

**Конспекты тренинговых занятий,
направленных на коррекцию девиантного поведения младших школьников.**

**Педагог-психолог МБОУ «Краснохолмская сош №2 им.С.Забавина»:
Виноградова В.В.**

Занятие 1. Знакомство. Пойми себя

Цель: знакомство младших школьников с темой занятий, формирование положительного отношения к себе и другим, осознания себя.

Задачи: 1. Расширить знания учащихся о специфике межличностных отношений. 2. Формировать позитивное отношение к себе; развить чувство толерантности. 3. Формировать адекватную самооценку. Принятие правил групповой работы

Ход занятия: Тренинг направлен на познание себя, своих достоинств и недостатков; формирование положительного «образа Я»; повышение самооценки; развитие навыков эффективного общения; развитие эмпатии, способности принимать себя и другого человека;

Вводная часть: приветствие. Упражнение «Бинго»

Цель: создание позитивной атмосферы.

Ведущий предлагает детям взять лист бумаги А4, руками «вырезать» фигурку «Бинго», разрисовать фломастерами и на обратной стороне написать: – на голове – твоя заветная мечта;

- на правой руке – твоя черта характера;
- на левой руке – черта характера, которую ты хочешь сформировать;
- на правой ноге – любимое место отдыха;
- на левой ноге – любимое блюдо;
- на туловище – как ты хочешь, чтобы тебя называли сверстники.

После того, как дети выполнили задание, ведущий просит всех встать, двигаясь по комнате, подойти друг к другу, найти и записать на соответствующих частях «Бинго» имена тех, с кем у них совпала одна или несколько позиций. После этого участники возвращаются в круг.

Основная часть Упражнение «Ожидание»

Цель: выявление, что ожидают участники от сегодняшнего занятия.

Дети по очереди высказывают ожидания от занятия.

Упражнение «Грамота»

Цель: повышение самооценки у ребенка.

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать похвальную грамоту себе, указать, за что он ее получает. Каждый участник зачитывает свои наработки.

Обсуждение: – Трудно было писать грамоту себе?

– Если так, то почему?

– Понравилось ли вам это упражнение?

Упражнение «Все мы – разные»

Цель: осознание своей индивидуальности, неповторимости.

Ведущий зачитывает записанный на доске эпиграф: «Люди, как реки: вода во всех одинаковая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то теплая» (Л. Толстой).

Ведущий. Действительно, все мы разные. Но что-то особенное выделяет нас среди других. Что? Назовите и напишите на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. А теперь посмотрите, какой у нас прекрасный цветок. Он один, а нас много.

Упражнение «Путаница»

Цель: снятие напряжения, расслабление.

Один участник выходит за дверь. Психолог предлагает ученикам создать цепочку (змею), что имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача ребенка, который зашел в класс, – распутать змею.

Упражнение «Мои советы»

Цель: выявление, что нужно изменить в себе, увидеть себя глазами других. Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги А4 и предлагает написать свое имя. Затем все по часовой стрелке передают свои листы, на которых каждый по очереди пишет рекомендацию относительно недостатков характера.

Обсуждение: – Трудно было писать друзьям рекомендации?

– Довольны ли вы тем, что написали друзья?

Притча о мастере. Как-то вечером собирались вместе музыкальные инструменты: скрипка, саксофон, труба, флейта и контрабас. И возник между ними спор: кто лучше играет. Каждый инструмент начал выводить свою мелодию, показывать свое мастерство. Но получалась не музыка, а ужасные звуки. И чем больше каждый старался, то непонятной и уродливой становилась мелодия. Вот появился человек и взмахом руки остановил эти звуки, сказав: «Друзья, мелодия – это одно целое. Пусть каждый прислушивается к другому, и вы увидите, что получится». Человек снова взмахнул рукой, и сначала робко, а потом все лучше зазвучала мелодия, в которой было слышно печаль скрипки, лиричность саксофона, оптимизм трубы, уникальность свирели, величество контрабаса. Инструменты играли, с восхищением следили за волшебными взмахами рук человека. А мелодия все звучала и звучала, сочетая исполнителей и слушателей в одно целое. Как важно, чтобы оркестром кто-то дирижировал! Достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве.

Прощание.

Цель: содействие сплоченности группы, создание хорошего настроения. Все участники становятся в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытаются им передать тепло рук друг другу. Все благодарят и прощаются.

Занятие № 2 «Конфликты»

Цель: развитие представление о сущности конфликтов, понимание естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала;

Задачи: 1. Показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления;

2. Отработать стратегии решения повседневных конфликтов.

Оборудование: плакаты с определением понятий «Конфликт», «Компромисс».

Ход занятия Ведущий: Ребята, в повседневной жизни люди часто сталкиваются с ситуацией конфликта, и сейчас вам предлагается разделиться на две группы, и провести «Аукцион идей по теме «Конфликт»». Обобщая высказывания участников, ведущий дает определение: «Конфликтом обычно считают противоречия и разногласия, возникающие между людьми из-за несовпадения их интересов, взглядов, установок, стремлений». Текст определения помещается в центр круга. Участники обсуждают, возможно, ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между родителями возникает конфликт, значит ли это, что отношениям пришел конец. Далее детям предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Основная часть. Участникам предлагается разделиться на 3 группы. Каждая получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации: 1. Ты хочешь подольше сегодня погулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.

2. Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.

3. Перед сном ты просматриваешь любимые мультфильмы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идет на частичные уступки для общего удобства. Даётся определение компромисса, которое так же помещается на доску или в центр круга: «Компромисс – это соглашение на основе взаимных уступок». Необходимо подчеркнуть, что компромисс

возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае можно прийти к разрыву отношений, к ссоре.

Для решения конфликтов между близкими людьми существуют правила.

1. Выясните как можно точнее, в чем именно заключается причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримите, если дела пойдут не так, как вы хотели. Плакат помещается рядом с определениями конфликта и компромисса.

Заключительная часть. Участникам предлагается привести примеры конфликтов между близкими людьми и попробовать решить их на основе предложенного беспроигрышного метода решения споров. Итак: – разногласия переходят в конфликт, когда стороны не проявляют гибкость;

- конфликт разрешается мирно, когда стороны готовы пойти на уступки;
- конфликт между близкими людьми не приведет к серьезной ссоре, если будет решаться на основе компромисса;
- преимущества компромисса: уметь выслушать и постараться понять другую сторону; согласиться (предложить самому) пойти на уступки (если это не угрожает твоей безопасности);
- часто бывает трудно найти устраивающее всех решение, но это – единственный путь разрешения конфликта.

Основной этап Занятие № 3 «Самоуважение и уважение к другим»

Цель: формирование позитивной Я-концепции, развитие эмпатии в межличностных отношениях.

Ход занятия: Вводная часть: приветствие.

Упражнение 1. «Я горжусь». Участникам предлагается закрыть глаза, представить себе лист бумаги, мысленно написать на нем слова «Я горжусь тем, что я...», а затем закончить это предложение с использованием различных вариантов. Обсуждая результаты упражнения, ведущий вводит понятие уважения.

Основная часть: Упражнение 2. «Звезда уважения».

На доске вывешивается плакат с позитивными качествами. Учащимся предлагается, опираясь на эти качества, изобразить звезду своего уважения следующим образом. Выбрать из списка качества, которые находят у себя, и записать их на лучиках звездочек, которые им раздаются. Звезду можно каким-либо способом украсить. На плакате могут быть указаны следующие качества:

активность, альтруизм, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, трудолюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбчивость, умение быть благодарным, умение понимать. Упражнение 4. «За что я уважаю...» Обсуждение фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к себе».

Занятие № 4. «Моя жизненная позиция»

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Организационный момент. Приветствие. Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, а внешний двигается по часовой стрелке после каждого приветствия до тех пор, пока все не поприветствуют друг друга. Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами и т.д.

Разминка «Ласковое имя» Дети бросают друг дугу мяч произнося хорошие фразы «Светочка, я рада тебя видеть», «Сашенька, мне приятно с тобой общаться» и т.д.

Информационный блок «Что я знаю о себе?»

– Что кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем каждый из вас отличается друг от друга? Что между вами общего? Участникам дается представление о структурных компонентах личности: «Я – физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности); «Я – интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы); «Я – эмоциональное» (мои чувства, переживания); «Я – социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе – ученик, дома – сын, дочь, внук, сестра; еще может быть – коллекционер, спортсмен, танцор, чтец и т.д.). Показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Игра «Найди свое место». Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на спину каждому участнику (квадрат, круг, треугольник). Необходимо создать группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать, лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

Обсуждение: – Какие чувства вызвала эта игра? – Сложно ли было создавать свою группу? – Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы? – Помогали вы искать группу другим участникам?

Рефлексия. Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

Занятие 5. «Я решаю конфликт».

Цель: формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за нанесение морального и физического ущерба.

Упражнение «Автобус».

Цель: Моделирование ситуации возникновения конфликта. **Содержание:** Стулья расставляются, имитируя сиденья в автобусе. Часть подростков занимают сиденья, а часть «едут» стоя. «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а «пассажиры» толкают друг друга, падают на сидящих, высказывают свое недовольство. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса пробирается кондуктор и требует плату за проезд. Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров. По окончании следует обсудить с подростками: как они себя чувствовали, когда их вовлекали в ссору? Хотелось ли им участвовать в ней или нет?

Заметки для ведущего: Необходимо предупредить ребят, что это игра и потому обижаться по-настоящему не стоит. Подчеркивается, что нельзя делать больно специально.

Упражнение «Конфликты и способы их разрешения».

Цель: Знакомство со способами разрешения конфликтов.

Содержание: Ведущий объясняет подросткам, что в предыдущей игре они участвовали в конфликтах. Конфликт – это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборстве могут вступать два человека, группы, государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию). Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных – разрушаются отношения. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Школьникам предлагается вспомнить конфликты, участниками которых они были, и возникающие при этом у них чувства. Какие поступки последовали за чувствами? Какими оказались последствия этих поступков? Важно прийти в результате обсуждения к такому выводу: для того чтобы конфликты не приносили

негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Далее объясняются **методы разрешения конфликта**, а дети приводят примеры из своей жизни. **Уход**: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений. **Приспособление**: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести. **Конкуренция** (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. Обычно человек проявляет агрессию, озлобленность, недовольство собой и оппонентом, чувство мести и другие негативные эмоции. **Компромисс**: урегулирование разногласий через взаимные уступки, поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. Люди при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере. **Сотрудничество (поиск нового решения)**: в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замены предмета спора на равнозначные или на более ценные. Когда люди обсуждают конфликт, его уже нет, о нем только говорят. Заметки для ведущего: Следует объяснить ребятам, что, когда люди выясняют причины возникшего конфликта, ищут пути его разрешения, они готовы на то, чтобы осознать и понять то, что они хотят получить из создавшейся ситуации, и принять сторону «соперника». А когда они отворачиваются друг от друга, таят обиду, конфликт не только не разрешается, а еще и усугубляется, что может привести к полному разрыву отношений.

Упражнение «Остров». Цель: Развитие ответственности за других членов группы. Снятие роли.

Содержание: На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Ведущий объявляет, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (ведущий убирает часть газет), «остров» уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на «острове». Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Ведущий уменьшает «остров», насколько это возможно. Затем прибывают спасатели и «живых» и «утонувших» переправляют на материк – участники рассаживаются

на стульях. В последующем обсуждении ребята высказываются, чего им хотелось больше, самим удержаться на «острове» или удержаться вместе. И то и другое правильно. В первом случае работает инстинкт самосохранения, заложенный в нас природой. Но ведь в некоторых случаях человек не может выжить один, даже среди людей. Поэтому нужно почаще заботиться не только о себе любимом, но и о тех, кто находится рядом. Заметки для ведущего: В группе может оказаться изгой, которого ребята будут специально выталкивать с «острова». В этом случае следует, не останавливая игру, бросить ему «спасательный круг» – подстелить кусок газеты. В обсуждении необходимо обязательно спросить ребят, почему они не спасали, а специально выбросили с острова этого участника. Если бы ситуация была не игровая, а настоящая, они поступили бы так же? Этот вопрос должен «повиснуть в воздухе», не стоит ждать ответа, поскольку, скорее всего, он будет неискренним. Пусть ребята окажутся наедине с этим вопросом.

Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: В группе обсуждается прошедшее занятие.

Занятие 6. «Снятие напряжения, методы расслабления».

Цель: обучение адекватным способам расслабления и разрядки эмоционального напряжения.

Упражнение «Групповая скульптура»

Цель: сплочение группы, получение положительных эмоций. Содержание: Группа разбивается на две части. Ведущий задает какое-нибудь абстрактное слово, типа «школа» или «перемена» одной подгруппе так, чтобы другая подгруппа этого не слышала, и предлагает первой подгруппе, используя как исходный материал каждого ее члена, сделать скульптурную композицию, соответствующую заданному слову. После того, как подгруппа сделала скульптуру заданного слова, другая подгруппа должна в течение 1 минуты угадать это слово. После того, как слово угадано, подгруппы меняются местами.

Упражнение «Рисуем музыку»

Цель: умение выразить свои чувства по средствам творчества, расслабление. Содержание: Слушая музыкальное произведение, участники группы рисуют те образы, ощущения, символы, которые особенно четко ассоциируются у них с этой музыкальной темой. Каждый стремится выразить себя как можно полнее. Организуется импровизированная выставка получившихся работ; группа делиться своими впечатлениями.

Упражнение «Уши – нос»

Цель: Развитие способности сохранять спокойствие в стрессовой ситуации.

Содержание: Ведущий рассказывает, как важно сохранять спокойствие в ситуации, когда в адрес человека кто-то кричит, обвиняет, оскорбляет, насколько полезно порой не заразиться чужой агрессией и не ответить криком на крик. Можно предложить ребятам вспомнить ситуации, когда они заражались чужой агрессией в конфликтах. Что из этого получилось? Чтобы конфликты не перешли во вражду, нужно уметь внутренне отстраниться от стрессовой ситуации и настроиться на конструктивное разрешение. Участники разбиваются на пары, один будет Пятачком, второй Кроликом. Кролик кричит и обвиняет, Пятачок очень этого боится, ему нужно научиться держать удар. Его задача – не слушать Кролика, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или носа и запоминать свои мысли и чувства, возникающие в это время. На упражнение дается две минуты, затем участники меняются ролями. После выполнения задания следует обсуждение: какие чувства испытывали партнеры в ролях? Трудно ли было выполнить задание и почему? Что нужно сделать, чтобы прекратить нападки Кролика?

Примечание. Ребята разбиваются на пары по собственному желанию, если кто-то оказался без пары, его партнером становится ведущий. Если никто не хочет вставать в пару с изгоем, его партнером-также должен быть ведущий.

Упражнение «Посидите так, как сидит...».

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник полиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т.д.

Примечание. Это упражнение очень смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: В группе обсуждается прошедшее занятие.

Занятие 7. «Умение сказать нет, саморегуляция».

Цель: отстаивание позиции, конструктивное решение конфликтов Упражнение «Вавилонская башня»

Цель: повышение групповой сплоченности, развитие способности развивать и отстаивать свои идеи.

Содержание. Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Для выполнения задания

достаточно 10 мин, хотя если работа пойдет очень активно и запас бумаги не закончился, время целесообразно увеличить. Так же можно организовать соревнование между подгруппами. Далее идет обсуждение результатов: как распределялась работа между участниками в подгруппах, кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы выполнить эти идеи в жизнь? Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: В группе обсуждается прошедшее занятие.

Занятие 8. «Построение партнерских взаимоотношений».

Цель: Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Упражнение «Веревочка» 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 отклонялся. 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. Страйтесь 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 не 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.

Упражнение «Маг и Карлик» Цель. Стимуляция опыта отношений, основанных на манипуляциях и угрозах. Материалы. Не требуются. Содержание: «Я хочу рассказать вам одну притчу: «Жил на свете великий Маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать

вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог Великий Маг – он не мог заставить своего любимого Карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!» Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет Магом (он должен встать на стул). А другой – Карликом (ему нужно присесть на корточки). Магу нужно уговорить Карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А Карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с Магом только в том случае, если сами захотите этого. После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается пять минут». Обсуждение. «Как вы себя чувствовали в роли Мага/Карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли Магу заставлять Карлика перестать гадить? Если да, то, каким образом, если нет – почему?» Резюме тренера. «Получается, что даже могучий Маг не может заставить Карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно. Конечно, можно побить, или насильно заставить, наказать, или добиться своего шантажом. Да и не изменится человек – он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви. Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют. Даже Маг не может повлиять на Карлика, если Карлик этого не хочет». Комментарии для тренера. Во время обсуждения тренер отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был, достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому Карлику.

Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие 9. «Толерантность».

Цель: Развитие Толерантности, позитивного мышления и уверенности в себе. Упражнение «Три на три» 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)... 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 «Четыре квадрата»

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

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). 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 относитесь 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 .

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.

Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие10. «Эмоции, рефлексия».

Цель: проработка эмоциональных состояний, завершение курса. Упражнение на заземление.

Цель: создание уверенности и групповой поддержки. Релаксация. Содержание. Участники группы встают в круг и, им предлагается потопать, походить по кругу. Далее они останавливаются, закрывают глаза и им дается посылка-образ: «Представьте, что вы дерево или куст. Вы стоите в густом лесу, вашу корону раскачивает ветер. Вы стоите очень крепко, ваши корни ушли глубоко под землю. Ветер усиливается, но вам не страшно, вы непоколебимы». Далее участники открывают глаза и обсуждают свои ощущения и чувства.

Упражнение «Каменная статуя».

Цель: формирование чувства доверия, мышечная релаксация. Содержание. Один из участников ложится и максимально напрягает все свое тело. Далее другие участники тренинга и ведущий поднимают «каменную статую», тело все так же максимально напряжено, после этого опускают. Когда человек снова лег ему разрешают расслабиться и полежать несколько минут. Упражнение проводится с самыми напряженными участниками группы. После

упражнения ребята обсуждают, как это побывать в роли статуи, достигли ли они расслабления.

Упражнение «Смешарики» Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

Материал: карточки с именами мультипликационных героев. Содержание. Процедура проведения: 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. Упражнение «Сочинение»

Цель: получение обратной связи и положительных эмоций. Содержание. Участникам группы предлагается написать сочинение-отзыв о работе специалистов, о своих впечатлениях и о тренинге в целом.

Рефлексия. Цель: Получение обратной связи.

Содержание: Ребята делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет. Таким образом, в результате проведения занятий сразу станет заметно, что у участников появятся навыки взаимодействия в группе, они станут более терпимы к своим сверстникам. Появятся положительные сдвиги в их взаимоотношениях и поведении. Некоторые впервые за долгое время смогут доверительно и дружески общаться. После проведения тренинговых занятий по коррекции девиантного поведения младших школьников, стоит продолжить работу для закрепления положительного результата. Два, три раза в месяц проводить: профилактические беседы; классные часы, на темы, волнующие школьников; внеурочные занятия, кружки, походы в культурные места, музеи, театры; а так же проведение тренинговых занятий. Проведение системы тренинговых занятий по коррекции девиантности рекомендуется проводить раз в учебный год.