**Коррекционно-развивающие занятия с учащимися склонными к самовольным уходам, бродяжничеству.**

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 побеги 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 занятий: является** коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции подростков склонных к самовольным уходам.

Для достижении 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 упражнений;
* 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 коррекционно-развивающих занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 задания | 1 |  |
| 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" - рисование настроения.  «Разноцветный мир»  «Я», «Моя семья», «Друзья» | 3 |  |
| 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 | 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  (рисование красками, аппликация, лепка) | «Мой гнев»  «Разноцветный мир»,  «Я и мои друзья» | 2 |  |
| 27 |  | Что изменилось? | Беседа | 1 |  |
| 28 |  | Контрольный срез | Диагностика | 2 |  |
| 29 |  | Всего занятий |  | 30 |  |

**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 твоем 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 настроя, 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 ситуаций с негативней 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 ситуаций, 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, приспосабливаясь 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 "долженизмами" - 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 гру-битъ. | 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 | Сопротивление | 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 отказать?

 - 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 унизить 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 унизить Вас посильнее.  
   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 унизить 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 таклегкообнаружить.  
    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 кругу 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.