

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Ольхонское районное муниципальное образование
МБОУ "Еланцынская СОШ"

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
педагогического совета №1
от 30.08.2023г.

Утверждено
Приказом МБОУ
«Еланцынская СОШ»
от 01.09.2023 г. № 278
Директор _____ / М.Д.
Изиев/

Программа для подростков с трудностями социальной
адаптации «Точка опоры»

Разработали:
Социальный педагог: Чанова Е.Г.
Педагог-психолог: Тарнуева Н.Э.

с. Еланцы 2023-2024гг

Проблемные, трудные, непослушные дети, а также дети с комплексами, забытые, несчастные – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье и, как следствие, неудовлетворенных потребностей ребенка.

Ю. Б. Гиппенрейтер

Таких подростков часто относят к группе «трудных». Как правило, это ребята из неблагополучных семей либо из вполне благополучных внешне, столкнувшихся со сложной жизненной ситуацией, которая привела к искажению процессов социализации и социальной адаптации. В таких ситуациях подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

Цель программы: создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирования адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.

Задачи:

- 1) формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья учащихся;
- 2) развитие коммуникативных навыков;
- 3) обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- 4) создание условий для осознания личностных ценностей и ответственности за последствия своего поведения;
- 5) создание условий для самоопределения.

Программа реализуется согласно тематическому плану, рассчитана на **10 занятий по два академических часа** каждое. В группу набираются подростки с трудностями социальной адаптации, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации и социально опасном положении. Набор в группу производится в течение всего учебного года.

Оптимальная численность группы: 12 человек.

Противопоказаниями для работы в группе являются ярко выраженные девиации, отклонения в поведении, психопатологии.

Календарно-тематический план рабочей программы «Точка опоры»

Тема занятия	Цель	Содержание
1. Вводное	Ориентация участников в целях тренинга; знакомство с участниками; создание эффективной рабочей атмосферы в группе; формирование норм и правил работы в группе; психологическая поддержка участников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Имя — качество». 3. Упражнение «Интервью в парах». 4. Упражнение «Поиск общего». 5. Упражнение «Никто не знает, что я...». 6. Обратная связь
2. «Контакт»	Ознакомление с основными приемами эффективного общения, формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении (расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе; вербальные и невербальные способы установления контакта)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Заяц-заяц». 4. Упражнение «Контакт». 5. Психогимнастическое упражнение «Переманивание». 6. Упражнение «Очередь». 7. Психогимнастическое упражнение «Пожелание». 8. Обратная связь
3. «Учимся слышать и понимать друг друга»	Формирование доверительной атмосферы в группе, развитие навыков активного слушания, приема и передачи информации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Любопытный». 4. Упражнение «Иностранец и переводчик». 5. Упражнение «Испорченный телефон». 6. Обратная связь
4. «Сплочение и доверие»	Развитие навыков общения, умения убеждать, распознавать обман, противостоять групповому давлению, умения говорить «нет»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Ассоциации по алфавиту». 4. Упражнение «Без маски». 5. Упражнение «Волк и семеро козлят». 6. Обратная связь
5. «Мы – команда»	Анализ сущности конфликтов, причин их возникновения, создание условий для осознания своего стиля поведения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие».

	в конфликте, для развития навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	3. Психогимнастическое упражнение «Толкачи». 4. Упражнение «Конфликты». 5. Упражнение «Агрессивный контакт». 6. Обратная связь
6. «Конфликт»	Формирование взаимного доверия, умения координировать совместные действия; продолжение работы по групповому сплочению с использованием телесно ориентированного подхода	1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Разделение по признаку». 4. Упражнение «Связывание». 5. Упражнение «Доверяющее падение». 6. Психогимнастическое упражнение «Подарок». 7. Обратная связь
7. «Без масок»	Развитие групповой сплоченности за счет укрепления чувства «мы», интегрирование навыков вербального и невербального общения в групповом взаимодействии; осознание стратегии поведения в стрессовой ситуации	1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Ассоциации». 4. Упражнение «Необитаемый остров». 5. Обратная связь
8. «Ценности и последствия»	Осознание личностных ценностей, личной ответственности за последствия своего поведения; формирование навыков оценки проблемной ситуации и умения принимать решения	1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Состояние». 4. Групповой рисунок «Домики». 5. Психогимнастическое упражнение «Пожелание». 6. «Обратная связь»
9. «Жизненные перспективы»	Развитие умения ставить реальные жизненные цели с учетом личных способностей и желаний и находить способы достижения желаемого	1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие». 3. Психогимнастическое упражнение «Правда — ложь». 4. Ролевая игра «Мафия». 5. Психогимнастическое упражнение «Путаница». 6. Психогимнастическое упражнение «Клубок». 7. Обратная связь
10. Итоговое	Получение обратной связи; диагностика внутригрупповой динамики; создание позитивной атмосферы для дальнейшего	1. Вводное слово ведущего. 2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие».

	общения внутри группы; закрепление полученных навыков	3. Психогимнастическое упражнение «Компот». 4. Упражнение «Автопортрет». 5. Психогимнастическое упражнение «Картина». 6. Упражнение «Пожелания». 7. Обратная связь
--	---	--

Формы и средства контроля. Для контроля эффективности программы используются метод наблюдений и следующие диагностические методики:

1. Методика ценностных ориентаций М. Рокича.
2. Методика диагностики самооценки Дембо — Рубинштейн (модификация А.Н.Прихожан).
3. Методика для выявления ведущей стратегии поведения в конфликте (модификация теста К. Томаса, адаптирован Н.В. Гришиной).

Результаты прохождения программы:

- наличие у подростков с трудностями социальной адаптации навыков адекватного общения, конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- наличие навыка самопознания;
- сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях;
- осознание личностных ценностей;
- усиление личностных ресурсов, позволяющих позитивно воспринимать будущее;
- сформированность способности принимать ответственность за собственное поведение;
- наличие реального жизненного плана.

Конспекты занятий по программе «Точка опоры»

ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАКОМСТВО»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

На этом этапе решаются организационные вопросы, озвучиваются цели работы по программе, принимаются правила поведения в группе.

2. Психогимнастическое упражнение «Имя — качество»

Участники по очереди называют свое имя и качество, которое наиболее характерно для них.

Упражнение проводится для знакомства участников друг с другом и создания условий для доверительного общения.

3. Упражнение «Интервью в парах»

Группа разбивается на пары. Задача — за ограниченное время (10 мин) собрать друг о друге как можно больше информации. По истечении времени участники представляют друг друга. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи и рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» — далее рассказывает все, что она узнала о ней, затем участники меняются местами.

Упражнение направлено на развитие навыков самопрезентации, эмпатии, развитие чувства принадлежности к группе через взаимодействие с каждым членом группы один на один, на создание условий для доверительного общения.

4. Упражнение «Поиск общего»

Группа делится на двойки. Задача на этом этапе — найти определенное количество общих признаков. Затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т. д. Конечная цель — объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

Упражнение способствует знакомству участников, формированию внимательного отношения к личности другого и осознанию проявлений своей личности.

5. Упражнение «Никто не знает, что я...»

В руках ведущего мяч, он произносит фразу, начиная ее словами: «Никто не знает, что я...», после чего бросает мяч другому участнику занятий. Выполнение задания продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

Упражнение направлено на повышение сплоченности, личностное раскрытие участников, расширение представлений о себе, создание условий для доверительного общения.

6. Обратная связь

На этом этапе предполагаются получение ведущим информации об эмоциональном состоянии участников, оценка эффективности работы группы. Можно использовать ритуальную игрушку, которая передается по кругу во время высказываний участников.

ЗАНЯТИЕ 2. «КОНТАКТ»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

На этом этапе здесь и далее ведущий приветствует участников, объявляет цели занятия, решает организационные вопросы.

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

Здесь и далее участникам предлагается рассказать о приятном событии, которое было в их жизни на прошедшей неделе.

3. Психогимнастическое упражнение «Заяц-заяц»

Группе предлагается задать единый ритм. Для этого каждый участник по очереди два раза хлопает в ладоши, два раза — по коленям (заяц-заяц). Во время хлопков в ладоши нужно дважды назвать свое имя, во время хлопков по коленям — дважды назвать имя того, кому передается ход. Для усложнения темп можно увеличивать.

Упражнение способствует созданию атмосферы работоспособности в группе, а также позволяет эмоционально разрядиться.

4. Упражнение «Контакт»

Участники встают в круг. Задача — на счет «раз» без слов и не сходя с места установить контакт с кем-то из участников группы, на счет «два» — начать выполнять одинаковое движение.

В ходе выполнения упражнения участники знакомятся с навыками установления контакта.

5. Психогимнастическое упражнение «Переманивание»

Группа разбивается на две равные части. Одна подгруппа садится на стулья, вторая встает за спиной. Задача сидящих — невербально установить контакт с другими сидящими и поменяться местами. Задача стоящих — отследить установление контакта и, положив руки на плечи сидящих, не дать поменяться им местами.

6. Упражнение «Очередь»

Выбираются несколько человек, из которых один — водящий. Остальные становятся друг за другом, изображая очередь. Задача водящего — пройти к кассе кинотеатра без очереди. Он вступает в контакт с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники, стоящие в очереди, могут иметь свои задачи, например не пропускать «нахала» к кассе или взять его себе в компаньоны для чего-либо.

Желательно, чтобы сценка была проиграна несколько раз.

После проигрывания группа анализирует вербальные и невербальные компоненты, способствующие или препятствующие установлению контакта и достижению цели.

В ходе выполнения упражнения закрепляются вербальные и невербальные навыки установления контакта.

7. Психогимнастическое упражнение «Пожелание»

Участники тренинга по очереди желают соседу слева что-либо хорошее на предстоящую неделю. Таким образом устанавливается позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, формируется доверительное общение.

8. Обратная связь

Здесь и далее см. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 3. «УЧИМСЯ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Любопытный»

Водящий называет любую букву русского алфавита из числа наиболее употребительных, после чего задает участникам короткие вопросы (по одному каждому). Ответом на них должно служить слово, начинающееся на загаданную букву. Кто задерживается с ответом

больше чем на 2–3 с или говорит слово, начинающееся на другую букву, сам занимает место водящего, называет новую букву, и игра продолжается.

Довольно часто цепочка вопросов-ответов выстраивается в логически связанный рассказ, но это не обязательно. Главное здесь — не логика, а оперативность реакции, умение быстро придумывать много вопросов и ответы на них.

Это упражнение — интеллектуальная разминка, тренировка быстроты реакции на неожиданные вопросы.

4. Упражнение «Иностранец и переводчик»

Выбираются два участника, один из которых играет роль иностранца, а другой — переводчика. Остальным предлагается представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним гостя.

«Иностранец» выбирает себе любой образ и представляется присутствующим.

«Журналисты» задают ему вопросы, на которые он отвечает на «иностранном» языке («тарабарском», несуществующем). Задача «переводчика» — кратко, сжато и точно перевести сообщение «иностранца».

В ходе упражнения может быть несколько пар иностранец — переводчик. В конце упражнения обсуждается, кто из переводчиков наиболее точно выполнил инструкцию и кто больше всех понравился.

При обсуждении группа часто приходит к выводу, что неадекватная интерпретация слов и невербальных сигналов оставляет у человека ощущение того, что его никто не понимает.

В ходе данного упражнения формируются и развиваются навыки приема и передачи информации, распознавания и интерпретации невербальных информационных сигналов, развивается умение задавать открытые вопросы.

5. Упражнение «Испорченный телефон»

Выбираются пять человек, кто непосредственно будет участвовать в выполнении упражнения. Остальные участники — наблюдатели и слушатели. Ведущий озвучивает задачу — прослушать текст и максимально точно передать его по памяти другому участнику. После этого в кругу остается только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст. Потом приглашается второй участник. Первый сообщает ему все, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний из них.

В процессе обсуждения участники высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок. Как правило, они отмечают, что слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций мешают услышать партнера и наиболее точно передать сообщение. Ведущий обобщает информацию, полученную в ходе обсуждения.

Цели упражнения — развитие навыков приема и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации, обнаружение наиболее типичных ошибок, возникающих в этом процессе.

6. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 4. «БЕЗ МАСОК»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Ассоциации по алфавиту»

Участникам предлагается подобрать слова-ассоциации по алфавиту: первое слово на букву А, к нему подбирается слово-ассоциация на букву Б, ко второму слову подбирается ассоциация на букву В и т. д. — до буквы Я.

4. Упражнение «Без маски»

Участники по очереди достают карточки с незаконченными фразами, предложениями, зачитывают их вслух и завершают их своими собственными словами. Предложения составляются таким образом, чтобы их завершения содержали в себе личную информацию об отвечающем. Например: «Я сержусь, когда кто-то ...», «Я ношу такую одежду, потому, что ...», «В школе я часто ...», «Больше всего от других людей мне необходимы ...» и т. д.

Это упражнение нравится подросткам по нескольким причинам: 1) феномен «пребывания на сцене», 2) в упражнении проявляется информация, касающаяся каких-то серьезных внутренних переживаний. И то, и другое представляет большую ценность как для ведущего, так и для всей группы в целом.

Упражнение создает условия для лично ориентированной обратной связи, повышения уровня самооценки.

5. Упражнение «Волк и семеро козлят»

Участникам раздаются карточки, треть из которых с надписью «волк», треть — «коза», треть — «козлята». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая и не озвучивая свои роли) по очереди пытаются их убедить, что они «козы», и просят открыть им дверь. «Козлята» решают, пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает одного-двух «козлят», если «козу» не пустили — один-два «козленка» «умирают» от голода.

Упражнение позволяет продемонстрировать, что средствами воздействия и общения могут выступать не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения; оно способствует развитию социальной наблюдательности, умения убеждать, распознавать обман; формированию навыка говорить «нет», осознавая при этом чувства другого и свои цели.

6. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 5. «КОНФЛИКТ»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Толкачи»

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», чтобы вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуть с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется.

Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляции: ее преимущество не в силе, ловкости, а в хитрости, с помощью которой можно влиять на другого человека. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их.

4. Упражнение «Конфликты»

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

А) Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А родители говорят: «Никуда ты не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!».

Б) Друг взял у тебя книгу и пообещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня — «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

В) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она не свежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. В ответ слышишь: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

5. Упражнение «Агрессивный контакт»

Упражнение состоит из двух частей.

1) Участникам предлагается какая-либо конфликтная ситуация, например друг забыл о встрече, о которой договорились заранее. Задача — в форме ролевой игры ответить тремя способами (неуверенно, уверенно, агрессивно) на поведение виновника ситуации.

Правильных ответов здесь не существует! При обсуждении акцентируется внимание на том, какое впечатление производят разные ответы, в каких ситуациях какие ответы кажутся уместными.

2) На этом этапе понадобятся бланки с агрессивными высказываниями. Участникам группы дается краткое описание семи приемов ответа на агрессию. Важно отметить, что цель применения этих приемов — не допустить наращивания агрессии, поэтому в ответах исключаются издевки, сарказм и непосредственно агрессия. Подростки делятся на подгруппы по три — пять человек, каждая из которых получает бланк с агрессивными фразами. Задача для подгрупп — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приемов. На работу дается не более 7 мин — объясняется это тем, что

в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. По окончании подгруппы обмениваются удачными вариантами ответов.

6. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 6. «СПЛОЧЕНИЕ И ДОВЕРИЕ»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Разделение по признаку»

Один из участников выходит за дверь. В это время группа делится на две части по какому-либо видимому признаку (девочки — мальчики, темноволосые — светловолосые и т. д.). Задача «водящего» — определить признак, по которому разделилась группа.

4. Упражнение «Связывание»

Участники стоят в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Задача — плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет». После чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса и предлагает в таком положении переместиться по траектории, которую он задаст (при этом важно следить за тем, чтобы участники не столкнулись с неподвижными предметами). Время выполнения 2–3 мин. Если в группе больше 14 человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость. При перемещении можно дать дополнительное задание: в процессе каждый из учащих сообщает один интересный факт о себе. По завершении упражнения участники должны вспомнить, кто и что про себя рассказывал.

Упражнение очень сближает группу в физическом смысле и, как следствие, вызывает и психологический эффект. Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, требует четкой координации действий и создает ощущение совместного риска, что, как известно из возрастной психологии, также способствует сплочению подростковых групп.

5. Упражнение «Доверяющее падение»

Участник становится спиной и падает назад на руки ловящих его других членов группы. Ловящие вытягивают руки вперед, могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего: «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать с возвышенности, лицом вперед, боком. Выполнение этого упражнения позволяет подросткам получить опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

6. Психогимнастическое упражнение «Подарок»

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения. Инструкция: «Сядем в круг. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча». Когда все получают подарки, ведущий обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, ведущий обращается к участнику, который вручал подарок,

и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. При обсуждении упражнения участники могут сформулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения: выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

7. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 7. «МЫ — КОМАНДА»

Занятие отличается от предыдущего способом достижения цели — навык взаимодействия формируется в едином пространстве через упражнение с групповым рисованием.

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Ассоциации»

Ведущий называет любое слово и бросает мяч одному из участников. Тот, в свою очередь, называет ассоциацию на слово и возвращает мяч обратно. Упражнение выполняется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Упражнение способствует формированию сплоченности в группе, созданию атмосферы доверительного общения, развитию креативности.

4. Упражнение «Необитаемый остров»

Участники делятся на подгруппы по 4–5 человек. Ведущий озвучивает следующее условие: в результате кораблекрушения каждая подгруппа попадает на необитаемый остров. Задача каждой из них — обустроиться и наладить жизнь на острове, изобразив это на групповом рисунке. Во время выполнения задания ведущий занимает отстраненную позицию.

После завершения проводится обсуждение. Обращается внимание на то, как осуществлялось взаимодействие в каждой подгруппе, как распределялись «роли» между участниками, как подгруппа принимала решение, какие были трудности, неприятные моменты, что они сделали для их разрешения и к какому итогу в результате пришли.

Упражнение используется для исследования процесса принятия решения группой, обучает эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, предоставляет информацию по доминированию в группе. Основная идея упражнения — умение сочетать групповое решение и индивидуальный выбор, а также принимать и уважать выбор другого человека.

5. Обратная связь

В конце данного занятия важно обсудить, какие стратегии использовала группа при решении поставленных задач, можно отметить вклад отдельных участников в достижение целей группы.

ЗАНЯТИЕ 8. «ЦЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Состояние»

Участники встают в круг. По очереди каждый смотрит на соседа слева и вербализует его состояние. Сосед подтверждает — если описание было точным и корректирует — если неточным.

Упражнение способствует сплоченности в группе, формированию атмосферы доверительного общения, развитию свойств внимания, эмпатии.

4. Групповой рисунок «Домики»

Упражнение выполняется в несколько этапов.

- 1) Каждый участник на ватмане выбирает место и рисует домик (важно, чтобы лист ватмана был достаточно большим, чтобы всем хватило места). Когда все рисунки готовы, участники рассказывают о том, кто мог бы жить в таком доме (характер, привычки, любимые занятия).
- 2) Каждый участник выбирает три-четыре наиболее привлекательных домика и рисует к ним дорожки. Таким образом, получается городок.
- 3) Группа придумывает и записывает название получившегося населенного пункта.
- 4) Участники дорисовывают в городке все, что необходимо «для жизни» (парки, деревья, магазины и т. д.).

Во время рефлексии после завершения упражнения отмечаются самые понравившиеся «районы городка». Рисунок можно вывесить в аудитории до конца занятий.

Цели упражнения — развитие сплоченности участников, эмпатии, диагностика отношений в группе.

5. Психогимнастическое упражнение «Пожелание»

Позитивная лично-ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

Все высказывают друг другу пожелания, они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его.

6. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 9. «ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ»

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Правда — ложь»

Каждому участнику предлагается вспомнить или придумать, а затем рассказать какую-либо историю. Истории рассказываются по очереди. В то же время каждый из присутствующих письменно фиксирует — правду или ложь он услышал. После того как высказутся все участники — проверяются результаты. За каждый правильный ответ присваивается 1 балл.

При анализе обсуждаются стратегии определения истинности — ложности высказываний, невербальная сторона общения — признаки лжи в невербальном поведении.

Упражнение направлено на развитие сензитивности, внимания к вербальному и невербальному поведению партнера, развитие креативности, формирование работоспособности в группе.

4. Ролевая игра «Мафия»

Участникам предлагается представиться — выбрать любое имя и любую социальную роль для дальнейшей игры, например: «Моника — владелица цветочного магазина». На следующем этапе игрокам раздаются карточки, на которых написаны определенные роли: мирный житель, мафия, комиссар, доктор. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза («Приходит ночь — все спят»). Глаза открывает «мафия» и без слов договаривается, кого она убьет. После чего глаза открывает комиссар — также производит выстрел, последним открывает глаза доктор и показывает, кого он лечит. Если доктор показывает на того, кого «убили», то количество «трупов» сокращается. На третьем этапе игры сообщается, кто выбывает.

Задача группы — в ходе обсуждения вычислить мафию. При помощи прямого голосования группа решает, кого она «убьет», этот участник выбывает из игры. Если в результате последним остается мирный житель, то побеждают мирные жители, если все мирные жители погибают, то побеждает мафия. Во время анализа обсуждаются роли, которые выбрали участники группы (подобие — противоположность), также важно отметить менялось ли поведение участников при получении той или иной роли, обсуждаются стратегии поведения, приемы аргументации, признаки виктимного поведения и т. д.

Упражнение дает богатый материал как для понимания эффективности партнеров по общению, так и для оценки эффективности собственной стратегии. Кроме того, его проведение создает ситуации для апробации навыков партнерского общения: установления контакта, приема и передачи информации, активного слушания, аргументации.

5. Психогимнастическое упражнение «Путаница»

После большой ролевой игры возможно остаточное чувство подозрительности к другим участникам и другие негативные эмоциональные переживания («За что меня убили?»). Задачу изменения эмоционального состояния, повышения сплочения можно решить следующим образом. Все участники группы становятся в кольцо, плечами касаясь друг друга, вытягивают вперед руки и по команде ведущего берутся за руки других участников группы. При этом нельзя брать за руку соседа, и в каждой руке должна быть одна рука. Задача группы — распутаться. Задача ведущего — поощрять участников к поиску новых решений, показать им, что решение есть всегда, только оно не всегда одинаково.

6. Психогимнастическое упражнение «Клубок»

Позитивная личностно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

Участники группы сидя в кругу, передают друг другу клубок ниток по часовой стрелке так, чтобы нить разматывалась, объединяя всех участников между собой. Тот, кто получает клубок в руки, говорит о том, что ему понравилось на занятии, запомнилось, что было неожиданным.

7. Обратная связь

ЗАНЯТИЕ 10. ИТОГОВОЕ

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего

2. Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

3. Психогимнастическое упражнение «Компот»

Упражнение проводится по аналогии с упражнением «Поменяйтесь местами те, кто...».

4. Упражнение «Автопортрет»

Участникам раздается бумага и дается следующая вводная. «Представьте, что вы — великие художники, работающие в разных направлениях. Вам поступило предложение участвовать в выставке, но для этого нужно нарисовать свой автопортрет».

Поощряются творческий подход (рисунок в символической, абстрактной манере). Единственное условие — рисунок подписывать нельзя.

Когда все портреты готовы — они сдаются ведущему. После чего он раздает рисунки участникам, стараясь, чтобы работы не попали к своим авторам. Дается следующая вводная: «Вы — великие искусствоведы, проводите выставку. К вам попал очень талантливый автопортрет без подписи. Но по манере изображения и деталям вы можете определить автора». Далее каждый «искусствовед» высказывает свое мнение.

Чтобы продлить интригу упражнения, можно попросить авторов во время обсуждения работ «не сознаваться» и только по окончании «раскрыть карты». При анализе можно отметить самых популярных (кому приписано больше всего рисунков) и самых загадочных (чей рисунок не определили) членов группы, отметить самые яркие работы.

Упражнение направлено на развитие воображения, получение обратной связи от участников группы, развитие саморефлексии и сензитивности, формирование исследовательских навыков.

5. Психогимнастическое упражнение «Картина»

Ведущий начинает «рисовать» картину без красок, словами, описывая один элемент, например: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта». После чего «картина» передается следующему участнику, который «рисует» на ней свой элемент. Когда «картина» возвращается к ведущему, он проговаривает, какие элементы были «нарисованы» участниками.

Суть упражнения в том, что совместное действие повышает сплоченность группы, улучшает настроение, создает атмосферу эмоционального единства.

6. Упражнение «Пожелания»

Заранее готовятся листы формата А4 с рамочками (можно использовать цветную бумагу). Каждый участник на листе пишет свое имя и передает соседу слева. Участник, получивший листок с именем, пишет пожелание хозяину, после чего лист опять передается соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все подростки не получат листки со своими именами и пожеланиями группы.

7. Обратная связь

Обмен впечатлениями, получение ведущим обратной связи об эффективности работы по программе.

Приложение 2

Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой

Инструкция. 1) Определи, насколько выражены у тебя представленные в бланке качества, способности, навыки, отметив знаком "+" в графах «До начала занятий» и «После занятий» степень их выраженности от 0 до 10 баллов. 2) Допиши незаконченные предложения.

Бланк анкеты

Имя, фамилия

Качества	Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Знание своего характера												
До начала занятий												
После занятий												
2. Умение поддержать другого человека												
До начала занятий												
После занятий												
3. Общительность												
До начала занятий												
После занятий												
4. Умение слушать других людей												
До начала занятий												
После занятий												
5. Способность принимать ответственность за свои поступки												
До начала занятий												
После занятий												
6. Умение разрешать конфликтную ситуацию												
До начала занятий												
После занятий												
7. Умение управлять своим поведением, состоянием												
До начала занятий												
После занятий												
8. Позитивное восприятие своего будущего												
До начала занятий												
После занятий												
Заверши предложения												

1. Участие в работе группы помогло мне развить в себе такие умения и качества, как...	
2. На занятиях я понял(а), что самое важное, ценное в моей жизни — это...	
3. Я понимаю, что мое будущее зависит от...	
4. Самым полезным для меня на занятиях было...	
5. Во время занятий я впервые задумался (задумалась) о...	