, просим взяться за руки и закрыть глаза. Просим их представить, что руки стали «говорящие». Надо только с помощью кистей: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг с другом.

Обсуждения: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

*Упражнение 4. «Волшебный магазин».*

Просим представить, что ребята попали в волшебный магазин, где можно приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» - помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указываем на то, что время работы магазина ограничено, он может закрыться в любой момент. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар. Когда в магазине побывают все желающие, проводим обсуждение:

- как сложно было расставаться со своими качествами?

- почему необходимы те или иные качества?

- кто как себя чувствовал в процессе игры?

- почему кому-то трудно настаивать на покупке?

*Упражнение 5. «Закончи предложение».*

Раздаем всем участникам бланки, на которых нужно закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда…»

- «Хуже всего мне, когда…

- «Не могу понять, почему я …»

- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я …»

- «Главное, что я хотел бы в себе изменить – это …»

Через 5-10 минут собираем бланки. Результаты в группе обсуждаются и используются в индивидуальном консультировании.

*Упражнение 6. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

*Упражнение 7. «Домашнее задание».*

Составить два рассказа о ситуациях, в которых чувствовали бы злость, огорчение или раздражение по принципу «Я» - высказываний.

**Занятие 6. «Преодолей себя»**

*Цель:* Осознание собственных агрессивных тенденций и трансформация их в социально приемлемую активность.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Качели».*

 Предлагаем участникам «покачаться» на спинах друг друга.

*Упражнение 2. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего задания.

 *Упражнение 3. «Придержи меня».*

 Работа в парах: «только поддерживая друг друга, можно достичь успеха». Из исходного положения, сидя на корточках, захватив друг друга за локти, упираясь спинами, попытаться встать.

*Упражнение 4. «Да и нет»*.

* Передвигаясь по комнате в режиме «броуновского» движения, сказать с максимальной экспрессией каждому встречному «да», потом «нет».
* Придумать телесную метафору слова «нет».

*Упражнение 5. «Агрессивное поведение»* (в форме беседы).

Прояснение отношения каждого участника группы к проблеме агрессивного поведения:

- В какой форме (конструктивной или деструктивной) чаще проявляется ваша агрессивная энергия?

- Как вы поступаете с ней: даете ход или сдерживаете?

- Как вы относитесь к ней: боитесь или получаете удовольствие?

В ходе обсуждения ведущий может рассказать «Притчу о Змее»:

«Жила-была невероятно свирепая, ядовитая, злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Но как только люди узнали, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Мудрец, выслушав жалобы Змеи сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

*Упражнение 6. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения предыдущих упражнений.

*Упражнение 7. «Домашнее задание».*

Описать ситуации, которые могут возникать в результате проявления агрессивного поведения.

**Занятие 7. «Преодоление барьеров внутри себя»**

*Цель:* Дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения агрессии, обучение новым приемам разрядки агрессивности.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Уступить – не значит проиграть».*

В парах, стоя напротив, пытаться столкнуть друг друга с места.

*Упражнение 2. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего задания: ситуаций, которые могут возникнуть в результате агрессивного поведения.

*Упражнение 3. «Мой гнев».*

Предложить нарисовать «свой гнев».

*Упражнение 4. «Почему я сердит».*

По кругу предложить завершить предложение: «Сегодня я сердит, потому что…» с целью помочь увидеть, что причиной этого часто является страх и обида.

Предложить сформулировать высказывания, которые помогут справиться с гневом.

 *Упражнение 5. «Почему я не умею сочувствовать».*

Работа в парах, участники по очереди проговаривают друг другу свои мысли.

*Упражнение 6. «Моя энергия».*

Работа с энергией верхнего плечевого пояса (по Лоуэну А.). Она состоит из трёх этапов:

- «Закипание» энергии. Участники лежат на ковре, на спине, ноги согнуты в коленях. Руководитель просит отводить руки за голову и с силой ударять о пол так, чтобы «ладошки прилипали к полу».

- «Проведение энергии». Ситтер (помощник) просит сопротивляться ему руками, продолжая оставаться в исходном положении на полу, до тех пор, пока у участников будут силы сопротивляться.

- «Отдых». По времени отдых составляет ½ времени выполнения упражнения.

*Упражнение 7. «Релаксация».*

Использование медитативных техник, направленных на обретение спокойствия, уверенности в себе, внутренней целостности

*Упражнение 8. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

 *Упражнение 9. «Домашнее задание».*

* Выполнять упражнения аутотренига один раз в день.
* Применять другие приемлемые способы, чтобы справляться с чувством гнева.

**Занятие 8. «Поговорим рисунками»**

*Цель:* Формирование чувства уверенности, повышение самооценки.

Ход занятия

*Упражнение 1*. Сказать вслух с экспрессией: «Я лучше всех!», «Ненавижу …!», «Ты – хороший!».

*Упражнение 2. «С чем пришли?»*.

Обсуждение домашнего задания.

*Упражнение 3. «Король».*

Самому застенчивому участнику предлагается стать на стул и быть королем, остальные участники играют услужливых слуг.

*Упражнение 4. «Строй».*

 Пройти через «строй» участников группы и сказать каждому, глядя в глаза: «Я лучше всех!».

*Упражнение 5. «Ужасный и прекрасный рисунок».*

Выполнение техники «прекрасный / ужасный рисунок». Одному из участников группы предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». Затем рисунок передается по кругу слева сидящему, и он переделывает рисунок в «ужасный». Затем рисунки снова передаются слева сидящим, и они переделывают «ужасные» рисунки в «прекрасные». Рисунки передаются по кругу до тех пор, пока «родной» рисунок не вернется к хозяину и у него появится возможность восстановить свой «прекрасный» рисунок.

*Упражнение 6. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

 *Упражнение 7. «Домашнее задание».*

Написать «Рекламное объявление для приема на работу».

**Занятие 9. «Движение к цели самопознания»**

*Цель:* Осознание собственной уникальности, получение подтверждения принятия группой сверстников.

Ход занятия

*Упражнение 1. «Падение в круге».*

*Упражнение 2. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего занятия.

*Упражнение 3. «Психотерапевтические антонимы».*

Предлагаем назвать любое свое качество (лень, нетерпимость и тому подобное), от которого хотелось бы избавиться. Другие участники пытаются найти положительные стороны этого качества.

*Упражнение 4. «Социометрия».*

Членам группы предлагается ответить на следующие вопросы:

- Кого бы вы хотели выбрать вашим старостой?

- Кого бы вы позвали на свой день рождения?

- С кем бы вы пошли в многодневный поход?

Предлагаем быть искренними и свободными в своем выборе.

*Упражнение 5. «Здесь о вас была такая молва».*

 Каждый участник по очереди усаживается на стул, спиной ко всем. Другие участники подходят к нему, кладут руку на плечо и выражают ему свое отношение к нему: «Мне нравится в тебе …», «Я хочу тебе пожелать …».

*Упражнение 6. «Мир в котором меня понимают».*

Предлагаем нарисовать групповой рисунок.

*Упражнение 7. «Рефлексия».*

Обсуждение трудностей, возникших в ходе выполнения упражнений.

 *Упражнение 8. «Домашнее задание».*

 Описать ситуации:

- «Счастье человечества». Инструкция: «Ты ученый. Что бы ты хотел изобрести для людей?»

**Занятие 10. «Завершение групповой работы»**

*Цель:* Завершение групповой работы (обобщение опыта, обретение независимости, постановка личностных целей и определение путей их достижения).

Ход занятия

*Упражнение 1. «Помычать в круге».*

Предлагаем всем стать в круг, плечом друг к другу, и помычать звук «х-м» в центр круга. Постараться услышать «звук группы», услышать себя в этом звуке, слиться с ним.

*Упражнение 2. «С чем пришли?».*

Обсуждение домашнего задания: ситуации «Счастье человечества». *Упражнение 3. «Расслабимся?».*

Медитативные упражнения с целью обретения свободы, силы и независимости.

*Упражнение 4. «Проекция».*

Встать перед зеркалом и сказать: «Чего я хочу достичь…»

*Упражнение 5. «Групповая поэма».*

Раздаем подросткам по листку бумаги и фломастеру. Просим их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Каждый подросток пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Дальше он передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того, как каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается автору первой строки.

*Упражнение 6. «Передай меня по кругу».*

Написание открыток с благодарностями. Каждый подросток складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри свое имя. Дальше подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь внутри. Открытки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

*Упражнение 7. «Рефлексия».*

Обсуждение групповой работы в целом:

- Что является самым важным из того, чему вы научились в группе?

- Что вы узнали о себе?

- Чем вы станете гордиться?

- Как вы станете использовать то, чему научились в группе?