

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулешовская средняя общеобразовательная школа №17 Азовского района

Утверждаю



Директор _____ /И.Н.Малиночка/

Приказ от 28 августа 2020 г. №73

**Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Коррекции и профилактики самовольных уходов из дома
дромания»**

на 2020-2021 учебный год

Программа индивидуальной профилактической работы, психолого-педагогического сопровождения, несовершеннолетнего «группы риска»

Прежде всего, важно подчеркнуть, что подобный феномен в своем наиболее ярком проявлении отмечен и описан психиатрами под названием «**дромомания**» (дромос - дорога, путь и мания - одержимость, страстное влечение) или «вагабондаж» (странствующий, скитающийся). Это расстройство развивается в сочетании с другими нарушениями влечений обычно как следствие ушибов головы, сотрясений и заболеваний головного мозга. **Дромомания** - не самостоятельное психическое заболевание. Обычно она выступает как отражение шизофрении, эпилепсии, истерии и других расстройств. Если очевидно, что страсть к бродяжничеству - одно из проявлений органического мозгового поражения или серьезного психического заболевания, то устранить ее (наряду с прочими симптомами) возможно, лишь при специальном лечении психиатра.

Побег из дома – это форма протестного поведения детей, особенно подросткового возраста. Содержанием же является эмоциональное неблагополучие ребенка.

Побег из дома – это всегда попытка бегства от проблемы, это всегда крик о помощи... Очень редко встречаются побег из дома без причин, когда дети под влиянием друзей уходят из дома на один – два дня в поисках новых впечатлений и приключений.

Наиболее часто сами подростки называют такие причины: родители уже «достали», все хотят контролировать (около 50%); боязнь наказания за проступок (около 25%); потребность обратить на себя внимание (около 20%); скука и тоска (около 5%).

По классификации побегов детей, предложенной А.Е. Личко, для воспитанников детских интернатных учреждений причинами побегов являются:

- мотивированные – желание избавиться от опеки воспитателей (45%),
- импульсивные – в случаях жестокого обращения (26%),

- демонстративные – привлечь внимание (20%),
- побеги любителей экстрима – желание получить всплеск эмоций (7%).

Желание избавиться от опеки и контроля взрослых наиболее характерно для 12-15-летних. Обычно на побег толкает не страх перед взрослыми, а желание освободиться от надзора. В этом случае подростки могут убежать достаточно далеко, для них важно не быть обнаруженными. Опека родителей (воспитателей) воспринимается подростками как контроль и подавление. И в таком случае побег из дома – это попытка жить по своим правилам и «со своим личным шкафом, куда никто не залезает». Потребность в личном пространстве естественна для взрослеющего и взрослого человека.

Цель данной коррекционной программы является коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции подростков склонных к самовольным уходам.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решать следующие задачи:

- Выявление и предупреждение психологических проблем ребенка, препятствующих адекватной социальной адаптации.
- Сохранение и укрепление нервно-психического здоровья воспитанников.
- Формирование у воспитанников способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности, в которую они попадают.
- Подготовка ребенка к ситуациям, которые могут возникнуть в жизни и с которыми необходимо справиться. Обучение детей знаниям, умениям и навыкам эффективного поведения и общения.

Программа предусматривает использование в работе:

- арт-терапевтических методик;

- сказкатерапия;
- психогимнастических упражнений;
- бесед;
- коррекционные упражнения;
- тестирования;
- песочная терапия;
- релаксационных упражнений;
- игровая психотерапия

1. Организационные условия проведения занятий

Индивидуальная профилактическая программа направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу подростка более динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по заявке или результатам тестирований. Продолжительность программы – 30 занятий по 20-40 минут. Индивидуальная работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета. Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры.

1 этап — Диагностический. На этом этапе предполагается провести диагностическое исследование подростка. Для диагностики можно использовать следующие методики:

1. Тест тип темперамента А. Белова (приложение №1)
2. Графическая методика «Несуществующее животное» (приложение №2)
3. Методика склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел
4. Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»

Динамическое обследование

1. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
2. Опросник «Поведение родителей и отношение родителей к ним» (Е.Шафер) (Приложение 5)

2 этап – Практический

Этот этап реализуется через проведение коррекционных занятий направленных на:

- 1.смягчение эмоционального дискомфорта;
- 2.формирование приемов релаксации;
- 3.развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.
- 4.Осознание подростком своих негативных качеств.
- 5.Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

Цель: Коррекция и профилактика нарушений психологического здоровья детей.

3 этап - Контрольный. Как в начале, так и в конце любой коррекционной работы проводится диагностика, позволяющая определить характер проблемы, увидеть динамику и спланировать зону развития. Заключительный (контрольный) этап предполагает повторное диагностирование детей, которое покажет насколько

изменился уровень агрессивности после проведенной работы.

Цель: Определение эффективности коррекционной работы.

Тематическое планирование к программе

«Коррекции и профилактики самовольных уходов из дома (Дромания)»

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Примечание
1	Еженедельно	Индивидуальные, профилактические беседы			
2	Ежемесячно	Индивидуальные релаксационные занятия			
3	Еженедельно	Наблюдение (на перемене)			
4	В течение года	Профилактические беседы по запросу, по ситуации			
5		Входящая диагностика	Диагностика	2	
6		«Моя личность»	Беседа, практические задания	1	
7		«Мои увлечения»	Беседа, практические	1	

			задания		
8		«Моё окружение». «Мои близкие»	Беседа, практические задания	1	
9		«Как пережить обиду»	Беседа. Упр. «Импульс» Упр. «Закончи фразу» Упр. «Организация «обратной связи»» Упр. «Копилка обид»	1	
10		Профилактическая беседа	«Смысл жизни»	1	
11		Снятие вербальной и невербальной агрессии	1."Спустить пар", 2."Два барана", 3."Слушай звуки", 4."Угадай, что изменилось", 5."Довольный - сердитый", 6."Безмолвный крик"	1	
12		Арттерапия	"Прогноз погоды"	3	

			- рисование настроения. «Разноцветный мир» «Я», «Моя семья», «Друзья»		
13		Сказкатерапия	Сказка «Коряга»	1	
14		Диагностическое обследование		1	
15		Профилактическая беседа «Я ничего небось» Релаксационное занятие	«Снятие эмоционального напряжения»	2	
16		«Как вести себя в конфликтной ситуации»		1	
17		Песочная терапия	1. Рисование «Мое настроение»	1	
18		Релаксационные занятия	«Снятие эмоционального напряжения»	1	

19		Письмо себе в будущее		1	
20		Занятие «Жизнь по собственному выбору: «должен» или «выбираю»»	Упр. «Мой личный выбор»	1	
21		Релаксационные занятия	Снятие эмоционального напряжения»	1	
22		Занятие «Остановись подумай»	Упр. «Зеркало» Упр. «Черное белое кресло» Упр. «Абракадабра»	1	
23		Занятие «Спасибо, нет!»		1	
24		Занятие «Как справиться с самим собой?»	Упр. «Свеча»	1	
25		Профилактическая беседа моё будущее - моё решение		1	
26		Арттерапия	«Мой гнев»	2	

		(рисование красками, аппликация, лепка)	«Разноцветный мир», «Я и мои друзья»		
27		Что изменилось?	Беседа	1	
28		Контрольный срез	Диагностика	2	
29		Всего занятий		30	

Поведенческая реакция подростка в виде уходов из дома, побегов из детских учреждений может быть мотивированной и немотивированной.

Мотивированная поведенческая реакция ухода обусловлена психологически понятными причинами и вытекает из самой ситуации, в которой оказался подросток (к примеру, побег из летнего лагеря, где подростка унижали сверстники, или уход из дома после серьёзного конфликта в семье). Другое дело, что это не самый лучший способ реагирования, но если подросток реагирует именно так, то значит, он не научился применять другие стратегии реагирования в конфликтных ситуациях и использует стратегию избегания. В психологии **уход–форма психологической защиты, при которой человек неосознанно избегает психотравмирующей ситуации.** Своего рода «страусиная политика».

Действительно, уход из ситуации дает временное облегчение, но при этом довольно часто остаются нереализованными стратегические цели и не удовлетворены существенные потребности и желания, что является поводом для последующих глубоких душевных переживаний.

Иногда у детей-сирот наблюдается нарушение способности планомерно мыслить, выстраивать логические выводы. Как следствие – неумение конструктивно решать споры, выходить из конфликтных ситуаций. Дети более агрессивны, часто стремятся обвинить окружающих, не желают признать свою вину. Дети-сироты подросткового возраста негативно относятся к тому, что они являются воспитанниками детского дома. Один из травмирующих и опасных периодов в становлении личности – когда ребенок стесняется или стыдится своего статуса. Внешне все кажется вроде безмятежным и благополучным. И вот наступает критический момент – ребенок хочет покинуть детский дом, чтобы перестать быть «детдомовцем».

Задача замещающих родителей, воспитателей, педагогов, психологов и психотерапевтов в этом случае – расширить эмоционально-поведенческий репертуар реагирования подростка, т.е. научить его разнообразным стратегиям поведения(к примеру, обратиться к администрации лагеря, позвонить родителям, написать заявление в милицию – в первой ситуации; научиться отстаивать свои права и соблюдать права родителей или обратиться за помощью к классному руководителю в школе, к другим родственникам – во второй, но не убежать в «никуда» и не подвергать свою жизнь и здоровье опасности).

Мотивированная реакция ухода по психологически понятным причинам возникает как ситуационная характерологическая реакция на фоне острой психической травмы (пережитого стресса) у условно здоровых детей и подростков (причинами могут быть реагирование на потерю, острый конфликт со значимыми людьми, острое проявление в характере родителей деспотичности и авторитаризма, неблагополучная социально-бытовая обстановка: родители страдают алкоголизмом или наркоманией, вовлечены в криминал, острый эпизод насилия со стороны родителей).

У подростков с акцентуированными чертами характера психологически понятная причина, как правило, есть, но степень реагирования подростка не соответствует

силе воздействия психической травматизации. Психическая травматизация в этих случаях носит, чаще всего, хронический характер (безнадзорность, низкий социальный статус семьи, депривация – неудовлетворение базовых потребностей ребенка, повторяющиеся эпизоды насилия). Реакции ухода возникают у акцентуированных личностей как обдуманное с предварительной подготовкой и продумыванием деталей побега (планируемые – как реакция эмансипации или демонстративная реакция) или импунитивные (совершенные под воздействием момента в состоянии выраженного аффекта без обдумывания и подготовки).

У астеничных (детей быстро утомляемых, раздражительных, склонных к депрессиям и ипохондрии), эмоционально-лабильных (склонных к резкой смене настроения в зависимости от ситуации), сенситивных (повышенно впечатлительных, боязливых, с обостренным чувством собственной неполноценности) реакции ухода могут быть проявлением пассивного протеста (сверхценное переживание обиды или страх перед наказанием);

у гипертимных (постоянно находящихся в приподнятом настроении, с повышенной психической активностью с тенденцией размениваться и не доводить дело до конца) и аффективно-возбудимых – выступать как реакция эмансипации, желание «пожить свободной жизнью»;

у шизоидных (отгороженных, замкнутых, эмоционально холодных) как реакция избегания общения;

у истероидных (склонных к вытеснению неприятных фактов и событий, к лживости, фантазированию и притворству) – как демонстративная реакция с целью привлечения внимания;

у неустойчивых (склонных поддаваться чужому влиянию, ищущих новых впечатлений, поверхностно общительных) – как проявление сенсорной жажды (потребности в получении новых ощущений – желание увидеть, услышать, попробовать, прочувствовать что-то новое), повышенной подражаемости и внушаемости, что является в свою очередь одним из проявлений психического

инфантилизма—«детскости в поведении и суждениях» (уходы из школы от регламентированного режима, требований, не критичность к своим поступкам).

Реакции ухода у подростков, страдающих стойкими аномалиями характера (психопатиями), проявляются в моменты декомпенсации психопатии. Уходам и побегам может предшествовать какая-либо психологическая травма, однако при психопатиях подросток привычно (однотипно) реагирует на любую психологическую травму (или на те ситуации, которые он расценивает как психотравму) – мотивированные уходы становятся привычными (стереотипными) – т. е. формируется “привычка”, когда подросток привычно реагирует уходом даже тогда, когда стресс не настолько выражен, чтобы убегать. Когда это происходит, то можно говорить о том, что мотивированные уходы начинают превращаться в немотивированные.

Таким образом, мотивированные уходы могут быть у условно здоровых, у акцентуированных лиц и у страдающих формирующейся или стойкой аномалией характера. *Страсть к бродяжничеству или дромомания (от греческого «дромос» – путь, бег) – это непреодолимое желание человека, во что бы то ни стало покинуть свой дом. Причем такие люди не имеют какого-либо адресата или маршрута. Человек, страдающий этой болезнью, может просто сесть в любой транспорт и уехать в неизвестном направлении. В таком состоянии человек никогда не думает о последствиях такого шага. Причем больной с легкостью расстается со своими родными и близкими, а также деятельностью, которой он занимался. Все что ему нужно – это бродяжничать.*

Немотивированные уходы – это патология, возникает в рамках каких-либо психических расстройств. Немотивированные уходы и побеги психологически непонятны окружающим и могут быть совсем не связаны с ситуацией, в которой находился подросток перед уходом или побегом. К примеру, вдруг, на фоне полного благополучия, подросток собирается и исчезает «погулять», и гуляет несколько дней или даже недель. Такой уход возникает чаще на фоне нарушений в сфере влечений (вплоть до импульсивного непреодолимого стремления к уходу

– дромомания), неодолимой жажды приключений (расстройства эмоционально-волевой сферы).

Реакции уходов и побегов могут возникнуть у детей и подростков, имеющих особенности психофизического развития.

Иногда внезапный уход может произойти на фоне сниженного настроения или, напротив, на фоне необъяснимо повышенного настроения, причём это изменение в настроении никак невозможно объяснить ситуацией (такие нарушения могут быть проявлением аффективных нарушений, дисфории или депрессии). Наконец, уходы и побеги могут быть проявлением психического заболевания (эпилепсия и эпилептиформные состояния, маниакально-депрессивный психоз, шизофрения, деменция).

Степень тяжести синдрома уходов и бродяжничества определяется следующим образом:

легкая:

не более чем на 7 дней 1 раз в месяц;

ночное посещение компьютерных клубов, попрошайничество, прогулы;

критика частичная, нет противоправных действий, нет аддиктивного поведения, встречается при ситуационных личностных реакциях, резидуально-органической неполноценности нервной системы, пограничной интеллектуальной недостаточности.

Средняя:

уходы на 2-3 недели, 1-2 раза за 2 месяц;

попрошайничество, жизнь в подвалах, чердаках;

противоправные действия, алкоголизация, токсикомания, агрессивность, без критики, встречается при смешанных специфических расстройствах развития, формирующихся аномалиях характера (психопатиях), умственной отсталости.

Тяжёлая:

уходы на 1-2 месяца, 2 раза за 6 месяцев;

асоциальная жизнь, противоправные действия, алкоголизация, токсикомания, агрессивность;

невозможность контролировать своё поведение – встречается при психических заболеваниях.

Что могут делать родители (воспитатели), чтобы предупредить ситуацию уходов и побегов подростков из дома?

1. Принятие факта, что подросток – уже не ребёнок (по крайней мере, он или она хочет, чтобы все вокруг так думали), поэтому и отношения с подростком нужно строить партнерские. Это значит, что директивный стиль взаимоотношений типа «как я сказал, так и будет» можно с почестями похоронить. Важно предоставлять информацию и факты, а выводы подросток будет делать сам. Многие «капризы» подростков можно понять и принять, если знать психологическую подоплеку их поведения.
2. Общение со сверстниками необходимо подросткам как дыхание, и они чувствуют себя неполноценными, если это стремление остается не реализованным. Очень важно, чтобы подростка была возможность встречаться с друзьями дома. Даже если у подростка нет собственной комнаты, предоставьте ему отдельное место для общения со сверстниками. И тогда дом для детей станет самым притягательным местом.
3. Никогда не угрожайте подростку, что выгоните его из дома, если он сделает что-то не так. К примеру, заявления родителей, чтобы дочь не переступала порог дома, если с ней случится беда (ранняя беременность, изнасилование, опыт употребления наркотиков), могут обернуться трагедией. Вообще, подросток воспринимает любые угрозы как руководство к действию. Боясь, что его действительно выгонят, он уходит сам.

4. Старайтесь вместе решать, как проводить досуг. Если свободное время заполнить интересными и полезными занятиями, многие проблемы будут решены. Подростки готовы посещать любые секции за компанию с приятелем или одноклассником. Организуйте такую компанию, пусть даже для этого вам придется заплатить за абонемент друга или подруги. Все-таки бассейн или секция каратэ – это гораздо лучше, чем «беспризорный» досуг.
5. Старайтесь принимать любые откровения подростка как признак огромного доверия к вам. Выслушивайте подростка всегда, особенно если он хочет поделиться чем-то сокровенным. Ни в коем случае не высказывайте категоричных суждений в его адрес вроде: «Я предупреждала тебя, что так получится!» Не отбивайте у подростка желания советоваться с вами. И тогда с любой проблемой он прибежит именно к вам, зная, что его поддержат и не осудят.

Что делать, если подросток уже ушел из дома или такая ситуация повторяется из раза в раз?

Не пытайтесь решить проблему силовыми методами. Некоторые замещающие родители, боясь очередного побега, прячут вещи подростка, запирают его в квартире и т.д. В этом возрасте очень сильно развито стремление к противоречию. Поэтому авторитарные меры могут только усилить желание подростка уйти из дома.

Необходимо проанализировать, почему подростку было неуютно с вами. Быть может, что-то изменилось в отношениях взрослых? Тогда стоит подумать, как оградить подростка от своих взрослых проблем.

Ситуация действительно нестандартная, поэтому вам может потребоваться помощь психотерапевта. Хорошо, если вы найдете «узкого» специалиста, который не первый год работает с детьми и подростками. И, конечно, замечательно, если на прием к нему вы придете вместе с ребенком.

Всевозможных психологических центров и консультаций сейчас достаточно, поэтому можно обратиться к нескольким специалистам, чтобы найти наиболее близкого по убеждениям. Не пытайтесь заманить ребенка в кабинет психотерапевта обманом. Помните, что дети очень хорошо чувствуют ложь взрослых и непоследовательность родителей принимается ими за образец поведения.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Методы психокоррекции эмоциональных нарушений у детей целесообразно разделить на две группы: основные и специальные. К основным методам психокоррекции эмоциональных нарушений относятся методы, которые являются базисными в психодинамическом и поведенческом направлениях. Сюда входят игротерапия, арт-терапия, психоанализ, метод десенсибилизации, аутогенной тренировки, поведенческий тренинг.

В работе по коррекции эмоциональных нарушений необходимо сотрудничество с родителями (законными представителями) ребенка. Это сотрудничество необходимо начать с рекомендаций по психологии общения, режиму дня, питанию. Выполнение этих рекомендаций создаёт необходимый психофизиологический фундамент успешности всей коррекционной работы. Побуждая подростка к их выполнению, мы с самого начала помогаем ему осознать и почувствовать; что успех зависит от его внутренней готовности помогать самому себе, принять на себя ответственность за все, что с ним происходит. Возникает вопрос: от кого зависит выполнение этих рекомендаций, если за помощью обращается не сам подросток (ребенок), а взрослые? Большая часть ответственности тогда ложится на взрослого. Тем не менее, чем старше

ребенок, тем больше у нас возможностей стимулировать его к активному участию в процессе, к определенным волевым усилиям. Всегда есть возможность показать не только подростку, но и уже дошкольнику необходимость, полезность для него самого выполнения тех или иных требований. Дело в том, что ребенок (подросток) всегда сам страдает от того, что с ним происходит. Даже в случаях выраженной агрессивности, когда он, казалось бы, всегда остается «победителем», ребенок все равно остается неудовлетворенным общением с родителями и сверстниками.

Рекомендации родителям должны включать советы относительно питания, отдыха ребенка (в первую очередь, имеется в виду полноценный сон), физических упражнений, которые способствуют снятию внутреннего напряжения и высвобождению накопившейся энергии, а также относительно психогигиены общения, т. е. как строить общение таким образом, чтобы не «подталкивать» ребенка к накоплению и проявлению агрессии.

Содержание этой части коррекционной работы с ребенком или подростком будет определяться, в значительной мере, его возрастом. Так, с *дошкольниками* и младшими школьниками можно использовать элементы внушения и разъяснительной терапии. С *младшими подростками* разъяснительный подход тоже может быть эффективным, однако структура беседы должна быть иной, чем в предыдущих возрастных группах. Советы взрослого младший подросток воспринимает как вмешательство в свою личную жизнь. Преодолеть этот барьер помогают вопросы типа «как ты думаешь, как тебе кажется, как бы тебе хотелось?»: фразы «Может быть, ты попробуешь, а потом решишь» и т. д.

Для *старших подростков* эффективны подходы эмотивно-рациональной терапии, когда вместе с подростком мы выясняем: каковы причины внутреннего дискомфорта, каким образом наши рекомендации могут помочь их устранению, при этом мы опираемся на возникающие у подростка в ходе беседы эмоциональные переживания. Эти же приемы используются в работе со взрослыми.

Содержательный анализ детских конфликтов наиболее полно раскрывается в процессе игровой и продуктивной (рисование) деятельности. Целесообразно также использовать проективные психологические методики: методика КАТ, Рене Жилия, Розенцвейга и др.

Приемы арт-терапии, используемые в коррекционной работе выполняют как терапевтическую, так и диагностическую функции.

Рисование, лепка предоставляют возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере, они являются безопасными способами разрядки напряжения. Эти приемы ускоряют процесс коррекционной работы, т. к. внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем вербально. Это могут быть различные тематические рисунки («Я», «Моя семья», «Друзья», «Я в школе» и пр.), раскрашивание готовых рисунков. Приемы арт – терапии могут способствовать также возникновению чувства внутреннего контроля и порядка, так как они приводят к необходимости выбора формы и цвета.

В детской психокоррекции часто используется игрушка. Проективная игра в куклы основана на принципах психодрамы Дж. Морено, она предоставляет не только возможность проекции и непосредственного наблюдения за поведением ребенка в течение деятельности, которая ему близка, но и большие возможности для коррекционной работы (разыгрывание ситуации по определенной схеме с последующим обсуждением).

Этот метод широко используется для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В последнее время началось его использование для подростков в целях снижения эмоционального напряжения в психотравмирующих ситуациях, например, проигрывание ситуации «Я – хирург, кукла – больной» накануне операции и т. д.

Говоря об использовании *игровой психотерапии*, В. Экслейн сформулировала следующие принципы игровой психотерапии с эмоционально напряженными

детьми: цель игры – помочь ребенку осознать самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи; взрослый принимает ребенка таким, какой он есть, и устанавливает с ним непринужденные дружеские отношения; взрослый добивается того, чтобы ребенок говорил о своих чувствах как можно более открыто и раскованно; взрослый должен в кратчайшее время понять чувства ребенка, попытаться обратить внимание ребенка на самого себя, ребенок — “хозяин положения”, нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс; взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры, с реальной жизнью; взрослый “зеркало”, в котором ребенок видит себя самого.

А.И.Захаров предложил схему игровой психотерапии: 1) беседа; 2) спонтанная игра, 3) направленная игра и внушение. Продолжительность игрового сеанса не более 30 минут. Частота занятий – от 2-3 до 1 раза в неделю; продолжительность – от нескольких дней до нескольких месяцев.

Использование *танцевальной терапии* в психокоррекционных группах преследует следующие цели: осознание собственного тела, его возможностей; повышение самооценки через развитие положительного образа тела; приведение членов группы в контакт с их чувствами путем установления связи чувств с движениями. В процессе групповой работы достаточно часто возникает необходимость в индивидуальном консультировании. Индивидуальная беседа с каждым участником желательна и до начала групповой работы. Беседа окажется достаточно информативной, если при этом пользоваться составленной Й.

Шванцарой таблицей наблюдений за поведением ребенка вовремя консультирования

Специальные методы включают в себя тактические и технические приемы психокоррекции, которые влияют на устранение имеющегося дефекта с учетом индивидуально-психологических факторов. Эти две группы методов взаимосвязаны.

При подборе методов психокоррекции эмоциональных нарушений необходимо исходить из специфической направленности конфликта, определяющего эмоциональное неблагополучие ребенка. При внутриличностном конфликте следует использовать игровые, психоаналитические методы, методы семейной психокоррекции. При преобладании межличностных конфликтов применяют групповую психокоррекцию, способствующую оптимизации межличностных отношений, психорегулирующие тренировки с целью развития навыков самоконтроля поведения и смягчения эмоционального напряжения. Кроме того, необходимо учитывать и степень тяжести эмоционального неблагополучия ребенка.

Основной целью этих занятий является:

- смягчение эмоционального дискомфорта;
- формирование приемов релаксации;
- развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Только совместная работа психологической службы, родителей и взаимодействия с сотрудниками полиции, позволяет выстроить работу в следующей последовательности:

-Установить контакт с несовершеннолетним, по внешним признакам составить его примерную характеристику и определить стратегию поведения, установить рамки общения.

-Установить мотив и причины последнего ухода, основные мотивы и причины предыдущих уходов, оценить осознанность мотивов, эмоциональный фон принятия решения об уходе, отношение несовершеннолетнего к своим уходом.

-Выяснить систематичность повторения фактов ухода из дома (социального учреждения).

-Составить полное представление о том, чем занимался несовершеннолетний во время последнего ухода из дома (социального учреждения), оценить качество и эмоциональную насыщенность воспоминаний, выявить имеющиеся провалы в воспоминаниях.

-Оценить всеми возможными способами обстановку в ближайшем социальном окружении несовершеннолетнего.

-Несомненно, каждый факт ухода должен быть предметом обсуждения с подростком и поводом для внимательного рассмотрения сложившейся вокруг него ситуации.

Материал для занятий с детьми

старшего школьного возраста

(13 – 16 лет)

Тема 2.

«Как пережить обиду»

Групповое занятие

Цель: развитие способности к сопереживанию, развитие терпимого отношения к эмоциональному состоянию другого человека. Развитие способности эмоциональной саморегуляции. Отработка эффективного слушания, понимания и принятия чувств другого человека. Формирование установки на эмоциональную поддержку другого в кризисной ситуации.

Вводная часть:

Ведущий предлагает участникам обсудить ситуации, когда младшие подростки нуждаются в поддержке (общение в кругу). В ходе обсуждения выявляется способность участников понимать себя и свои чувства.

Основная часть:

1. Упражнение в кругу «Импульс»

Ведущий предлагает учащимся вспомнить ситуацию, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Он предлагает им вернуться в это состояние, затем взяться в кругу за руки. Через рукопожатие по кругу ко всем

приходит «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

2. Упражнение на невербальную поддержку

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из участников, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Затем проводится интервью с «терпящим бедствие» — что ты почувствовал, когда по твоему сигналу к тебе подошли «спасатели»?

3. Упражнение «Закончи фразу»

Ведущий предлагает участникам закончить фразы:

«Простить — это...

«Когда мне отказывают в моей просьбе, я...

«Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...

4. Организация «обратной связи»

Ведущий: Мы часто обижаем других, но не потому, что хотим их обидеть, а потому, что не всегда понимаем их поступки или мысли. Поэтому в общении следует придерживаться следующих правил:

- 1) Говори о другом только тогда, когда тебя об этом попросят.
- 2) Говоря о своих чувствах к другому человеку, скажи о том, какие его слова и поступки их вызвали, не говори о человеке в целом.
- 3) Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
- 4) Не давай оценки.
- 5) Не давай советов. Слова: «Я бы на твоём месте...»; «Ты должен...» — под запретом.

5. Упражнение «Дружелюбное требование» (на получение обратной связи)

Ведущий предлагает высказать свое недовольство кем-либо в дружелюбной форме.

Все сидят в кругу. Один участник подходит к своему обидчику и старается высказать ему свои претензии. При этом он старается не оскорбить этого человека.

Остальные участники слушают, предлагают свои варианты высказываний.

6. Упражнение «Копилка обид»

Участникам предлагается нарисовать «Копилку обид» и поместить в нее все обиды, которые они переживали раньше. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой?

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид. Жалость к себе является плохой привычкой.

Ведущий: Что же делать с «текущими» обидами? Важно уметь выразить обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Как же нужно относиться к обидчику?

Дети обсуждают, приходят к выводу, что нужно уметь прощать обиды.

Завершение Подведение итогов.

Тема

«Я принимаю решение»

Групповое занятие

Цель: развитие у участников группы способности делать выбор (принимать решение) и нести за него ответственность; умения отстаивать собственную точку зрения, добиваться результатов.

Вводное упражнение «Маятник»

Цель: создание позитивного настроения, развития умения воспринимать ситуацию с разных сторон

Оборудование: большой мяч.

Участники встают в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников группы со словами: “Быть активным - это хорошо...” Участник должен поймать мяч и закончить предложение (например, “Это хорошо, потому что можно всего достичь”). Затем он бросает мяч следующему участнику, который должен рассмотреть эту ситуацию с негативной точки зрения («Когда всего достигнешь - это плохо, потому что можешь облениться и растолстеть...») и т.д.

Основная часть:

1. Игра в парах Лесенка «Да – Нет». Один всё время говорит «Да», другой – «Нет».

Сначала участники говорят шёпотом, постепенно повышают голос и переходят на крик; после чего постепенно понижают голос до изначального шёпота – так три раза.

? - трудно ли было держать себя в руках во время конфликтного диалога?

? - Кто из участников смог управлять своими эмоциями во время конфликтного диалога?

? - Какие ощущения даёт человек, говорящий «Да»? (слышать «да» - приятнее, т.к. с Вами соглашаются). Человек, говорящий «нет» наиболее агрессивен, настраивает оппонента на обратную защиту.

2. «Проведи партнера».

Цель: развитие чувства ответственности и доверия участников друг к другу.

Оборудование: кресло, стулья.

Участники сооружают из оборудования препятствия. Затем разбиваются на пары, в который один – ведомый (закрывает глаза), другой - поводырь. Задача поводыря

провести ведомого через препятствия так, чтобы последний чувствовал себя как можно более комфортно и защищённо. Затем участники меняются ролями. Затем участники меняются ролями. В заключении обмен впечатлениями и обсуждение.

3. Игра «Киноколлаж»

Цель: осознание и отработка конструктивных способов реагирования.

Ведущий предлагает участникам разыграть сценку, иллюстрирующую ситуацию, в которой подросток сталкивается с отказом, либо неприятием. Задача, участников более подробно продемонстрировать свою реакцию в данной ситуации. Далее каждая пара демонстрирует свой фрагмент общей киноленты. После этого ведущий организует обсуждение чувств, переживаний, поведенческих реакций возникающих у участников в ситуации фрустрации, Выделяются конструктивные, неконструктивные способы реагирования. Подростки получают представление о способах управления эмоциями и поведением в подобных ситуациях. После завершения обсуждения участники вновь разыгрывают те фрагменты с учетом полученной информации.

проблемная ситуация, например:

1. Прогуливаясь вечером с друзьями (подругами) ты встречаешь своего воспитателя, который начинает отчитывать тебя как ребёнка.
2. Ты возвращаешься домой на полчаса позже назначенного воспитателем времени. Мама встречает тебя у дверей.

4. «Ответь - нет!»

Цель: развивать способность принимать решения, делать выбор, отстаивать собственную точку зрения.

ведущий предлагает участникам обозначить те ситуации, в которых у подростков возникли сложности с тем, чтобы сказать «Нет».

Участники делятся на три группы: каждая обсуждает и выбирает из предложенных ситуаций одну. Затем каждая подгруппа составляет список фраз-

аргументов, которые могут быть использованы для убеждения. Далее участники в парах тренируются в отработке тактичного, но твердого отказа на приводимые аргументы. По окончании подгруппа сообща обсуждает и записывает наиболее удачные ответы.

5 «Автопортрет»

Цель: развитие уверенности в своих возможностях.

Оборудование: альбомные листы, краски, карандаши.

Участникам предлагается изобразить себя как уверенного человека в момент принятия решения. В заключении устраивается выставка автопортретов.

Завершение. Подведение итогов.

Тема

«Как вести себя в конфликтной ситуации»

Групповое занятие

Цель: накопление ресурсов для конструктивного отношения к конфликтам, обеспечивающего эффективное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций; учить анализировать и правильно оценивать конфликтные ситуации, учить выбирать стиль поведения в соответствующей ситуации и успешно их разрешать.

Оборудование: Мяч, фломастеры, листы бумаги, индивидуальные карточки с описанием стилей разрешения конфликта.

Ход:

Приветствие.

Разминка - рассаживание участников:

- по росту;

- по алфавиту;

- по цвету одежды;
- по дате рождения (с января по декабрь).

Вводная часть:

Сегодня мы здесь собрались, чтобы разобраться в таком сложном понятии как «конфликт».

Человек самостоятельно выбирает свой стиль и образ жизни, стиль взаимодействия с другими людьми, но, к сожалению, нередко после многочисленных проб и ошибок.

Все ошибки потянутся из вчера в далекое завтра, станут болью и страданием не только для самого человека, но и для всех людей, с кем он соприкоснется. Поэтому очень важно знать **законы человеческого общения**, сотрудничества; важно уметь находить верный тон в дружеских и деловых отношениях.

Эти знания помогут вам лучше понять самих себя, облегчат возможность взаимного понимания и сотрудничества с другими людьми.

По статистике, 3/4 людей в той или иной степени склонны к конфликтам. Мы живем в мире конфликтов - это реальность.

Основная часть:

1. Дискуссия в группе:

- а) Что такое конфликт? Как вы понимаете?
- б) В чём причина конфликта? К чему может привести конфликт?
- в) Как человек ведёт себя в конфликтной ситуации?
- г) Какие конфликты самые серьёзные? (Те, что затрагивают нравственные ценности личности)
- д) Может кто-нибудь привести пример удачного выхода из конфликта?

2. Ознакомление с новой информацией:

Конфликт - в переводе с латинского означает «столкновение» - это противоречие, возникающее между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной и личной жизни. (А. Г. Ковалев.)

Конфликты рождаются на почве ежедневных расхождений во взглядах, разногласий и противоборства разных мнений, нужд, побуждений, желаний, стилей жизни, надежд, интересов, личностных особенностей разных людей.

Причины конфликтов многочисленны и разнообразны, наиболее типичные:

- 1) Несовпадение целей, позиций и ценностных ориентации;
- 2) Несовпадение интересов, желаний, взглядов, отношений;
- 3) Дефицит внутренних ресурсов (невозможность использовать свои внутренние силы по каким-либо причинам).

а) Конфликт развивается, когда одна из сторон начинает проявлять враждебность, ущемляет интересы другой стороны. Или возможен эмоциональный всплеск: эмоции одной стороны вызывают негативную реакцию другой, возникает спор, который может перерасти в конфликт.

б) Конфликтная ситуация может закончиться либо психологическим дискомфортом, с разрушительными последствиями для психики человека и его взаимоотношений с другими, либо позитивно повлияет на человека, станет источником саморазвития личности.

При определённых условиях конфликтная ситуация может сплачивать людей, улучшать их взаимоотношения, вести к решению проблем.

в) Для более эффективного решения проблемы необходимо выбрать определенный стиль поведения, учитывая при этом свой собственный стиль, стиль вовлеченных в конфликт людей, а также природу самого конфликта.

- раздача карточек (стили поведения)

Чтобы совместно разрешить конфликт, необходимо поговорить: выслушать и понять другую сторону.

Четыре способа поведения в конфликтной ситуации,

- нападение, конкуренция;
- приспособление (защита);
- сотрудничество (компромисс);
- уклонение, избегание;
- сотрудничество.

Сегодня мы рассмотрим существующие **стили разрешения конфликтов**, поговорим об их эффективном использовании, чтобы, попадая в различные конфликтные ситуации, вы были вооружены соответствующей стратегией разрешения конфликта.

А начнем мы наш разговор с «Пресс-конференции».

4. Ролевая игра «Пресс-конференция».

Приверженцы разных стилей поведения расскажут о своем подходе к разрешению конфликтных ситуаций.

Ваша задача - внимательно их выслушать и определить, какой стиль поведения они представляют, как он называется. Можно задавать им вопросы.

Стили поведения при разрешении конфликтных ситуаций

1. Я активно участвую в разрешении конфликта и отстаиваю свои интересы, но стараюсь при этом сотрудничать с другими людьми. Я считаю, что в сложной конфликтной ситуации это наиболее мудрый подход к решению общей задачи.

(Сотрудничество.)

2. Я стремлюсь уйти от проблемы, игнорируя ее, перекладывая ответственность на других или откладывая ее решение на неопределенный срок. Я не отстаиваю свои права, ни с кем не сотрудничаю, а просто уклоняюсь от решения конфликта. **(Уклонение.)**

3. Я немного уступаю в своих интересах при разрешении конфликта, но настаиваю, чтобы и другие делали то же самое. Предпочитаю обмениваться уступками и торговаться, чтобы прийти к взаимовыгодному компромиссному решению. Лучше получить хоть что-то, чем все потерять. **(Компромисс.)**

4. Я предпочитаю идти к разрешению конфликта собственным путем. Я не очень заинтересован в сотрудничестве, меня не беспокоит то, что думают мои конкуренты. При разрешении конфликта я отстаиваю только свои интересы. Я весьма активен и как никто способен на волевые решения. **(Конкуренция.)**

5. Для меня важнее сохранить со всеми хорошие взаимоотношения, чем отстаивать собственные интересы. Я стараюсь смягчить конфликтную ситуацию и восстановить гармонию во взаимоотношениях, уступая, соглашаясь, приспособливаясь и даже жертвуя своими интересами в пользу другого человека. **(Приспособление.)**

- Итак, существует 5 основных стилей разрешения конфликта:

Если человек пассивен, то будет стараться уйти от конфликта;

если активен - предпримет попытки разрешить его.

? - Какой из пяти стилей является **самым эффективным** при разрешении конфликта?

Обсуждение и вывод.

- Если вы находитесь в ситуации, которая требует мгновенного реагирования, исход очень важен для вас, - наиболее эффективный стиль - **конкуренция**,

- если пытаться решить проблему сейчас опасно, это только ухудшит ситуацию, - **уклонение.**

лучше конфликт предотвратить, пока он не «разгорелся» в полную силу

Отдельные приемы, используемые с целью предотвращения напряжений и конфликтов:

- внимательное выслушивание;
- уважительное отношение, доброжелательность, терпимость, самоконтроль;
- отвлечение или переключение внимания в случае повышенной эмоциональности;
- информирование о своем состоянии, вызванном сообщением собеседника, понимание его самочувствия;
- обращение к фактам, проверка реальностью;
- обращение за советом, обещание помощи.

Завершение. Подведение итогов.

Тема

«Жизнь по собственному выбору: «должен» или «выбираю»»

Групповое занятие

Цель: определение принципа жизни подростков «должен» или «выбираю сам», обучение подростков совершать самостоятельный выбор.

Материалы: ватманы с заготовленным материалом, ручки, листы бумаги.

Ход занятия:

Введение в тему:

Групповая дискуссия:

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым», расточая свои заботы по отношению к людям, предпочитающим жить за счёт чужой активности.

Если человек руководствуется в основном "долженностями" - это значит, что настоящим хозяином положения является не он сам, а какие-то посторонние авторитеты.

Эти авторитеты "должен" могут совсем не подходить к конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней "тусовке" во дворе, среди сверстников, вами руководит "тусовка". Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том, и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда перед человеком встает задача, есть смысл сделать её объектом собственного выбора. То, что ты "должен", можно превратить в "хочу". Мама может думать: "Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно сходить в магазин за покупками". Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что - из чувства долга.

Если мама сможет превратить "я должна" в "я хочу", то она скажет: "Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут подождать". Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под

давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в ней удовольствие).

"Когда моя мама говорит "ты должен ", во мне сразу само звучит "не буду", - это слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиняться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

ЕСЛИ МЫ САМИ ВЫБИРАЕМ ОТНОШЕНИЕ К ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СИТУАЦИИ, - мы руководствуемся своей волей. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

1. Упражнение «Мой личный выбор».

Замените утверждения, «вынуждения» вас на что-либо, на утверждения, содержащие личный выбор.

Переход от "я должен " к "я хочу" означает, что вам будет легче бороться не только со своими "долгами", возложенными на вас

другими. Быть может, в настоящий момент вы занимаетесь делами, которые вам не по душе. И если вы все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы доставить себе удовольствие вместо скуки или раздражения? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную силы и радости.

Я должен	Я хочу
Мама разозлится, если я не пойду: с ней в магазин.	Я хочу доставить радость матери, решив пойти с ней в магазин.
Я должен работать в саду.	Я хочу вкусно кушать. поэтому работаю в саду.

Я должен быть вежливым и не грубить.	Если я хочу, чтобы со мной обращались по-человечески.
Я должен возвращаться вовремя домой.	Я хочу, чтобы у меня были хорошие отношения с родителями, поэтому вовремя возвращаюсь домой и т.д.

2. Ролевая игра «Жизнь по собственному выбору»

Установка для подростков: Каждый день вы выполняете чьи-то просьбы - родителей, друзей, родственников.

Выберите ту ситуацию, которая больше всего вам неприятна, вспомните, что для вас было самым трудным в исполнении. Соберите группу участников и изобразите нам эту ситуацию.

Наглядное представление о двух моделях жизни дает схема на плакате: "Модель жизни: "Я должен или я выбираю"

Я ДОЛЖЕН	Я ВЫБИРАЮ		
Принуждение	Автономия		
Действия направляются влиятельными лицами	Действия самостоятельные		
Подчиниться	Восстать	Согласен	Не согласен
Обида	Сопrotивление	Принимаю последствия	
Недовольство	Чувство вины	Принимаю ответственность	

Плачу тем же	Личная свобода		
Жертва	Тиран	Возможность открытий	

На этапе формирования группы ведущий группы, как ответственное лицо, должен обеспечить группе и создать приятные условия и комфорт для эффективного общения.

Завершение занятия. Подведение итогов.
ситуации.

Тема

«Остановись и подумай»

Групповое занятие

Цель: помощь участникам группы в осознании основных способов и приемов взаимодействия с другими людьми; способов реагирования в сложных ситуациях; развитие навыков получения и подачи обратной связи. Ознакомить детей со способами противостояния давлению среды, выбором способов поведения в ситуации давления.

1. Упражнение «Зеркало»

Цель: дать возможность увидеть себя со стороны, осознать способы, своего взаимодействия с окружающими.

Участники разбиваются на две подгруппы: одна из которых получает задание на взаимодействие (“Собираются в поход”), а каждый участник второй подгруппы на наблюдение за одним из членов первой подгруппы. После завершения взаимодействия “наблюдатели” занимают места, первой подгруппы и зеркально отображают то, что они увидели. Затем подгруппы меняются ролями. В заключении обмен впечатлениями, при желании получение обратной связи.

2. Упражнение «Черное и белое кресло»

Цель: формирование более адекватной самооценки, умения слушать и давать обратную связь.

Оборудование: 2 кресла, белое и черное покрывало.

Устанавливаются два кресла, одно из которых накрыто белым покрывалом, другое - черным. Каждому из участников предлагается занять “белое кресло. Все остальные по очереди садятся в черное кресло и говорят участнику, занявшему “белое кресло” о его недостатках, мешающих, по их мнению, общению. Сидящий в “белом кресле” может попросить уточнить то или иное высказывание, задавать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание и оправдание.

Примечание: перед началом упражнения с подростками обязательно повторяются правила подачи обратной связи.

3. Упражнение «Вход - выход в камеру»

Ведущий предлагает участникам создать круг. Задача одного из участников любым способом выбраться из круга либо войти в него.

Анализ работы:

- Что было сложнее сделать: войти в круг или выйти из него? Почему?
- Трудно ли противостоять давлению группы?
- Какие способы поведения наиболее эффективны в ситуации давления?

4. Упражнение «Абракадабра»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; развитие умения взаимодействовать в группе

Оборудование: ватман, краски, маркеры.

Ведущий предлагает участникам придумать и изобразить вымышленное существо, обладающее любыми отрицательными качествами и чертами. По окончании группа рассказывает, о своем «персонаже».

Завершение занятия. Подведение итогов.

Тема

«Спасибо, нет!»

Групповое занятие

Цель: научить подростков нести ответственность за свои поступки и действия, умению сказать «нет» вредным привычкам. Выявление причин употребления спиртных напитков, научить подростков говорить «нет» в группе сверстников, где употребляют спиртные напитки.

Материал: ватман, маркеры, магнитофон, релаксационная музыка, подготовленные бланки с таблицей.

Вводная часть:

Беседа за круглым столом на тему «Мои поступки»

Ведущий группы предлагает участникам подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что значит быть ответственным?
- За какие поступки и действия человек несет ответственность?
- Всегда ли человек готов нести ответственность?

Основная часть:

1. Упражнение «Остановись и подумай»

Тренер предлагает участникам заполнить подготовленную таблицу с вопросами, с помощью которой они смогут самостоятельно решить имеющуюся у них проблему.

Обсуждение.

- Может ли человек сам справиться со своей проблемой?

2. Беседа за круглым столом на тему «Мои враги – вредные пристрастия»

Тренер группы предлагает участникам ответить на вопросы:

- Что толкает человека к употреблению психоактивных веществ?

- Что дает человеку употребление психоактивных веществ?

- Каковы последствия употребления психоактивных веществ?

3. Беседа за круглым столом на тему «История Павла»

Ведущий группы предлагает участникам проанализировать случай употребления алкоголя 11-ти летним мальчиком.

Действующие лица: журналист, Павлик, мама Павлика, папа Павлика.

История Павла: «Вчера вечером мы возвращались домой с катка. Артур, мой друг Михаил и я. Когда мы пошли через парк, Артур вынул из сумки бутылку вишневой настойки и бросил коньки на снег. «Если тебе холодно, то можешь немного выпить» - сказал Артур. Мы открыли бутылку, я пил первый, сделал два глотка, показалось как будто бы я выпил кока-колу. Поначалу я почувствовал только вкус вишни, но уже через несколько секунд спирт начал обжигать рот. Мы быстро распили бутылку, но мне стало нехорошо. Через несколько минут у меня закружилась голова. Очнулся уже в больнице с трубкой в горле».

Обсуждение.

- Что привело мальчишек к принятию спиртных напитков?

- Как вел себя Павлик и его друзья?

- Почему Павел не мог отказаться от употребления вишневой настойки?

4. Сюжетно-ролевая игра «Семья»

Ведущий группы предлагает участникам проиграть несколько ситуаций, в которых им нужно найти выход из сложившейся ситуации.

Обсуждение

- Кто из героев был твёрд в своих убеждениях, что наркотики и алкоголь отравляют жизнь человека?

- Трудно ли отказаться?

- Какими качествами должен обладать сильный человек?

Заключительная часть.

Подведение итогов. Принятие резолюции о поступках человека, которые строят его жизнь.

Тема

«Как справиться с самим собой»

Семейная беседа

Как быть с людьми, которые постоянно норовят испортить нам настроение?

Причины могут быть самыми разными. Вас могут попытаться унижить только потому, что у Вас «не тот» цвет кожи или «не та» национальность, потому что Вы выглядите лучше их, или потому что — хуже, потому что Вы сидите рядом с ними в вагоне метро, потому что Вы живете на этом свете...

Завистники не простят Вашего успеха, а злопыхатели — поражения. Бывает, возможность самоутвердиться за Ваш счет не упускают те, от кого Вы зависите в

той или иной мере: клерки в исполкоме, начальники, врачи, сантехники.

Иногда явных причин может не быть вовсе. Просто есть люди, которым становится хорошо только тогда, когда Вам плохо. Они всегда присутствуют в любом социуме: несостоявшиеся фюреры, скрытые садисты, потенциальные потрошители, расисты и человеконенавистники.

Социальные условия или врожденная трусость не позволяют им реализовать свои наклонности в форме физического насилия, и поэтому они выбирают наименее рискованный путь — «только» слова.

В результате знакомый или незнакомый человек начинает очень грубо высказываться в Ваш адрес, или каким либо другим способом показывает Вам свое пренебрежение. Порой это специально делается в присутствии Ваших родных, друзей, чтобы унижить Вас сильнее.

Элементарное хамство не так безобидно, каким кажется. Это не просто испорченное настроение и уязвленное самолюбие. Часто такие люди интуитивно знают, как побольнее ударить человека в незащищенное место, причинив ему страдания, которые не утихают годами. В ход идет все — и ироническая улыбка в нужный момент, и базарный окрик...

Кто не знает этих мастеров-умельцев, всегда находящих точное слово или точный жест, чтобы привести в смятение или унижить того, кто слабее. Ведь всегда есть беззащитные существа и те, кто вынужденно зависят от нас: дети, супруги, подчиненные, заключенные, бедные обитатели больниц, школьники, мелкие чиновники. А кроме того, существуют ведь еще религиозные, этнические и сексуальные группы, которые всегда могут стать объектом издевательств со стороны представителей «большинства»...»

«Агенты влияния»: атакующие агрессоры и просящие зануды. И у тех и у других методы частенько совпадают. В этом случае основным элементом насилия выступает не столько открытая агрессия, сколько изощренная психологическая манипуляция. Последнюю бывает не так легко обнаружить.

Здесь важно понять: что и для чего делает человек, который атакует Вас тревогой, страхом, комплексом вины, принудительной любовью и прочими штучками. Иногда простого понимания целей достаточно, чтобы все стало насвоиместа.

Всем знакомы подстерегающие нас на улицах профессиональные попрошайки, рекламные агенты «оптовых компаний», проповедники религиозных культов. Другим вариантом «уловления», к сожалению, также распространенным, является воздействие на человека, с которым происходит общение на постоянной основе. Каждый сталкивался с подобными ситуациями много раз. Особенно тяжело, если в такой роли выступают близкие люди: родственники, возлюбленные, друзья. Этот вариант плох для Вас тем, что скрыться от такого человека некуда, а поэтому приходится постоянно оказывать сопротивление или уступать...»

Групповое занятие

«Как справиться с самим собой»

Цель занятия. приобретение знаний о своих эмоциональных реакциях и способах их отреагирования.

Разминка.

- 1. «Хождение над пропастью».** Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.
- 2. «Восковая свеча».** Ребенок с закрытыми глазами падает в круг на ладони участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.
- 3. Беседа** об эмоциональных реакциях, о роли их в нашей жизни, способах отреагирования отрицательных эмоций.
- 4. Игра «кис-мяу».** Ведущий тот, кто лучше прошел вдоль пропасти. Он становится спиной к группе, психотерапевт поочередно указывает на участников, спрашивая: «Кис?» Ведущий отвечает: «Брысь» или «Мяу». Тем, на кого выпало

«мяу», раздаются цвета. Каждому цвету дается задание. Например: красный — полаять, стоя на коленях; оранжевый — передать информацию через стекло; желтый — изобразить эмоцию; зеленый — сделать комплимент, абстрагируясь от внешности; голубой — установить невербальный контакт с участниками группы; фиолетовый — проявить агрессию к члену группы и т. д. Игра позволяет максимально задействовать несколько психотерапевтических техник.

5. Упражнение на невербальное общение.

Подойдя к членам группы (по очереди или по парам), глядя в глаза друг другу, попросить дать какую-либо вещь, используя оборот: «Ну, пожалуйста...»

6. Самоанализ в группах по 2—3 человека. Закончить фразу по кругу: «Я никогда не...», «Я хочу, но, наверное, не смогу...», «Если я действительно захочу...»

Завершение. Подведение итогов.

