**Социально-психологический план**

**Для работы с семьями с девиантным поведением (12-17 лет)**

                                    Специалист по социальной работе

Д.А.Петрова

Педагог-психолог

Е.А.Гусева

Пояснительная записка

Потребность в познании себя, окружающего мира, повышенный интерес к тому, как меня воспринимают, как я выгляжу, что я могу, кем я стану – все это присуще подросткам. Именно в сфере общения, в познании своего внутреннего мира, в понимании и принятии других, в осознании своих трудностей в общении и нужна, прежде всего, помощь подросткам, поэтому этот тренинг очень актуален. Программа состоит из занятий, которые проводились 1 раз в месяц. Они составлены с учетом выявленных при помощи диагностических исследований и наблюдений проблем.

**Цель программы:**

Способствовать формированию различных сторон «Я» подростка – мотивации учебной деятельности; умений и навыков межличностного общения, уверенности в себе и навыков самопознания.

**Задачи:**

1.Познать свои слабые и сильные стороны во взаимодействии с другими людьми.

2. Способствовать формированию навыков общения, умению слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3. Способствовать позитивному развитию мотивов межличностных отношений.

**«Если бы я…».**

         Участникам предлагается закончить предложения:

|  |  |
| --- | --- |
| Если бы я был деревом, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был одеждой, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был животным, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был машиной, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был напитком, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был писателем, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был цветком, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был киногероем, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |
| Если бы я был взрослым, то хотел бы быть… | …не хотел бы быть… |

         Затем участник зачитывает то, что у него получилось.

**«Мои добрые дела».**

 Дается 5 минут для того, чтобы участники письменно ответила на заданные вопросы, записали добрые дела, сделанные для людей. Затем группа садится в большой круг, и участники по очереди высказываются, комментируя свой рассказ и отвечая на вопросы. Вспомните: какое конкретное доброе дело вы сделали вчера? Что вы чувствовали при этом? Как вас отблагодарили? Способны ли вы на добрые дела? Если нет, что вам мешает? И другие.

Подведение итогов. Рефлексия: «Сегодня узнал…».

 **«Кто я?».**

 Каждому участнику раздается по 10 карточек двух цветов (желтые и зеленые). На желтых – пишут по одному положительному качеству, на зеленых – отрицательные качества, характерные для них, а затем проранжировать эти качества по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики себя у каждого из ребят преобладают – позитивные или негативные, насколько ярко проявляются качества, стоящие по рангу на последних местах. Хотел бы подросток избавиться от них или нет.

**Проективный рисунок «Я – идеальное и Я – реальное».**

 Каждый член группы на листе бумаги символически изображает себя реального и идеального (каким бы ему хотелось быть). Обсуждая рисунок, слово предоставляется сначала другим членам группы для того, чтобы выяснить, как они видят этого человека, которое настроение он передает своим рисунком, чем отличается изображение «Я реального» от «Я идеального», что, по мнению группы, данный участник хочет изменить в себе, чего добиться. Затем слово предоставляется самому автору рисунка. Он рассказывает о себе (через рисунок) в свободной форме. По окончании рассказа группа задает вопросы на понимание, уточнение.

**«Диалог руками».**

 Члены группы разбиваются на пары, закрывают или завязывают глаза и пытаются понять состояние друг друга, отношение только через прикосновение рук. Диалог руками длится 3-5 мин.

 В процессе обсуждения выясняется, как партнеры поняли друг друга, что было трудно почувствовать, а что легко, почему. Легко ли было подобрать слова для определения состояния, какие еще бывают состояния у человека, легко ли это понять с помощью рук. А можно ли по их прикосновению определить, какой человек рядом с тобой? Делается вывод и предлагается провести следующее упражнение. Выполнение – 10-12 мин.

**«Список чувств».**

 Ведущий: «В жизни мы все испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

 На выполнение задания дается примерно 5 минут. После этого ведущий просит подчеркнуть название самого приятного чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько – отрицательного. Данное задание имеет и диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него возможно, больной негативный опыт межличностных отношений.

**Ролевые игры с конфликтным содержанием.**

 Ведущий демонстрирует фотографии, на которых изображены лица с разными эмоциями: радость, удивление, страх, гнев. Предлагает участникам назвать каждое состояние.

1. Какой из этих человечков более вам симпатичен? Почему?

2. Какого бы ты пожалела?

3. Кого не стал бы приглашать к себе в гости?

4. А каким ты бываешь чаще всего?

5. Что такое гнев (обида, разочарование)?

Ведущий: «Большинство людей не умеют справляться с обидой и все заканчивается ссорами. Сегодня мы научимся, как правильно вести себя в состоянии конфликта».

 **«Мои идеалы».**

 Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростка примером, на кого они хотели быть похожими – в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные, близкие и так далее, но и вымышленные герои – персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть исторические личности и так далее. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то? Может вы, на них похожи чем-то и другие.

**«Мой жизненный путь»**

Участникам предлагается нарисовать свою «карту жизни», на которой изображаются основные, запоминающиеся события своей жизни. В начале карты ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться.

По окончании рисования (примерно 15 мин) участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях.

**Предложение «Что было бы, если...»**

Возможное начало предложений:

• Если я в ярости, то...

• Если я печален, то...

• Если я боюсь, то...

• Если у меня нет желания что-либо делать, то...

• Если я кого-то не выношу, то...

• Если я горжусь собой, то...

• Если я хочу с кем-то познакомиться, то...

• Если я с чем-то хорошо справился, то...

• Если я что-то преодолел, то...

• Если со мной случится такое несчастье, что больше не смогу жить так, как сейчас...

• Если я пойму, что в школе я больше не успеваю и, собственно, мне следовало бы уйти из нее...

• Если я когда-нибудь серьезно заболею...

• Если вдруг разочаруюсь...

• Если я потерю свою лучшую подругу / своего лучшего друга...

• Если я в отчаянии...

• Если я в стрессовом состоянии...

• Если я чувствую себя исключенным из группы...

• Если я одинок...

• Если я завидую...

• Если мне скучно...

• Если я не уверен в себе...

• Если я ревную...

• Если мной кто-то восхищается...

**« Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации»**

Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?…». Дети предлагают свои варианты.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

**«Око за око, зуб за зуб»**

Один молодой воин пришел к мудрому старцу и спросил: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между раем и адом?»

Мудрец помолчал секунду и ответил «Ты глупый молодой дурак. Человек, подобный тебе, никогда не сможет понять этого. Ты слишком невежествен!»

Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, спрятал меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью.» – «А вот то, что ты принял мои слова, – это и есть рай», – заметил мудрец.

Услышав такой ответ, молодой воин стал злым и свирепым, словно лев. «Да за такие слова я готов тебя убить!» – заорал он и тут же схватился за меч. Но в это мгновение мудрец сказал: «Мои слова не были прямым ответом на твой вопрос. Так я хотел узнать, как ты реагируешь на грубость. Твое желание убить меня за грубость показало мне, что ты живешь по принципу «око за око, зуб за зуб». А это и есть ад! Потому что на твою силу, злобу и агрессию я могу ответить тем же. Но разве можно будет тогда увидеть конец обидам, гневу и злости?» Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, опустил меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – А вот тебе и вторая половина ответа: «Рай – это когда человек готов протянуть руку в знак примирения. Именно в этом его сила и мудрость»

**Обсуждение**

Почему старец сказал, что насилие, агрессия – это ад?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-то обижает тебя словом?

Драка – это хороший способ разрешить спор?

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости?

Почему так важно прощать других?

**Выводы**

Только слабый человек живет по принципу: «Око за око, зуб за зуб», сильный человек всегда готов протянуть руку в знак примирения.

**Литература**

1.     Богословская В.С., Янчий А.И. Программа САН (самочувствие, активность, настроение): пособие для психологов, социальных педагогов, воспитателей. Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2004.

2.     Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД. 1997. 144с.

3.     Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение погруженное в общение. – М.: «КСП», институт психологии РАН, 1997. 224с.

4.     Клюева А.В. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль. НПУ «Психодиагностика», 1992г.

5.     Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /под ред И.В.Дубровиной. – 6 изд. – М.: Академический Проект, 2002. – 128с.