

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ГОРОДА АРМАВИРА

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

от 31 августа 2020 года, протокол №1



О.И. Колодезнова

«НА ТРОПЕ ДОВЕРИЯ»

Программа коррекции агрессивного
поведения подростков 5 – 8 классов.

Количество часов – 9.

Педагог – психолог

А.Г. Шахмирян

Программа разработана в соответствии и на основе:

требований Министерства образования к обязательной документации
педагога-психолога.

На тропе доверия.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков.

Программа коррекции агрессивного поведения подростков предназначена для расширения базовых социальных умений детей с агрессивным поведением. Предлагаемый вариант рассчитан, прежде всего, на проведение его педагогом, не имеющим специальной подготовки в области групповой психотерапевтической работы, поэтому в программе использованы такие психолого-педагогические методы, в которых педагог, как специалист по работе с детьми, оказывается наиболее сильными.

Цель: оптимизация и поддержка процесса становления эго-идентичности.

Задачи:

1. Обучить подростков приемам общения, стимулируя развитие их коммуникативной культуры.
2. Сформировать умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.
3. Сформировать мотивацию самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Примечание: перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком, где определяются ожидания детей от работы группы. После окончания групповой работы следует провести еще один цикл индивидуальных консультаций. На которых закрепить произошедшие с детьми изменения. На консультациях проводится тестирование по методике Баса-Дарки. Тестирование позволит отследить эффективность личностных изменений.

Всего 9 занятий.

Структура занятия

1. Ритуал начала занятия. Приветствие, напоминание «контракта», выяснение общей атмосферы в группе, настрой группы на работу.
2. Основная часть. Настрой на упражнения. Упражнения. Обсуждение результатов.
3. Подведение итогов занятия. Итоговое слово ведущего. Домашнее задание, ритуал окончания занятия.

Занятие 1.

Тема: «Знакомство».

Цели: заключение «контракта», диагностика ожиданий от группы, вербальное и невербальное знакомство.

Ведущий рассказывает детям о цели занятий, об их особенностях и предлагает принять определенные правила поведения на занятиях, особо подчеркнув, что эти правила относятся и к ведущему тоже. Каждое правило обсуждается с детьми.

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции: не хочешь говорить или выполнять задание – не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.

3. Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.

4. Не лгать (можно просто промолчать).

5. Нельзя оценивать высказывания другого человека. Если он сам не просит.

После того как обсуждены все пункты «контракта», ведущий обязан «торжественно обещать» соблюдать эти правила и требует этого же от подростков. Затем вывешивается плакат с этими правилами, где каждый ставит свою подпись. Этот плакат должен постоянно быть перед глазами участников на всех занятиях.

После этого исполняется ритуал начала занятий – общий знак или восклицание. Напоминающие о заключенном «контракте».

Упражнение 1. «Визитка».

Ведущий. Каждый человек «подает» себя другим. В том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни. В течение 5-7 минут придумайте и напишите на своей визитке эту надпись.

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку. Потом проводится короткое обсуждение:

- о чем в основном говорят надписи;
- что мы хотим сообщить о себе другим людям?

В заключение ведущий показывает надпись на своей визитке.

Упражнение 2. «Зови меня...»

Участники образуют круг. Ведущий предлагает детям выбрать себе какое-нибудь имя, кличку, прозвище, какими они хотели бы называться в группе. Каждый участник, выходя в центр, называет себя, сопровождая это имя условным жестом. Дети делают шаг в круг и повторяют это имя, сопровождая его жестом. После того как вся группа назовет свои новые имена, в центр выходит ведущий и представляется сам.

Упражнение 3. «Уверенный – наглый – робкий».

4

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чем разница?

Домашнее задание.

Ведущий. Придумайте свой «запрещающий знак». Понаблюдай за окружающими, как они ведут себя, как обращаются друг с другом, когда проявляется грубость.

Занятие 2.

Тема: «Тропа доверия».

Цель: установить доверительные внутригрупповые взаимоотношения.

Ритуал начала занятия.

Проверка домашнего задания. Принятие запрещающих знаков. О

Ведущий рассказывает о доверии как важном факторе жизни в любой компании, группе, коллективе. Предлагает на сегодняшнем занятии поиграть в игру, которая так и называется: «Тропа доверия».

Правила игры:

- Все действия выполняются на время.
- Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.
- Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.
- В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить нужно взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное (штрафное) время.
- Время и названия этапов отмечаются в маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

Этап 1. «Посиделки»

Ведущий. Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы у каждого кто-то на коленках.

Больше ничего не объясняя, ведущий дает команду «Начали!» и запускает секундомер.

Как только играющие сообразят, что сесть нужно в круг и примут эту позицию. Секундомер останавливается.

Этап 2. «Номерки».

5

Ведущий показывает игрокам номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача – как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие – не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя. За нарушение этих правил – 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания – 20 секунд. Начали!

Этап 3. «Испорченный телефон».

Ведущий объясняет, что этот этап, так же как и предыдущий, нужно будет проходить без слов. Всем предлагается встать в одну линию.

Ведущий. Сейчас всем нужно встать в колонну, то есть в затылок друг другу. Последнему я покажу карточку с названием вида спорта. Например, «футбол». Как только игрок причтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока, и только тогда он может обернуться.

Прочитавший карточку должен жестами изобразить тот вид спорта, который был на карточке. Тот игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию стоящему впереди игроку. Можно показывать свои жесты, можно те, которые вам показали. Когда название вида спорта дойдет до первого в колонне игрока, он должен будет назвать его вслух.

Говорить ничего нельзя. За каждое слово – 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание – 20 секунд штрафа. Обращиваться раньше времени нельзя, наказывается штрафом. Если первый игрок называет другой вид спорта, я опрошу стоящих за ним, чтобы выяснить, сколько человек неправильно передали название. За каждого, кто ошибся, назначается 10 секунд штрафа.

Ведущий отвечает на вопросы группы, просит всех повернуться в затылок друг другу и начинает упражнение. На карточках могут быть: «баскетбол», «плавание», «волейбол».

Этап 4. «Лабиринт».

Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит.

Ведущий предлагает выбрать капитана команды.

Ведущий. Сейчас я завяжу капитану града. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает, как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти.

Ведущий не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Завязав капитану глаза, ведущий подает команду «Начали!».

Этап 5. «Веребочка».

Когда команда выходит, ведущий ставит стул на стол и привязывает к нему бельевой шнур таким образом, чтобы веревка оказалась на высоте груди среднего по росту игрока. Второй конец ведущий держит в руке. Помещение оказывается перегорожено веревкой посередине.

Ведущий. Сейчас по моей команде вы все должны будете оказаться с другой стороны веревки. Веребочку можно преодолевать только сверху. Никакими предметами – столами стульями и так далее – пользоваться нельзя. Если кто-то коснется веревки, все, кто успел ее преодолеть, возвращаются на исходную позицию (снизу, под веревкой). Если кто-то упадет, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных секунд. Начали!

Ведущий не подсказывает играющим, что они должны помогать друг другу. В случае если игроки слаженно, помогая друг другу, работают на этапе, ведущий может «не заметить» случайных касаний веревки и даже чуть веревочку припустить.

Этап 6. «Коробки».

Ведущий просит команду выстроиться в линию и демонстрирует наружную часть спичечного коробка.

Ведущий. Сейчас вам нужно будет передать коробок от первого к последнему игроку. Условие: коробок мы передаем не руками, а с носа на нос. Первому я надену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто передал, надевает его руками на нос себе и передает снова. Начали!

Этап 7. «Зоопарк».

Ведущий. Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного, а во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и сбиться с ним в «стаю». Например, если у вас написано «баран», то вы кричите «бе-е-е». Как только я увижу, что все уже разделились, я останавливаю секундомер и проверю, что написано на ваших карточках. Если кто-то оказался не в своей семье, на команду накладывается по 10 штрафных секунд на каждого, кто ошибся.

Ведущий выстраивает всех в круг и раздает карточки. Начало этапа по команде «Начали!».

Карточки на команду из 7 человек: «собака» - 2 штуки, «кот» - 3 штуки, «гусь» - 2 штуки.

Этап 8. «Тропинка и клич».

Ведущий составляет вместе два стула (на команду из 7 человек) и связывает их веревкой (для устойчивости). Еще 4 стула он расставляет на

7

расстоянии 30 сантиметров друг от друга и от связанных стульев, чтобы получились как бы «тропинка» и «островок».

Ведущий. Сейчас по моей команде вы должны будете пробежать по этой тропинке (показывает на стулья) и встать на этом острове (показывает на связанные стулья). На острове вы должны стоять все. Когда вы встанете на этот островок, вы должны все вместе издать какой-то клич. Как только я увижу, что вы все стоите, и слышу, что вы все кричите, я останавливаю секундомер. Если кто-то упадет с тропинки, вся команда снимается с этапа и получает 300 штрафных очков. Начали!

Обсуждение игры. Сравнение с «идеальным временем». Какие этапы запомнились больше, почему? Что было просто, а что трудно? Что нового вы узнали о своих товарищах?

Занятие 3.

Тема: «Давайте жить дружно».

Цель: повышение рефлексивности участников тренинга.

Ритуал начала занятия.

Слова ведущего на тему «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Упражнение 1. «Говорящие ладошки».

Ведущий. Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор, поссориться, поругаться, помириться, попросить извинения друг у друга.

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Упражнение 2. «Волшебный магазин».

Ведущий. Представьте, что вы попали в волшебный магазин, где можете приобрести все, чего вам не хватает. Любые качества характера, любые духовные ценности: по принципу «бери что хочешь, но плати. Так как магазин необычный, то и платить придется своими качествами.

Организуется пространство: прилавок, склад, дверь; из участников выбирается «приказчик» - помощник ведущего, «рекламный агент», призывающий посетить магазин, и «очередь» из участников. Причем указывается, что время работы магазина строго ограничено, он может закрыться в любой момент. Ведущим поощряется инициатива посетителей, он же ведет торг. Приказчик приносит со склада качества, они продаются, как товар.

Когда в магазине побывают все желающие, проводится обсуждение: как сложно было расставаться со своими качествами? Почему необходимы те

или иные качества? Кто как себя чувствовал в процессе игры? Почему кому-то трудно настаивать на покупке?

Упражнение 3. «Закончи предложение».

Ведущий раздает всем участникам бланки, на которых нужно закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, - это...»

Ведущий собирает бланки через 5 – 10 минут. Результаты в группе не обсуждаются (эти бланки анализируются ведущим и впоследствии используются на индивидуальном консультировании).

Занятие 4.

Тема: «Я среди людей».

Цель: усиление позиций Эго.

Упражнение 1. «Лепим скульптуру».

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами». Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняются – «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Справедливость».

Упражнение 2. «Мои права».

Ведущий подводит подростков к пониманию понятий «собственные права», «права человека», что способствует повышению уверенности в себе. Затем ребятам предлагается написать «Декларацию о правах подростка». На выполнение задания дается 10-15 минут. Затем начинает работать «конституционная комиссия» по выработке общей «Декларации».

Ведущий задает критерии:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя лично.

Далее в театрализованной форме принимаются права, разработанные в группе. Члены группы могут отстаивать выработанные права, а ведущий может в них усомниться. Принятые предложения фиксируются на доске. Затем ведущий зачитывает полученную «Декларацию».

Ведущий. За защитой своих личных прав мы можем обращаться только к себе и сами отстаивать их, мы должны рассчитывать только на себя. Но себя вести с другими людьми и не ущемлять их прав.

Самое главное – защищая свои права, нужно помнить, что все эти права есть и у окружающих. Учитесь уважать права окружающих как свои собственные.

Желательно составить список прав и написать их на плакате, чтобы он висел перед глазами детей. Проводится обсуждение, где особое место уделяется соотношению своих и чужих прав.

Упражнение 3. «Железнодорожная касса».

Ведущий. Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Выбирается «охрана», которая в случае каких-либо эксцессов обязана проводить буйного пассажира к выходу. Участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообщается вариант, приемлемый для «кассира».

Занятие 5.

Тема: «Наши обиды»

Цели: усиление Эго, повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1. «Будешь! Не буду!».

Ведущий предлагает детям разбиться на пары и, взявшись за руки, поиграть в следующую игру. Один из участников резко тянет к себе другого и приказывает: «Будешь!» Второй дергает на себя и говорит: «Не буду!» (3 минуты). Затем ребята меняются ролями (3 минуты).

Короткое обсуждение: чем отличается просьба от требования? Кто как себя чувствовал в процессе упражнения?

Упражнение 2. «Детская обида».

Ведущий. Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Опишите или нарисуйте это.

ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Счастливее всего я, когда _____

2. Хуже всего мне, когда _____

3. Не могу понять, почему я _____

4. Моя жизнь была бы лучше, если бы я _____

5. Главное, что я хотел бы в себе изменить,- это _____

Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают о том, что они чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас».

Обсуждение: что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды.

Упражнение 3. «Копилка обид».

Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее се обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8-10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать.

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид

Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы.

Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом сжигать записку, мысленно отправляя обиду по ветру, следя как она становится все меньше и меньше.

Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 6.

Тема: «Хорошее настроение».

Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние.

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1.

Ведущий (задание адресовано каждому члену группы). Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущения «Я чувствую себя хорошо», воспроизведи их в воображении, запомни чувства, которые при этом возникают, представь, что ты кладешь их в такое место, откуда сможешь достать, когда пожелаешь. Нарисуй, куда ты их положил.

Краткое обсуждение.

Упражнение 2. «Аукцион».

По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске.

Обсуждение: какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Упражнение 3. «Вверх по радуге».

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить 3 раза.

Обсуждение.

Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до 7 раз.

Обсуждение: как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что участники тренинга поняли, что теперь они смогут справляться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 7.

Тема: «Наши ожидания».

Цели: усиление Эго, повышение социального интеллекта.

Игра «Да – нет».

Играющие разбиваются на две группы. Каждая группа должна сказать «да» или «нет» другой команде, причем сделать это одновременно. Для этого командам выдаются карточки, на одной написано «да», на другой – «нет». Обе команды получают по две разные карточки.

Если обе команды ответили «да», то они получают по 3 очка. Если обе команды ответили «нет», они теряют по 5 очков, а команда, сказавшая «нет», получает 3 очка.

Команды принимают общее решение, одна – в кабинете, другая – за дверью. В следующий раз они меняются. Всего 10 ходов.

Задание игрокам: набрать как можно больше очков.

Задание произносится только один раз и не комментируется.

Обсуждение. Ведущий подсчитывает очки и спрашивает, какое было задание. Напоминает, что задание было – набрать как можно больше очков. Всего было 10 ходов, значит, можно было набрать 60 очков. Сколько набрали команды? (Обычно в этой игре нет победивших, все проигравшие, потому что не набрали нужного количества очков.) Ведущий должен подвести участников тренинга к мысли о необходимости сотрудничества.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 8.

Тема: «Моя ценность».

Цель: переоценка личностных качеств.

Игра «Подводная лодка».

Ведущий. Представьте, что ваша группа – экипаж подводной лодки, в котором все знакомы друг с другом настолько, насколько вы сами знакомы. Лодка погружается на дно, и спасутся только те три человека, которые успеют по моей команде выскочить за дверь.

Ведущий дает команду, наблюдает за происходящим, затем просит всех вернуться на свои места.

Обсуждение: спаслись ли самые достойные? (Обычно выбегают те, кто сидел ближе к двери и более настойчивые.)

Ритуал окончания занятия.

Занятие 9.

Тема: «Как справляться со своими недостатками».

Цели: повышение самооценки, усиление Эго.

Ритуал начала занятия.

Упражнение 1. «Сказка».

Ведущий. У каждого из нас есть свой «дракон». Это наши недостатки, с которыми мы миримся. Однажды каждый решается убить своего дракона. Но вместо одной головы вырастают три, и мы живем со своим драконом и миримся с ним, отравляя жизнь себе и близким людям.

Ребятам предлагается нарисовать своего дракона и назвать его в целом и каждую голову в отдельности. После этого им надо придумать сказку о том, как они победят своего дракона. История может быть нарисована в виде комикса или написана в виде сценария кинофильма.

Желающие могут объединиться в группы и придумать другую историю и других драконов, но и героев и драконов должно быть столько же, сколько участников в группе.

Для сочинения сказок ребятам предлагается набор карт, сделанных по типу «Карт Проппа». Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но они могут работать с перетасованной колодой, могут вынуть наугад несколько карт и создать историю по ним и т.д.

Единственное условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе.

Набор «Карь Проппа» включает в себя 31 карту (по числу функций, выделенных Проппом) или 20 (в варианте Дж. Родари).

В данной программе используется набор из 15 карт:

- предписание или запрет;
- нарушение;
- принятие решения о битве с драконом;
- сбор вооружения;
- путь к дракону;
- встреча с дарителем;
- волшебные дары;

- 13
- препятствия;
 - враги;
 - помощники;
 - вызов дракона на бой;
 - условия битвы;
 - битва;
 - победа;
 - возвращение;
 - последствия победы.

На написание истории подросткам дается 30 минут. Затем желающие могут рассказать свои истории.

Обсуждение. Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем нужны помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность находить друзей зависит от того, насколько мы умеем видеть хорошее в окружающих нас людях.

Упражнение 2. «Контракт».

Ведущий предлагает детям осмыслить все пережитое на группе и составить контракт с собой о том, что хорошего они хотят сделать в ближайшую неделю, ближайший месяц, ближайший год. Дети пишут контракты. В завершение каждый подросток торжественно вручает контракт самому себе.

Упражнение 3. «Новая визитка».

Ведущий предлагает сделать новую визитную карточку.

Подведение итогов занятий. Заключительное слово ведущего.