

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 68 г. ТЮМЕНИ
МАОУ СОШ №68 г. Тюмени

ул. А. Логунова, 17 г. Тюмень, 625016; тел. факс; (3452)-33-06-16. E-mail: school68_tmn@mail.ru

**«Я, Ты, Он, Она, вместе целая страна!»
Комплекс занятий по профилактике асоциального
поведения**

Авторы:

Педагог-психолог высшей
категории

Герасимова И.С.

Педагог-психолог

Шашуро В.А.

Тюмень 2018

Аннотация

Современная школа оказывает систематизированное и последовательное влияние на формирование личности человека. В процессе воспитания происходит передача культурных и нравственных ценностей, накопленных человечеством за многотысячную историю, а также закладываются основы мировоззрения растущего человека, происходит его социализация. Решая, как воспитывать подрастающее поколение, общество одновременно решает, каким оно будет завтра. Это возлагает на педагогических работников большую ответственность. Особенно мы осознаём такую ответственность, когда говорим о воспитании у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни, получать высокий уровень образования, искать своё место в будущем и быть законопослушным гражданином своей страны.

Данная методическая разработка включает в себя комплекс мероприятий направленных на профилактику асоциального поведения учащихся 6 - 8 классов. Он включает в себя 3 занятия продолжительностью 40 – 60 минут. На занятиях используются различные формы и методы работы. Основными являются групповые просветительские беседы, игра, тренинговое занятие, арт-терапия и др. Реализация профилактических мероприятий в рамках внеурочной занятости.

Содержание упражнений направлено на профилактику эмоциональной ригидности, помощь в адаптации несовершеннолетним. Развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, а также снижение тревожности и агрессивности. Знакомство и опробование адекватных форм поведения.

Пояснительная записка.

На современном этапе, проблема здоровья подрастающего поколения является одной из самых актуальных для современного общества. Здоровье складывается из нескольких компонентов: психическое, физическое, социальное, нравственное. В условиях кризиса современного общества и изменения моральных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, поэтому проблема профилактики асоциального поведения детей и подростков становится все более значимой.

Асоциальное поведение - поведение, противоречащее общественным нормам и принципам, выступающее в форме безнравственных или противоправных деяний.

Нормальное «здоровое» поведение у подростка подразумевает под собой взаимодействие подростка с социумом, с окружающими людьми, адекватным потребностям в жизни и его возможность гармоничной социализации в обществе. Как правило, подросток, характеризующийся асоциальным поведением, имеет определенные личностные особенности: несдержанность и агрессивность; склонность к межличностным конфликтам; упрямство; нежелание подчиняться общепринятым правилам поведения; трудности социальной адаптации. Исходя из намеченной проблемы нами были поставлены следующие цели и задачи

Цель: Развитие у участников социально-приемлемых способов контакта с социумом, активация механизмов самопознания и коррекция нарушения поведения в контексте межличностного взаимодействия.

Задачи:

1. Развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности.
2. Снижение тревожности, агрессивности, конфликтности, а также эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях.
3. Расширение сферы самосознания и повышение уверенности в своих возможностях.
4. Оптимизировать положительный опыт, нивелировать опыт девиантного поведения;
5. Создать и закрепить позитивные образцы поведения.

Целевая группа: обучающиеся 6 – 8 классов (12 -14 лет). Занятия рассчитаны на класс детей (20 -25 человек)

Используемые методы, приемы, технологии: Тренинговые занятия, групповые, тематические беседы, элементы арт-терапии, игровые методы, мозговой штурм,

Время, необходимое для проведения мероприятия: комплекс мероприятий состоит из 3 занятий продолжительностью 40 – 60 минут.

Ожидаемые результаты:

- Снижение вероятности участия в правонарушениях;

- Усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию противоправных форм поведения;
- Формирование навыков оценки ситуации и принятию ответственности за собственное поведение в ней.
- Снижение уровня тревожности и агрессии

Для проведения занятий необходимы следующие ресурсы и материалы:

- Просторная аудитория, где будет достаточно места для работы в малых группах и малоподвижных игр.
- Столы и стулья, магнитная доска
- Канцелярия: бумага, простые и цветные карандаши, ватман, маркеры

Критерии и способы оценки эффективности:

- Численность участников;
- Отношение к программе;
- Изменение информированности;
- Изменение намерений;
- Изменения поведения;
- Изменения отношения к себе;
- Изменения в общении.

Возможные риски: Эмоциональная невключенность в профилактическую работу.

Содержание занятий

Занятие №1

Цель занятия: Знакомство с группой, установление доверительных отношений и погружение в тему.

1. Приветствие:

Упражнение «Приветствие» (5 мин.)

Цель: Снятие тактильных барьеров, снижение уровня эмоционального напряжения.

Инструкция: каждый участник должен поздороваться по очереди со всеми присутствующими без слов, используя возможности мимики, жестов, пантомимики (движения тела), желательно не повторяться.

Рефлексия:

- Сложно ли было не заговорить в процессе невербального приветствия участникам?
- Что помогало, что мешало участникам передавать приветствие?

Принятие правил группы и штрафных санкций (5 мин)

Цель: Выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить штрафные санкции для нарушителей.

Содержание: Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнения:

- То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения.
- Нельзя унижать и оскорблять.
- Нельзя употреблять нецензурные выражения.
- Обращаться друг к другу только по имени.
- Говорить по одному, при желании высказаться необходимо поднять руку.
- Указания тренеров не обсуждаются.
- Нельзя выходить из группы без разрешения тренеров, и т. д.

Кроме того, определяются штрафные санкции для нарушителей. Вывод участника за дверь является крайней мерой наказания.

Самым оптимальным наказанием за нарушение правил является лишение права голоса на одно упражнение. Обычно подростки достаточно

тяжело переживают, что им не разрешают высказать свое мнение, и этот фактор позволяет поддерживать дисциплину в группе.

2. Разминка:

Упражнение «Смешарики» (10 мин)

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Материал: карточки с именами мультипликационных героев.

Содержание: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

3. Основная часть:

Упражнение «Сказка» (20 мин)

Цель: Помощь в осознании необходимости соблюдения правил и норм поведения в социуме.

Содержание: Ведущий предлагает ребятам разделить на две (или 4) группы и сочинить сказку про Тридевятое государство, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача. Первая группа пишет сказку, где существуют законы и как они соблюдаются. Вторая группа сочиняет сказку, где законов нет и где они совершенно не соблюдаются - о государстве беззакония. На работу отводится 10-15 минут. Каждая группа презентует свою сказку. Затем следует обсуждение. Ребятам предлагается ответить на вопросы:

Обсуждение:

- В какой стране народу жилось лучше? Почему?
- Нужно ли контролировать исполнение законов? Для чего?
- Нужны ли законы вообще? Какова их роль?

Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка» (10 мин)

Цель: Создание на основе представлений участников собирательного образа современного подростка.

Содержание: Подросткам предлагается составить словесный портрет современного подростка, обозначив его основные черты личности, увлечения, моду в одежде, в музыке, в спорте. Необходимо, чтобы были

обозначены и негативные черты, портрет не должен быть идеализированным. Предложения участников записываются на листе ватмана и оставляются до последнего занятия. Ведущий объясняет, что этот портрет понадобится на последнем занятии, а для чего, ребята поймут сами

4. Ритуал прощания (2 - 3 мин)

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №2

Цель: Развитие самоанализа, формирование толерантного отношения к себе и окружающим людям.

1. Приветствие:

Упражнение: «Хэлло, бонжур, зоровеньки булы» (5 мин.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения, установление контакта и положительного настроения.

Материалы: карточки с приветствием на разных языках.

- США, Великобритания: «Good morning»; «Hi».
- Италия: «Bon giorno».
- Испания: «Buenos días».
- Франция: «Bonjour».
- Эстония: «Tere».
- www.mlm24.ru
- Литва: «Labas ritas».
- Израиль: «Shalom».
- Гавайи: «Aloha».
- Индия: «Namaste».

Содержание: Всем детям раздаются карточки с написанными приветствиями на разных языках. Каждый из участников должен поприветствовать других членов группы на каком-либо иностранном языке (good morning, guten Morgen, bonjour и др.). для придания высокого темпа работ все выполняют задание одновременно. Прежде чем произнести приветствие, необходимо установить зрительный контакт.

2. Разминка.

Упражнение «Мы с тобой одной крови» (10 мин.)

Цель: Запуск механизмов самоанализа, осознание общего между людьми

Содержание: Упражнение выполняется в парах. Задача каждого учащегося найти как можно больше сходств со своим партнером и записать их. Рекомендуемый стиль записей: «Мы оба тактичные», «Мы оба любим слушать музыку» и т.п.

Во время поиска сходств нельзя консультироваться с другими, особенно со своим партнером. На поиск и запись сходств отводится 5 мин. На это время целесообразно включить легкую музыку.

После того, как перечисление сходств закончено, подростки передают списки друг другу для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если какая-то запись партнера не устраивает ребенка, то он должен ее вычеркнуть. После взаимного анализа работа обсуждается в парах, особенно если есть вычеркнутые пункты.

Как обычно можно провести общее обсуждение в кругу. Это упражнение способствует осознанию того общего, что есть у всех людей, какими бы разными они ни казались в начале. Пройдя через поиски и осознание общего с одним человеком, ребенок лучше понимает, что при определенном усилии всегда можно найти то общее, что объединяет тебя с другим, каким бы чужим он ни был для тебя в начале встречи. Такая установка позволяет найти общий язык в самых критических ситуациях.

3. Основная часть.

Упражнение «Четыре квадрата» (20 мин)

Цель: Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

Материалы: листы А4 и ручки на каждого участника.

Содержание: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, тренер предлагает: «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3; тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и

переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву „Я“».

Обсуждение. «Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»

Резюме тренера.

«Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и

2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

Пример заполнения квадратов

<p>1. Жизнерадостный, остроумный, люблю шутить. Всегда забочусь о своих друзьях. Люблю учиться. Все делаю аккуратно, люблю порядок. Находчивый, нахожу выход из любого положения.</p>	<p>2. Эмоциональный, искренне выражаю свои чувства. Динамичный, люблю быстрый темп жизни. Чувствительный, остро чувствую несправедливость. Лидер, умею привлечь внимание. Продумываю последствия, осторожный.</p>
<p>3. Несдержанный, иногда говорю то, о чем лучше промолчать. Нетерпеливый. Обидчивый. Выскачка, люблю быть в центре внимания. Трус, многого боюсь.</p>	<p>4. Несерьезный, шут гороховый. Навязчивый прилипала. «Синий чудок». Зануда. Самоуверенный ловкач.</p>

Комментарии для тренера. Иногда участники затрудняются в переформулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

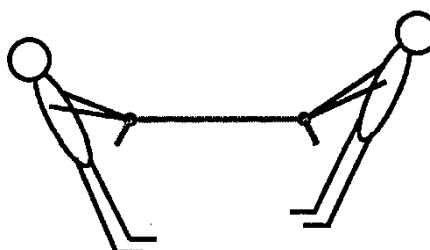
Упражнение «Веровочка» (15мин.)

Цель. Стимуляция опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

Материалы. Мягкие хлопчатобумажные (бельевые) веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы — по количеству пар.

Содержание: «Разделитесь на А и Б. Сейчас вы встанете в пары „А" с „Б", возьметесь за концы веревки и натянете ее так, чтобы каждый из вас отклонился. Вот так (тренер демонстрирует выполнение задания с кем-либо из группы).

Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый получит секретную инструкцию. Прочитайте ее, но никому не показывайте».



Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.

Для «А»: «Ваш партнер будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда идти не хочется. Там неинтересно. Сопротивляйтесь до конца. Победит тот, кто перетянет».

Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из «болота», в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он утонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать».

По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.

После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга (чуть не упали»).

Предварительное обсуждение. «Что вы пережили, когда веревку отпустили? Что вы чувствовали и думали в адрес партнера после того, как с трудом удержались на ногах?»

Резюме тренера № 1.

«Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг с другом непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой.

Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу. Они общаются на самом деле не друг с другом, а через взаимное сопротивление. А потом случается следующее.

Представьте, что один партнер решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему будто бы не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его партнер пошел в его сторону, но, когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно, как строить отношения: ведь он привык, что должен преодолевать сопротивление.

А тот, кто все время сопротивлялся, стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что партнер растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать».

Обсуждение. «Вспомните случай из своей жизни или жизни ваших знакомых, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться, то что вы должны сделать, чтобы помочь партнеру (или родителям) построить новые отношения?»

Комментарии для тренера.

Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно говорить с партнером о своих решениях.

Например: «Когда «веревочка начинает натягиваться» снова, нужно обратить на это внимание и обсудить взаимные желания и ожидания друг от друга. А потом действовать так, чтобы каждому было хорошо. Если же желание партнера может нанести вред (например, он хочет, чтобы вы вместе с ним употребляли наркотики) и он не хочет уступать вам, нужно отказаться от общения».

Резюме тренера № 2.

«Теперь давайте рассмотрим другой вариант. Тот, кто тянул и преодолевал сопротивление, устал и решил перестать настаивать на своем. Он отпустил веревку, значит, он решил: «Пусть поступает как хочет»- В это

время второй партнер чуть не упал. Раньше он не принимал решения сам, он просто делал все наоборот, то есть наперекор. Когда его не заставляют идти в заданном направлении, он может принимать решение самостоятельно. Но при этом он должен встать на свои ноги, то есть теперь он сам отвечает за свои поступки. Некоторые люди при этом теряются, потому что не знают, как теперь себя вести. Раньше им было проще: раз говорят делать так, значит, буду делать наоборот. Иногда они сами идут туда, куда их раньше тянули. Только теперь это их собственный выбор. Но иногда они боятся, что если поступят так, то про них подумают, будто они не самостоятельные, что их победили».

Обсуждение. «Подумайте, что нужно сделать, чтобы ваш партнер (или родитель) понял, что это ваше собственное решение, а не признак вашей слабости».

Комментарии для тренера. Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно объяснить партнеру, как вы приняли решение, изложить свои рассуждения и выводы.

4. Ритуал прощания (2 - 3 мин)

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Занятие №3

1. Приветствие.

Упражнение «Приветствие хором» (5 мин.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения, установление контакта.

Содержание: Для этого упражнения участники делятся на малые группы (по 2 - 3 человека). Они будут озвучивать приветствие или демонстрировать приветственный жест все вместе.

Эти малые группы можно образовать по территориальному принципу, объединив занявших соседние стулья, либо сформировать группы из тех, кто меньше всего общался в предыдущий день или вступал в какие-то конфликтные или антагонистические отношения, либо выбрать для объединения в группу тех, кого планируется задействовать в следующем упражнении именно в таком составе.

Группам можно дать десять – пятнадцать секунд на размышление, затем они по очереди приветствуют других участников занятия.

2. Разминка.

Упражнение «За кругом». (10 мин.)

Цель: помочь понять глубинные причины дискриминаций, подводные камни и возможные последствия.

Содержание: Нечетное количество участников. Сначала происходит беспорядочное движение по комнате; по команде участникам нужно

сцепиться в пары. Все, у кого нашлась пара, объединяются в круг; один оказывается за кругом. Инструкция: участникам в кругу нужно не пустить внутрь того, кто за кругом; соответственно, последнему нужно любым способом проникнуть вовнутрь; тот, кто пропустит, будет выдворен за круг. По окончании участники делятся своими чувствами, и разговор плавно переводится на тему дискриминаций. Далее предлагается вспомнить ситуацию, когда участники подвергались каким-либо притеснениям.

Этим опытом участники делятся в парах или рассказывают несколько ситуаций на общий круг. Обращается внимание на то, как мы реагируем, наблюдая ситуацию дискриминации, какие чувства мешают нам быть более справедливыми и как мы платим впоследствии за допущенный произвол (чувства вины, сожаления, горечи, стыда и т.д.)

Рефлексия. Подведем итоги. Участник может озвучить цвет своего настроения. Кто хочет поделиться впечатлением?

3. Основная часть

Упражнение «Три на три» (20 мин.)

Цель. Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Материалы. Наборы из трех карточек (см. в описании упражнения) — 3-5 наборов.

Содержание: «Объединитесь в группы по четыре человека (по два, по три, по пять человек — в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, — чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».

Содержание карточек.

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 3.

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1)...; 2)...

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Обсуждение. «Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче — негативные или положительные? Как вы думаете, почему?»

Резюме тренера.

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Комментарии для тренера. При выполнении этого упражнения главное — не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения — развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение «Ладонка» (5 мин.)

Цель: Внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Содержание: Все участники делятся на группы по 5 человек. Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу по группе справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Рефлексия. (10 – 15 мин.)

Цель: Получение обратной связи.

Содержание:

Что общего и чем Вы отличаетесь от «Портрета современного подростка»?

Как Вы думаете чему Вас научили эти занятия? Или не чему не научили?

Ребята делятся впечатлениями о занятиях, что им понравилось, а что нет.

4. Ритуал прощания (2 - 3 мин)

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Список литературы

1. <http://www.vashpsixolog.ru>
2. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком: Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2005.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
4. Бракер А. Как улучшить навыки общения / Пер. с англ. под ред. В.А. Спивака. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004.
5. Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. —СПб.: Питер, 2001.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.