|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ № 3 г. Богданович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Серебренникова |

**ПРОГРАММА**

**Коррекционно-развивающей работы**

**с несовершеннолетними состоящими на ВШУ**

Составитель: педагог- психолог

Ермакова Светлана Леонидовна

2019г.

# Пояснительная записка

Преступность несовершеннолетних обусловлена взаимным влиянием отрицательных факторов внешней среды и личности самого несовершеннолетнего. Чаще всего преступления совершают так называемые «трудные» подростки. Многие исследователи отмечают, что для подростков-правонарушителей характерен низкий уровень развития познавательных и общественных интересов. Отличительные черты таких подростков проявляются в неумении прогнозировать последствия своих действий, в желании испытать новые ощущения.

Термин «трудный подросток» чаще всего употребляется в качестве синонимов терминов «педагогически запущенны» или «ученик с отклонениями в обучении и воспитании».

**Трудный подросток** – это ребенок, поведение которого не соответствует общепризнанным социальным нормам. Что, как правило, проявляется в непослушании родителям или другим взрослым, выработка своей модели поведения, которая не приемлется его отцом и матерью, но которые не могут на неё повлиять. Такие дети могут грубить родителям, убегать из дома, игнорировать учебу, не соблюдать элементарные правила поведения в семье, курить, употреблять алкоголь или наркотические вещества,

Преступность несовершеннолетних отличается от преступности взрослых и включает в себя следующие факторы:

* Отсутствие интереса и заботы о других;
* Импульсивность;
* Злость и неуравновешенность;
* Слабо развитые навыки объяснения и убеждения;
* Зависимость от алкоголя и наркотиков;
* Наличие ограниченных и закрепощенных взглядов;
* Наличие родственников, имеющих преступное прошлое;

Глубоко укоренившаяся враждебность и непринятие власти.

**Цель программы:**коррекция психологических составляющих криминальной мотивации несовершеннолетних.

Достижение цели осуществляется за счет теоретических и эмпирических данных о взаимосвязях составляющих, а также знаний о содержании структуры криминальной мотивации.

**Задачи:**

* ориентация психологической службы на углубление психолого-педагогического изучения трудновоспитуемых подростков. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса подростка с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии;
* формирование доверия к окружающим через принятие себя;
* устранение психологических барьеров на пути развития подростков;
* расширение ролевого репертуара, обеспечивающего улучшение коммуникаций;
* нормализация межличностных отношений;
* профилактика и коррекция отклонений в интеллектуальном и личностном развитии, предупреждение употребления среди учащихся ПАВ;
* оказание помощи родителям, педагогам в выработке методов воспитания, которые соответствуют особенностям личности трудного подростка, а также доступным им формам общения

**Целевая группа:** занятий предназначен для несовершеннолетних правонарушителей в возрасте 11-17 лет.

**Формы и методы работы**:

Групповая работа и индивидуальная работа:

1.подвижные игры;

2.упражнения в парах и малых группах;

3.дискуссии;

4.«мозговые штурмы»;

5.упражнения на самопознание

6.ролевые игры;

7.диагностика;

8.консультирование.

**Структура программы:** включает четыре содержательных блока занятий, которые были выявлены в процессе теоретического и эмпирического анализа: «Когнитивный блок» (5 занятий, в том числе организационное), «Эмоциональный блок» (5 занятий), «Потребностно-мотивационный блок» (5 занятий), «Поведенческий» (5 занятий, в том числе итоговое).

Все занятия включают в себя комплекс заданий и упражнений: упражнения на повышение работоспособности, групповая дискуссия, релаксационные упражнения, являющиеся необходимым условием для активной и продуктивной работы.

**Методическое обеспечение:**

Эффективность занятий отслеживается на основе психодиагностических обследований. Примерный психодиагностический инструментарий включает в себя следующие методики: диагностика тревожности (методика Спилберга, Филлипса); методика «Социометрия»; диагностика мотивации М. Р. ГИНЗБУРГА; Лусканова; методика изучения самооценки (Т.В Дембо, С.Я Рубинштейн); межличностных отношений (Методика Рене Жиля); исследование агрессии по методике Б.Дарки.

**Результативность программы** определялась при помощи следующих *критериев*: «Ценностные ориентации», «Межличностные отношения», «Составляющие структуры мотивации», «Чувства».

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 учебный год, в течение 2019- 2020 года.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Содержание материала** | **Кол-во**  **часов** |
| **I. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК 5** | | |
| **1** | «Идентификация и коррекция дисфункциональных мыслей» | 1 |
| **2** | «Я-концепция. Самосознание» | 1 |
| **3** | «Что такое правосознание?» | 1 |
| **4** | «Ситуации нравственного выбора | 1 |
| **5** | «Сказка о волшебных зеркалах» | 1 |
| **II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК 5** | | |
| **6** | «Эмоции и стресс» | 1 |
| **7** | «Тайны Шахерезады» | 1 |
| **8** | «Копилка обид» | 1 |
| **9** | «Африканские страсти» | 1 |
| **10** | «Эмоции и чувства» | 1 |
| **III. ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ БЛОК 5** | | |
| **11** | «Мои мечты, мои желания» | 1 |
| **12** | «Мотивы» | 1 |
| **13** | «Самомотивация» | 1 |
| **14** | «Экскурсия в СИЗО» | 1 |
| **15** | «Мысли с криминальным мотивом» | 1 |
| **IV. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК 19** | | |
| **16** | «Критика» | 1 |
| **17** | «Идеальность» | 1 |
| **18** | «Агрессия - хорошо или плохо?» | 1 |
| **19** | «Убеждения себя» | 1 |
| **20** | «Не все как хочется» | 1 |
| **21** | «Жить в мире с собой и другими» | 1 |
| **22** | «Толерантность + Я» | 1 |
| **23** | «Свобода – это то, что позволено законом» | 1 |
| **24** | «Друг в беде не бросит и на воровство не поведет» | 1 |
| **25** | «Я и коллектив» | 1 |
| **26** | «Твое отношение к людям чужое брать плохо» | 1 |
| **27** | «О доброте и бессердечности» | 1 |
| **28** | «Все мы – дружная семья» | 1 |
| **29** | «Нам этот мир завещано беречь…» | 1 |
| **30** | «Я и закон» | 1 |
| **31** | «Люди разные бывают» (преступники и подростки) | 1 |
| **32** | «Чужой среди своих» | 1 |
| **33** | «Злоба и жестокость: как их избежать?» | 1 |
| **34** | Выполнение плаката «Подросток- будь здоров» | 1 |
|  | **Всего часов** | **34** |

**I. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ БЛОК**

Упражнения первой группы направлены на осознание несовершеннолетними сущности криминального поведения, его отрицательных последствий, правосознания. В процессе осознания особая роль принадлежит вербализации, должна произойти дифференциация и изменение личностных смыслов жизненного опыта несовершеннолетних.

**Занятие 1. «Идентификация и коррекция дисфункциональных мыслей»**

*Упражнение 1.* «Знакомство» (15 минут)

Цель: знакомство участников друг с другом, с правилами работы тренинговой группы, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник представляется и рассказывает о своем эмоциональном состоянии, о своих мыслях. Ведущий также представляется, рассказывает о себе и правилах работы группы.

*Упражнение 2.* «Ассоциация» (30 минут)

Цель: осознание адекватных систем ценностей, согласование определенных представлений каждого участника группы с представлениями других участников группы.

Инструкция: каждый участник пишет ассоциации к словосочетанию «материальная обеспеченность», как положительные, так и отрицательные, затем - обсуждение ассоциаций в группе.

Содержание понятия «материальная обеспеченность» обсуждается схеме:

1. Материальная обеспеченность — это хорошо или плохо?

2. Какие условия формируют материальную обеспеченность?

3. Какими способами можно добиться материального благосостояния?

4. Подведение итогов.

*Упражнение 3.* «Воспоминания о родителях» (30 минут)

Цель: проанализировать отношения с родителями.

Инструкция: каждый из участников рассказывает о своих родителях, о взаимоотношениях с ними. Обсуждение.

*Упражнение 4.* «Когнитивные воздействия» (30 минут)

Цель: научить участников тренинга четко излагать свои мысли.

Инструкция: участники отвечают на вопросы: «Легко ли вам излагать свои мысли, пожелания? Умеете ли вы сотрудничать?»

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (5 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 2. «Я-концепция. Самосознание»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Качества, которые мы ценим» (40 минут)

Цель: осознание участниками группы своей самоценности и значимости, получение обратной связи.

Инструкция: участники разбиваются на пары. Первый говорит партнеру о том, какое качество он ценит в нем. Партнер благодарит и говорит о том, какое качество он ценит сам в себе. Затем партнеры меняются местами. После этого нужно образовать новые пары. Упражнение повторяется до тех пор, пока каждый участник группы не побывает в паре со всеми ее членами. Обсуждение происходит по схеме:

1. Какие чувства я испытал, когда мой партнер говорил о моих качествах?

2. Легко ли мне находить позитивные качества в людях?

3. Если сравнить мою реакцию на похвалу с реакцией других, то можно сказать, что ...

*Упражнение 3.* «Мои достоинства» (40 минут)

Цель: развитие позитивного самосознания.

Инструкция: упражнение выполняется по кругу, по часовой стрелке. Каждый участник называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором они назывались.

*Упражнение 4.* «Игра с песком» (20 минут)

Цель: снятие напряжения и расслабление.

Инструкция: «Сядьте удобно. Обопритесь на спинку стула. Закройте глаза. Представьте, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Наберите в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержать дыхание). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Уроните обессилено руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Вам хорошо и спокойно. Откройте глаза».

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 3. «Что такое правосознание?»**

*Упражнение 1*. «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Слепой и поводырь» (20 минут)

Цель: Разогрев участников группы, настрой на работу.

Инструкция: Участники делятся на пары, в каждой паре распределяются роли «ведущего» и «ведомого». «Ведомому» плотно завязывают глаза повязкой. «Ведущий» берет «ведомого» под руку и становится его поводырем, единственным способом связи. Он может вести «ведомого» куда угодно, чтобы ему открылся новый мир, чтобы ему не было скучно. Запрещено разговаривать друг с другом. Затем обсуждение.

*Упражнение 3.* «Беседа о правосознании» (40 минут)

Цель: рассказать участникам группы, что такое правосознание, о видах правосознания, что такое право, мораль и т.д.

*Упражнение 4.* «Подарки» (40 минут)

Цель: консолидация группы и формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы.

Инструкция: каждому участнику раздается по 2-3 чистых листа бумаги. На каждом листке они записывают качество, которое связано с правосознанием. Затем ведущий складывает листки в мешочек. Участники садятся в круг около мешка. Один человек достает листочек из мешка, читает качество и дарит «подарок - качество» тому человеку, который, по его мнению, обладает им. Получивший «подарок» благодарит его, затем сам вытягивает листок и также дарит «подарок» другому. Затем проводится обсуждение и подсчет «подарков».

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 4. «Ситуации нравственного выбора»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут).

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Волшебное слово» (10 минут)

Цель: актуализация и анализ конфликтного отношения между нормами общества и личности, сплочение группы, снятие напряжения среди участников.

Инструкция: ведущий напоминает о важности некоторых волшебных слов и выражений, типа «спасибо», «пожалуйста», «здравствуйте», «будьте любезны», «будьте здоровы». А какие еще волшебные слова вам известны? Необходимо активно участвовать в данном упражнении. Затем называют слова-антонимы, характеризующие мораль, нравственность, например, Добро - Зло, Честь-Бесчестие, Верность-Предательство и т.д.

Обсуждение.

*Упражнение 3.* «Откровение человека в Железной маске» (30 минут)

Цель: проработать все свои когнитивные репрезентанты.

Согласно позиции Е.А. Серженко, понятие «репрезентация» означает «представлять себе», то есть речь идет о внутренних структурах, формирующихся в процессе жизни человека, в которых представлена сложившаяся картина мира, социума, самого себя, своего ребенка. Когнитивные структуры – это не копии образцов, а обобщенно-абстрактные репрезентации, схемы, включающие возможность не только получения знаний, но и способы их получения.

Инструкция: желающие по одному надевают на себя маску, заранее приготовленную ведущим, и рассказывают о себе.

Обсуждение.

*Упражнение 4*. «Анализ проблемы (ситуации)» (20 минут)

Цель: снять определенное эмоциональное напряжение, научить участников группы решать возникающие проблемы.

Инструкция: участники группы записывают на отдельных карточках свою актуальную проблему (ситуацию). Затем ведущий выбирает для обсуждения те, которые или часто повторяются, или имеют один смысл.

Подведение итогов.

*Упражнение 5.* «Алые паруса» (40 минут)

Цель: формирование системы ценностей, адекватной обществу, изменение отношения к окружающим людям.

Инструкция: ведущий кратко пересказывает повесть А. Грина «Алые паруса». Начинается определенное обсуждение, участники могут задавать вопросы, ведущий или другие члены группы на них отвечают, затем ведущий просит участников изобразить главных героев этой повести. Примерные вопросы:

Какие ценности сформировались у Ассоль? Ваше отношение к этой девочке, к ее отцу? Почему Ассоль в конце стала счастлива, из-за чего это произошло? Ваше мнение о сказочнике Эгле? Ваше отношение к Грею? Хотите ли вы быть похожими на Грея, Ассоль?

*Упражнение 6.* «Клубок» (10 минут)

Цель: завершение занятия, групповое сплочение, настрой на позитив и фиксация основных достижений тренингового занятия.

Инструкция: каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что понравилось, запомнилось, что было неожиданным, выражает свои чувства. Ведущий выступает последним, подводит итоги, настраивает на позитив.

**Занятие 5. «Сказка о волшебных зеркалах»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Анализ сказки» (100 минут)

Согласно Т.Д. Зинкевич-Евстегнеевой, психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение несовершеннолетнего, при этом под коррекцией она понимает «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение смысла происходящего.

Цель: осознать собственные переживания, определить основные составляющие Я-образа человека, осознать себя в лице других.

Инструкция: ведущий читает сказку о волшебных зеркалах (И.В. Вачков).

Задачи:

1. События, происходящие с героем (героями), должны быть похожи на реальные ситуации из жизни несовершеннолетних правонарушителей.

2. Подросток через сказку обретает возможность осознать свои собственные переживания, отдельные психологические характеристики.

3. Альтернативные модели поведения, понятые благодаря сказке, помогают ребенку, подростку увидеть грани возникающих ситуаций и найти в них новые смыслы.

Психолог предлагает подросткам нарисовать себя в первых двух зеркалах (как он видит самого себя, как его видит любимый человек), а третье оставить пустым.

Затем психолог начинает читать сказку, с выражением, не торопясь (текст сказки приведен ниже).

Останавливаясь на важных моментах, он задает вопросы, ребята ему отвечают. Например, после анализа поведения девочки задается вопрос: «Как вы считаете, правильно ли она поступила, когда обидела котенка?»

И так на каждом моменте. Затем подводят итоги, психолог просит ребят заполнить пробел в третьем зеркале, нарисовав себя, как его видят другие люди, затем каждый рисунок подробно анализируется.

**Сказка о волшебных зеркалах**

В одном королевстве в семье рыбака родилась маленькая девочка. Накануне ее рождения в рыбацкую деревушку забрела никому не знакомая старушка в старом, залатанном платье, с большим суковатым посохом в руках и тощим мешком за плечами. Ночью только в хижине рыбака, где ждали ребенка, горел свет, и именно в эту хижину постучалась старушка и попросилась переночевать.

- Что же! - сказал рыбак. - У нас тесно и пахнет рыбой. К тому же вот-вот должен родиться ребенок. Но нельзя же старой женщине ночевать на улице. Проходи, найдем для тебя местечко.

- Спасибо тебе, рыбак, - сказала старушка. - Доброта человеческая никогда не ищет благодарности и всегда ее находит. Твоя дочь будет счастлива в жизни.

С этими словами старушка вошла в хижину, и рыбак постелил ей у очага.

К утру на свет появилась маленькая девочка, и родители назвали ее Кари. Старушка ласково посмотрела на ребенка, взяла свой тощий мешок, достала оттуда три маленьких зеркальца и сказала рыбаку:

- Я хочу сделать твоей дочери подарок. Эти зеркала волшебные. Но в чем их волшебство, она узнает, когда вырастет.

Рыбак поблагодарил старушку и с некоторой опаской взял протянутые ею зеркальца. Когда старушка ушла, он посмотрел в каждое из них, но везде увидел только свое бородатое лицо с загрубевшей от морского ветра кожей. Рыбак пожал плечами и подумал: «Старушка сказала, что они волшебные, но, по-моему, это самые обычные зеркальца». И он убрал их далеко на полку.

Прошло шестнадцать лет. Рыбак и его жена забыли о подарке, который был сделан неизвестной старушкой их дочери Кари в день ее появления на свет, а маленькая Кари превратилась в прелестную и подвижную девушку, которая очень любила веселиться, надевать красивые наряды и любоваться своим отражением в старом треснувшем зеркале.

Однажды возле берега напротив рыбацкой деревушки бросил якорь огромный и очень красивый корабль. От корабля отошла шлюпка и причалила к берегу. На песок сошли люди в богатых одеждах, в шляпах с яркими перьями и со шпагами на боку. Сразу было видно, что это знатные вельможи. Среди них выделялся высокий и красивый юноша с умными и немного печальными глазами. Рыбаки вышли на берег встретить необычных гостей. Кари стояла чуть поодаль в толпе рыбацких дочерей и во все глаза смотрела на пришельцев. При взгляде на прекрасного юношу сердце ее замирало.

Ее отец как главный среди рыбаков почтительно приблизился к стоявшим мореплавателям.

- Приветствуем вас, храбрые и трудолюбивые рыбаки! - сказал высокий юноша. - Я принц Агор и приплыл сюда со своими спутниками по велению моей матери - великой королевы и волшебницы. Она наказала мне именно у вас, среди ваших дочерей найти себе невесту.

- Добро пожаловать! - ответил старый рыбак. - Среди наших дочерей много прекрасных девушек. Выбирай любую из них. Каждая сочтет за честь стать невестой принца из далекой страны.

Принц и сопровождавшая его свита поселились в рыбацкой деревушке. Каждый день принц Агор ходил по домам, знакомился с рыбацкими дочерями, делал им подарки, был очень вежлив и добр, но глаза его по-прежнему оставались печальными.

Все девушки деревни изо всех сил старались понравиться принцу, надевали свои лучшие наряды, угощали его приготовленными ими блюдами, улыбались ему. Надо ли говорить, что бедная Кари с первого мгновения влюбилась в принца и часто потихоньку наблюдала за ним, когда он бродил по прибрежным скалам или задумчиво сидел на камне у моря. Ей тоже, как и другим, хотелось понравиться принцу, но в их хижину он еще не заходил.

Однажды Кари осталась дома одна. Поставив на стол старое с трещинкой зеркало, она любовалась в нем собой и причесывала свои длинные золотистые волосы. Вдруг маленький котенок, играя, зацепил подол ее платья и чуть-чуть надорвал его. Кари ужасно разозлилась и, схватив свой деревянный башмак, замахнулась на котенка. Тот напугался и прыгнул на стол, а Кари, пытаясь шлепнуть его башмаком, промахнулась, и удар пришелся прямо по зеркалу! Оно - дзинь! - раскололось.

Кари решила поискать, нет ли в доме еще зеркал, и вот на верхней полке в шкафу она нашла целых три маленьких зеркальца: одно с обратной стороны было зеленое, другое - красное, а третье - голубое.

Кари посмотрелась в зеленое зеркальце и увидела свое симпатичное личико с огромными серыми глазами и пухленькими губками. «Какая я красивая! - подумала Кари. - Интересно, что обо мне думает принц? Кажусь я ему красивой?».

Она поднесла к лицу красное зеркало и чуть не выронила его от удивления. Отражение было совсем другое! Нечеткое, будто в тумане, расплывчатое. «Как странно, - подумала Кари. - Это какие-то необыкновенные зеркала. А что я увижу в третьем зеркале?»

Она взглянула в голубое зеркало и удивилась еще больше. Оттуда на нее смотрело лицо какой-то другой девушки (ей сначала так показалось): презрительно сощуренные глаза, капризно вздувшиеся губки, неприятная усмешка. Кари пригляделась и увидела все-таки знакомые черты. Это было ее лицо, но очень изменившееся.

- Что за чудеса? - воскликнула она вслух. - Кто же мне это объяснит?

- Я объясню, - раздался негромкий голос снизу. Кари посмотрела вниз и увидела на полу котенка. Он умывался лапой и спокойно говорил человеческим голосом:

- Это волшебные зеркала, подаренные тебе доброй колдуньей в день рождения. В зеленом зеркальце ты видишь себя такой, какой ты представляешься самой себе. В красном отражается то, как видят тебя другие люди. Стоит загадать, чьими глазами ты хочешь посмотреть на себя - и пожалуйста! А в голубом зеркальце - отражение того, какая ты есть на самом деле.

Умывшись, котенок вскочил на подоконник.

- Но почему же у меня в зеркалах такая разная внешность? – растерянно спросила Кари.

- Волшебные зеркала отражают не внешность, - мурлыкнув, сказал котенок и уточнил: - Не только внешность. Он зевнул и выпрыгнул в открытое окно...

- Подожди, папа, - прервала сказку Юля. - Тут мне непонятно. Почему в красном зеркальце отражение Кари было нечеткое и туманное?

- А в чьих глазах отражалась Кари в этот момент?

- Ну... в глазах принца. Она же о нем думала, когда смотрелась в это зеркальце.

- Правильно. А разве принц знает ее близко? Знает, хорошая она или плохая, добрая или злая?

- Нет, конечно! Он ее, может, и видел только раз - на берегу, когда приплыл.

- Ну вот поэтому пока и отражение нечеткое.

Юля немного помолчала, о чем-то думая. Потом сказала:

- А! Теперь понимаю, почему она в голубом зеркальце такая... неприятная.

- Ну и почему же, Юля?

- Потому что, хоть у нее лицо и красивое, на самом деле она все-таки не

очень добрая: котенка чуть не побила деревянным башмаком и вообще... воображает.

- Хорошо. Немножко разобрались. Продолжим?

На следующий день принц Агор пришел в гости в хижину родителей Кари. Ее мать испекла вкусный пирог и угощала им принца и его спутников. Кари сидела за столом напротив принца и очень волновалась. Ее лицо стало еще прелестей от яркого румянца. Принц рассказывал о своих путешествиях и, поглядывая на Кари, иногда чуть улыбался. Кари не могла вымолвить ни слова.

- Как тебе понравились девушки у нас в деревне, принц? Например, дочь моего соседа - Пента? Правда, красавица? Ее сестричка Тора - добрейшая душа!

Слова отца очень разозлили и испугали Кари: вдруг принцу и в самом деле понравились эти девушки? А ведь она-то, Кари - лучше! И хотя Пента и Тора были ее подругами, Кари этот момент ненавидела их, и у нее неожиданно вырвалось громкое восклицание:

- Обе они круглые дуры!

После этих резких слов все замолчали. Принц Агор с удивлением и печалью посмотрел на Кари, которая уже смутилась и пожалела о сказанном. Гости поспешно попрощались и ушли.

Кари схватила свои волшебные зеркала, выскочила из дома и спряталась в скалах, где ее никто не мог увидеть. Она посмотрела в каждое зеркало и расплакалась. Красное зеркальце показало, какой ее представляет сейчас принц Агор: злобной, себялюбивой гордячкой - гораздо хуже, чем даже был ее настоящий портрет в голубом зеркальце. Кари винила себя за свои глупые и необдуманные слова, за своенравный характер, а в зеленом зеркальце постепенно таяло лицо беспечной красавицы. И чем больше ругала себя Кари, чем больше находила в себе плохого, тем безобразней становилось ее отражение в зеленом зеркальце. Ведь оно показывало тот образ, который складывается у человека о себе самом.

Прошло несколько дней. Принц Агор обошел уже все дома в рыбацкой деревушке, познакомился со всеми девушками, но, видно, так пока и не сделал выбора. Никто из рыбацких дочерей не мог похвастаться особым вниманием принца. Каждый вечер молодежь деревушки устраивала праздничные гулянья, песни и танцы. Но хоть принц пел и танцевал вместе со всеми, свободно и легко беседовал и со стариками, и с девушками, и с их родителями, но в самой глубине его глаз светилась непонятная грусть.

Кари несколько раз говорила с ним и даже танцевала, но каждый вечер, заглядывая в заветное красное зеркальце, она видела там самолюбивую и немножко глупую девочку, то есть такую, какой ее видел принц Агор. Правда, теперь это отражение не было таким резким, в нем даже появились некоторые приятные черты, но это было совсем не то. Ведь Кари мечтала о том, чтобы принц полюбил ее так же, как она любила его.

Иногда она мысленно просила красное зеркальце показать, какой видят ее родители, и тут же отражение становилось симпатичным, веселым и беззаботным - гораздо лучше, чем то, что казалось принцу.

Но если она старалась понравиться ему и показаться лучше, чем была на самом деле, то вечером с помощью красного зеркальца с горечью узнавала, что ее образ в глазах принца потускнел и даже подурнел.

Она перестала пытаться понравиться Агору и только издали смотрела на него, сердце ее переполнялось нежностью.

Прошли еще дни.

Ее родители заметили, что Кари изменилась. Она больше не ленилась выполнять домашнюю работу, стала более внимательна к родителям и приветлива с подругами, хотя могла часами сидеть в задумчивости. Часто она ласково гладила котенка по пушистой шерстке и разговаривала с ним, но в ответ он только мурлыкал, как будто никогда не умел говорить.

Как-то Кари с удивлением обнаружила, что ее отражение в зеленом зеркальце, то есть тот образ, который представляла она сама, и в голубом, то есть ее настоящий образ, стали очень похожи.

Однажды настал день, когда к концу обычного празднества принц Агор объявил жителям деревушки, что прощается с ними. Музыка смолкла, прекратились веселье, танцы и смех. Все были расстроены, потому что успели полюбить доброго и благородного принца. В наступившей тишине Агор сказал:

- Мне очень жаль расставаться с вами. Но срок мой истек, а я не сумел выполнить поручение моей матери-королевы.

- Разве нет у нас достойных невест? - с удивлением и огорчением спросил один из рыбаков.

- Есть, но я искал только одну-единственную, чей образ показала мне мать и кому я сразу отдал свое сердце. Она должна была быть здесь, но я не нашел ее, - с грустью ответил принц.

В эту ночь Кари не смогла уснуть от слез и, выйдя потихоньку из дома, отправилась побродить по берегу моря. Вдруг она увидела во мраке группу людей и среди них принца - они шли к огромной скале, чьи уступы уходили в глубь моря. Кари бесшумно последовала за ними. То, что она увидела, поразило и испугало ее.

На самом нижнем уступе скалы, о который бились морские волны, люди остановились, и один из них вбил в трещину в каменной стене большое железное кольцо. К этому кольцу приковали принца Агора, спутав его руки и ноги тяжелыми цепями.

Один из сопровождавших принца людей наклонился к нему и с печалью произнес:

- Прощай, принц. Нам очень больно делать это. Но мы не в силах помочь тебе.

- Прощайте, друзья, - ответил Агор, голос его был крепок, но полон глубокой грусти. - Вы сделали все, что могли. Передайте моей матушке, что я прошу ее прощения за то, что не сумел выполнить ее наказ.

Люди - а это были спутники принца с корабля - молча покинули мрачную скалу. Агор один остался сидеть на уступе. Он прислонился спиной к каменной стене и замер, будто ожидая чего-то. Кари вышла из-за кустов, где пряталась до этого, и бросилась к принцу.

- Я освобожу тебя! - горячо воскликнула она.

- Кто ты? - резко обернулся Агор. - А, Кари! Нет, ты не можешь освободить меня. Скорее уходи отсюда, близится полночь...

- Я не уйду, я помогу!

- Нет! - сурово сказал Агор. - Если ты не уйдешь, то погибнешь вместе со мной. А Дракону нужен только я.

- Дракону? Какому Дракону? Я ничего не понимаю!

- Хорошо, я все объясню тебе, после этого ты уйдешь. На меня с детства наложено страшное заклятие. В этот день - день своего двадцатилетия - я должен быть принесен в жертву злобному Дракону. Снять это заклятие может только Любовь, моя любовь к одной девушке, чей образ показала мне мать в своем магическом зеркале. Моя мать - королева и волшебница - сказала мне, что я найду эту девушку в вашей рыбацкой деревушке и когда узнаю ее, в тот же миг падут злые чары и с меня снимется страшное заклятие. Я долго искал ее, но не нашел. И теперь я стану жертвой Дракона, а ты должна уйти как можно скорее.

- Давай вместе убежим отсюда!

- Нет. Заклятие нельзя нарушить, иначе огромные беды обрушатся на все королевство.

- А есть ли другой способ спасти тебя?

- Есть... Но это невозможно!

- Скажи мне!

- Нет. Не скажу. Уходи, Кари, прошу тебя!

Кари стояла на коленях рядом с принцем и плакала от бессилия. В этот момент что-то мягкое и пушистое потерлось о ее ногу. Это был котенок.

- Принц не скажет тебе, Кари, - промурлыкал он. - Потому что не хочет спасения такой ценой. Для снятия злых чар нужно, чтобы...

Его последние слова заглушил грохот и плеск закипевшей воды. Из черных грозовых туч ударили молнии. Прогремел гром. Из глубин моря поднималось огромное черное тело Дракона, покрытое тускло мерцающей бронзовой чешуей. Ужасная, уродливая голова повернулась в их сторону и посмотрела на них красными злобными глазами. Кари очень испугалась. Она сжалась в комок и замерла.

- Беги, Кари! - крикнул принц Агор, пытаясь встать на ноги. Цепи мешали ему.

Девушка очнулась от страха и посмотрела на него. Она любила его. Она знала способ спасти его. Кари вскочила и бросилась к самому краю уступа, на который летели соленые брызги от рассвирепевших морских волн.

- Вот я! - громко крикнула она. - Бери меня, Дракон! Я приношу себя в жертву вместо принца Агора!

- Не смей, Кари! - закричал принц и рванулся к ней, разрывая сковывавшие его цепи.

Она обернулась, и в неровном свете сверкающих молний он увидел ее прекрасное лицо.

- Ты! Это ты! Я узнал тебя! Та самая девушка из волшебного зеркала моей матери! - воскликнул принц Агор.

В тот же миг раздался ужасный рев. Это в бессильной ярости кричал Дракон, который вдруг стал рассыпаться, словно был сделан из песка, и скоро весь исчез, растворился под поверхностью моря. Через несколько секунд волны успокоились, перестали полыхать молнии, стих ветер, и наступила тишина. Злые чары рассеялись.

А на уступе скалы, взявшись за руки, стояли Кари и принц Агор, с рук и ног которого свисали обрывки разорванных цепей. У их ног сидел маленький котенок и как ни в чем не бывало облизывал свою шерстку.

- Как же я мог сразу не узнать тебя? - тихо спросил принц.

- Я сама не могла узнать себя в этих зеркалах, - улыбаясь, ответила Кари и достала из кармана три своих драгоценных зеркальца.

На нее смотрела улыбающаяся красивая девушка одинаковая во всех трех отражениях.

*Упражнение 3.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК**

Целями коррекции в ***эмоцональной сфере*** выступают эмоциональные состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания. К ним относятся *состояния нервно-психического (эмоционального) напряжения* - озабоченность, усталость, напряжение; *субдепрессивные состояния* - подавленность, неудовлетворенность, тоска; *состояния фобического круга* - опасение, страх, беспокойство, неуверенность, тревожность. В качестве доминирующих *страхов,* входящих в состав данной мишени, выступают: страх, что придется подчинить своё поведение внешней необходимости; страх перед ограничениями; страх перед внутренним одиночеством.

Перечисленные эмоциональные состояния и страхи являются следствием *неудовлетворенных притязаний* на собственную силу, превосходство; на иллюзорное ожидание блага, поиск счастья; на приятное обращение со стороны окружающих, на любовь.

***Средством коррекции*** являются графические техники, используемые в арт-терапии. *Механизм коррекции* представляет собой реконструирование в символической форме конфликтной, травмирующей ситуации и нахождение ее разрешения через переструктурирование и переосмысление этой ситуации на основе креативных особенностей субъекта.

**Занятие 1. «Эмоции и стресс»**

*Упражнение 1.* «Эмоция» (30 минут)

Цель: знакомство участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния, в том числе в напряженных ситуациях, освоение приемов восстановления эмоционального равновесия.

Инструкция: ведущий предлагает участникам вспомнить наиболее яркие примеры ситуаций, связанных с эмоциональным напряжением, стрессом (примеры из кинофильмов, литературы, житейского опыта, а также вымышленные ситуации). Желающие приводят свои примеры. После каждого примера необходимо обсудить, какие негативные эмоции возникли в данной ситуации и почему.

Подводя итог, ведущий отмечает, что любой человек в течение жизни, неоднократно сталкиваясь с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные «авторские приемы восстановления».

*Упражнение 2.* «Цвет моего настроения» (30 минут)

Цель: научиться анализировать свое настроение, эмоции и уметь сопоставлять их с различным цветом.

Инструкция: участники становятся в круг, передавая друг другу мягкие игрушки разных цветов, и сообщают, с каким цветом ассоцируется настроение.

*Упражнение 3.* «Вверх по радуге» (30 минут)

Цель: научиться анализировать и корректировать свои эмоциональные чувства, ощущения, научиться расслабляться.

Инструкция: участникам предлагается встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить себе, что с этим вдохом они взбираются вверх по радуге (представляя себе все цвета радуги — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) и, выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Это повторяется три раза. После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами. Обсуждение.

*Упражнение 4.* «Слепые паровозики» (20 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

нструкция: участники сцепляются в маленькие паровозики по 2-3 человека, тот, кто впереди, закрывает глаза и слушается последнего. Тот, кто в середине - нейтрален.

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 2. «Тайны Шахерезады»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Тайны Шахерезады» (модифицирована автором) *(100 минут)*

Цель:

1. Улучшение эмоционального состояния участников.

2. Восстановление психического равновесия.

3. Снятие нервного напряжения путем «разблокировки» мышечных зажимов.

Схема работы:

1. Вводная часть:

- психологическая разминка;

- самомассаж или дыхательная гимнастика;

- релаксация.

2. Основная часть:

- игры и упражнения;

- психологические этюды.

3. Заключительная часть:

- музыкотерапия;

- фитотерапия или чаепитие.

Оборудование: карточки с именами (с пояснениями к именам); атрибуты востока (арабские, азиатские): веер, кувшинчик, четки, часики песочные, пиала, пирамида, нэцкэ, заварной чайник, шарфики шифоновые, платки и музыка востока (спокойная и динамичная); плавающие свечи, сосуд с водой; текст с релаксацией; сосуд, карты (гадальные) с текстом предсказаний; поднос, монетки (медные деньги); восточные сладости (козинаки, халва, пастила, пахлава), зеленый и черный чай; чашки для чаепития.

Ведущий в восточном костюме выходит и говорит: «Здравствуйте, сегодня мы с вами окажемся на Востоке». Звучит восточная музыка…

«С детства мы любим сказки, особенно волшебные, с загадками и тайнами. Давайте вспомним сегодня сказки Шахерезады.

Чем они привлекают людей? Чем вообще привлекает Восток? Чем привлекательны арабские мотивы? Предлагаю окунуться в тайны Востока при помощи игры ”Тайна Имени”».

Звучит музыка, участники выбирают новое имя, читают его.

«Нравится ли оно? Как чувствуете себя с этим именем? Какая может быть судьба у человека, носящего это имя? Говоря о красоте Востока, мы не можем не отметить, что красота женщины - в ее грации. Вспомните как танцуют восточные танцовщицы! И нам тожеприятно, когда на нас обращают внимание, считают привлекательными. Людиценят красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движения. Возьмем шарфики и создадим восточный танец, покажем движения своей души». Ведущий начинает танцевать восточный танец, постепенно выходят участники. Затем проводится упражнение.

*Упражнение 3.* «Восточный базар»

Цель: с помощью проекции научиться анализировать свою жизнь, эмоции.

«Перед вами много разных вещей, посмотрите их, выберите ту, которая вам нравится. Можете ее купить, положив монетки на поднос, расскажите об этой вещи».

Схема ответа:

1.Кому она принадлежала?

2.Чьи руки к ней прикасались?

3.Откуда она появилась?

4.Как она называлась?

5.Какие события приносила эта вещь в дом?

6.Что с ней происходило?

7.Какую функцию она выполняла в доме?

*Упражнение 4.* «Встреча с мудрецом»

Цель: научиться релаксации и перспективному анализу своего будущего с помощью проекции.

Ведущий: Знаком ли кто-нибудь из вас с таким человеком, который регулярно читает гороскопы? Кто из вас время от времени думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20? Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы очень удобно сядете в кресле и закроете глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Ваши руки совершенно спокойно лежат, слегка согнутые вдоль тела. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает.

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идете по какой-то маленькой улочке, где справа и слева стоят красивые старинные часы и красивые старинные дома. В одном из них живет предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказывал исключительно хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы ирешимость сделать свою жизнь прекрасной. Вы открываете тяжелую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване спит черно-белый кот. Предсказатель предлагает сесть в удобное кресло и внимательно на вас смотрит. Затем он говорит:

- Закрой глаза, и я расскажу тебе что-нибудь хорошее о твоей будущей

жизни…

После этих слов вы засыпаете.

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательный… Мы тебя любим… У тебя все получится…»

Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон. (Пауза - минута).

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем.

Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что-то сказать на прощание или он сам что-то говорит. Старик провожает вас до двери. Вы снова идете по маленькой улочке и возвращается сюда к нам…Когда я досчитаю до шести, вы проснетесь и будете бодры и свежи.

Анализ упражнения.

Как ты чувствовал себя в доме у старика? Изобрази этого старца.

Что в увиденном больше всего понравилось, удивило?

Почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

*Упражнение 5.* «Круг энергии»

Звучит медленная музыка и участники начинают танцевать.

«Пройдя через «круг энергии» (участники крепко берутся за руки), снимем груз проблем - осуществим ритуал очищения, мобилизуем свою энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепим здоровье (под музыку совершаем ритуал)».

*Упражнение 6.* «Предсказание оракула»

Из вазы достаются предсказания, записанные на картах, зачитываются, и высказывается мнение о них.\*

Ведущий: На дальних просторах священной земли деревья большие на склоне росли. А рядом в скале из седого гранита природной стихией пещера пробита.

И в этой пещере в полнейшей тиши, хранимой под сенью сводов больших, от ярких лучей и от жизни забот. Уж многие годы оракул живет. Я к этой пещере по звездам пришла и просьбу оракулу передала: «По жизни реке все текут и текут наши годы. Что ждет человека – удачи, невзгоды?

Ты все предскажи, познакомь нас с судьбой и тайну нам жизни слегка приоткрой».

И молвил оракул: «Возьми сей сосуд. Судеб предсказания отыщутся тут».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* В основном это подобранные автором строки из стихов О. Хайяма

Участникам предлагается погадать, «узнать судьбу». Ведущий достает карты с предсказаниями из сосуда и раскладывает на подносе. Участник берет карту, читает молча, затем по желанию вслух.

Участники закрывают глаза. Далее ведущий готовит сосуд с плавающими свечами. Когда участники открывают глаза, они видят в центре круга на полу сосуд с зажженными свечами.

Ведущий предлагает участникам встать вокруг свечей, посмотреть на огонь, взять друг друга за руки и по часовой стрелке сказать пожелание своему соседу, а затем танцевальными движениями, сопровождаемыми динамичной музыкой, обойти этот сосуд со свечами несколько раз.

*Упражнение 7.* «Приглашение в чайхану»

Ведущий: На востоке жизнь не мыслима без чая. Приглашаю и вас в чайхану, где мы можем обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями.

*Упражнение 8.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 3. «Копилка обид»**

*Упражнение 1.*Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «У всех все так хорошо, а у меня...» (30 минут)

Цель: расширить представление подростков о психологической сущности обиды, зависти, отработать все проявления негативных эмоций, научить корректировать свои отрицательные эмоции.

Инструкция: обсуждение с участниками группы проблемы обиды, зависти. Что может обидеть человека? Почему он обижается? Что такое зависть? Вы кому-нибудь завидовали? Почему возникает зависть у людей? Чем белая зависть отличается от черной?

*Упражнение 3.* «Копилка обид» (40 минут)

Цель: обучить участников тренинга технике саморегуляции, научить их контролировать возникающие обиды.

Инструкция: предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в нее все обиды, которые участники пережили до настоящего момента.

Обсуждение. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид. После подведения итогов необходимо разорвать «копилку обид», затем обрывки складываются в какой-нибудь сосуд и торжественно сжигаются.

*Упражнение 4.* «Золотые капельки» (30 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: подросткам предлагается сесть удобно, расслабиться, прикрыть глаза и представить, что идет теплый дождь. Танцуют пузырьки в лужах. Из-за тучки появляется солнце. Дождь вдруг становится золотым. Мы подставляем лицо капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь. Подведение итогов.

*Упражнение 3.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 4. «Африканские страсти»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Африканский танец» (50 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение, с помощью различных движений, активной музыки, различными звуками, освобождение от негативных эмоций.

Инструкция: ведущий предлагает распределиться на две подгруппы (2 племени), в каждой из подгрупп выбирается лидер, придумывают имена, которые обозначают различные негативные эмоциональные состояния, например, Вождь Гнев и т.д. Вначале все представляются, рассказывают о себе, демонстрируют свое имя в различных рисунках. Затем звучит музыка, все встают в круг, начинают повторять движения за ведущим, освобождаясь от своих негативных эмоций - кричат, ругаются (исключается грубая нецензурная брань, оскорбления). Затем идет обсуждение и впоследствии исполняется танец 2 племен. Подводят итоги и все участники меняют свои имена на противоположные

(названия положительных эмоций).

*Упражнение 3.* «Наши эмоции - наши поступки» (40 минут)

Цель: обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок для формирования навыков управления своим поведением.

Инструкция: участникам предлагается продолжить предложения: «Я огорчаюсь, когда ... Я злюсь, когда... Мне плохо, когда... Я радуюсь, когда... Я спокоен, когда... Мне нравится, когда... Мне хорошо, когда...» Обсуждение. Ведущий предлагает проанализировать следующее: «О чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Что нужно сделать, чтобы вовремя остановится перед совершением асоциального действия?»

*Упражнение 4.* «Сбросим напряжение» (10 минут)

Цель: научить быстро сбрасывать напряжение и восстанавливать силы.

Инструкция: включается тихая спокойная музыка.

Ведущий: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Сосредоточьте все свое внимание на пальцах ног, напрягите их, а затем расслабьте. Сделайте тоже самое еще 2 раза. Теперь сосредоточьтесь на лодыжках, представьте, что вы бежите за диким зверем (леопардом, львом и т.д.), вы его догнали, расслабьтесь. Теперь напрягите и расслабьте по очереди все остальные части туловища: ноги, живот, грудь, спину, руки, плечи, шею, нижнюю челюсть, щеки, лоб, а затем представьте, что вы очень высокого роста, и потянитесь».

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и своих пожеланиях.

**Занятие 5. «Эмоции и чувства»**

*Упражнение 1. «Лобное место»* (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Импульсы в картинках» (50 минут)

Цель: научить осознавать свои чувства, выражать их окружающим.

Инструкция: раскладывают большое число рисунков из газет или открыток (ландшафты, люди, абстрактные изображение и т.д.). Участники должны выбрать из них те, при помощи которых они могут ответить на вопрос: «Каково мое самочувствие в настоящий момент?» Затем каждый участник показывает выбранные им рисунки остальным и рассказывает о своих мыслях. Можно составить коллаж.

*Упражнение 3.* «Смех сквозь слезы»

Цель: перевести негативные переживания в зону юмора.

Инструкция: участников просят с юмором, весело рассказать о несчастьях и неудачах, приключившихся с ними. Это позволит научиться воспринимать все по-другому.

*Упражнение 4.* «Бусы эмоций»

Цель: вовлечение участников в групповую работу, осознание того, что многие люди испытывают различные переживания.

Инструкция: ведущий достает нитку и коробку с разноцветными шариками (черные, синие, фиолетовые обозначают негативные эмоции, а красные, зеленые, желтые - позитивные). Ведущий предлагает сделать красивые бусы, нанизав на нитку цветные шарики, но перед тем, как надеть шарик, необходимо сообщить, какую эмоцию он испытывает.

*Упражнение 5.*«Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**III. ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ БЛОК**

**Занятие 1. «Мои мечты, мои желания»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Мечты в рисунках» (40 минут)

Цель: осознать возможность осуществления своей мечты правомерным способом.

Инструкция: участники получают задание нарисовать на листе ватмана свои мечты, при этом представить свои ассоциации. Рисунки развешиваются в помещении, происходит обсуждение. После этого дополнительно к ассоциациям участники должны изобразить возможности осуществления данной мечты (исключить преступные намерения). Обсуждение.

*Упражнение 3.* «Вспомни историю» (30 минут)

Цель: осознать возможности удовлетворения своих потребностей адекватными действиями.

Инструкция: участникам предлагается вспомнить историю из своей жизни или случай, когда возникла определенная потребность, и они удовлетворили ее с помощью правомерных действий. Обсуждение.

*Упражнение 4.* Психогимнастика «Дотянись до звезд» (30 минут)

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Инструкция: ведущий говорит: «Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с вашей мечтой, желанием что-то иметь или кем-то стать. Теперь откройте глаза и протяните руку к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь из всех сил. Вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите в красивую просторную корзинку. Опустите руки и закройте глаза. Выберите прямо над головой сверкающую звездочку, которая напоминает вам о другой вашей мечте... Теперь откройте глаза, потянитесь обеими руками как можно выше и достаньте до неба. Сорвите эту звезду с неба и положите в корзинку к первой». Необходимо посоветовать сделать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают и кладут ее в корзинку. Обсуждение.

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 2. «Мотивы»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Воспоминания детства»

Цель: изменить отношение к различным трудным ситуациям, проанализировать возникающие потребности, мотивы.

Инструкция: изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий детства (или несколько связанных друг с другом событий). Опишите, какие мотивы у вас в это время возникали. Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его каким-либо цветом. Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве в связи с возникшими у вас потребностями. Опишите переживания, которые у вас возникли, изобразите это все. Обсудите результаты.

*Упражнение 3.* «Нереализованное желание»

Цель: прочувствовать возникшее желание и найти способ его удовлетворения правомерным способом.

Инструкция: нарисуйте образ или символ (вещь, человека, ситуацию) нереализованного желания. Выбрав какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в данной ситуации и изобразите, каким образом можно получить желаемое, не совершая асоциального поступка.

*Упражнение 4.* Просмотр фильма-релаксации «Огонь»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 3. «Самомотивация»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Самомотивация» (30 минут)

Цель: научиться достигать правильно поставленных целей.

Инструкция: установите реальные, значимые цели на ближайшее время и на перспективу и пути их достижения. Наметьте определенный план действий. Развивайте положительные эмоции и мысли. Обсуждение результатов.

*Упражнение 3.* «Болото» (50 минут)

Цель: научить преодолевать препятствия.

Инструкция: участники команды делятся на пары: один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, преодолевая различные воображаемые препятствия, второй перекладывает обруч, прокладывая «дорогу через болото». При возвращении к месту старта участники меняются местами.

*Упражнение 4.* «Факир» (20 минут)

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: участники садятся, скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена. Спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Пока звучит музыка, участники расслабляются.

*Упражнение 5.* «Клубок» (10 минут)

Цель: завершение занятия, групповое сплочение, настрой на позитив и фиксация основных достижений тренингового занятия.

Инструкция: каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что понравилось, запомнилось, что было неожиданным, выражает свои чувства. Ведущий выступает последним, подводит итоги, настраивает на позитив.

**Занятие 4. «Экскурсия в СИЗО»**

Цель: провести экскурсию, изменить мировоззрение подростков по отношению к криминальной жизни.

Инструкция: совместно с инспектором по делам несовершеннолетних проводится экскурсия в следственный изолятор или участники смотрят видеофильм про подростков, находящихся в СИЗО.

**Занятие 5. «Суд над криминальным мотивом»**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Суд над криминальным мотивом» (100 минут)

Ролевая игра в форме судебного процесса над негативными явлениями нашей жизни, безнравственными поступками, в том числе и криминальным мотивом.

Цель: провести серьезный психологический анализ криминального поведения, возникновения криминального мотива.

Инструкция: ведущий предлагает выбрать карточки с названиями ролей: «Судья» - ведет судебное заседание, выносит вердикт; «Секретарь» - фиксирует все реплики, высказанные в ходе судебного заседания; «Подсудимый Криминальный мотив»; «Прокурор» - выносит обвинение, предоставляет все факты и аргументы, подтверждающие опасность, вред возникновения и проявления криминального мотива, говорит о различных серьезных последствиях, назначает определенную санкцию; «Адвокат» - находит факты, аргументы в пользу подсудимого; «Свидетели обвинения» - характеризуют криминальный мотив с отрицательной стороны; «Свидетели защиты» - находят определенные положительные стороны; «Присяжные заседатели» (остальные члены группы -12 человек).

Ход ролевой игры «Суд над криминальным мотивом»

Участники занимают свои места — Судья в центре, Секретарь рядом с Судьей, с одной стороны - Адвокат, с другой - Прокурор, Подсудимый сидит отдельно от всех. Отдельно Присяжные заседатели. Свидетели обвинения, Свидетели защиты должны выйти за пределы комнаты.

Секретарь говорит: «Встать, суд идет». Входит Судья. Он сообщает, что слушается уголовное дело по обвинению Криминального мотива. Предоставляется слово Прокурору, затем Свидетелям обвинения, которым задают вопросы.

Затем выступают Адвокат с защитной речью и Свидетели защиты, которым также задаются вопрос. Далее слово предоставляется Криминальному мотиву.

Секретарь все фиксирует. Затем Присяжные заседатели обсуждают данный факт, каждый из них высказывает свое мнение, потом голосуют, подсчитывают голоса.

Написанное на бумаге решение передают Судье, который знакомится с их решением, удаляется в совещательную комнату, возвращается, объявляет вердикт - «виновен или не виновен» с аргументацией. Обсуждение.

*Упражнение 3.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**I**

**V. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК**

**Занятие 1**

*Упражнение 1* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Критическая ситуация» (30 минут)

Цель: проанализировать ситуации, снять эмоциональное возбуждение.

Инструкция: изобразите с помощью различных каракулей критическую ситуацию, конфликты. Обсуждение.

*Упражнение 3.* «Ежик» (40 минут)

Цель: развитие умения убедить партнера.

Инструкция: Участникам предлагается образовать пары. Сначала один выполняет роль «Ежика», который свернулся и не желает разворачиваться.

Второй старается «Ежика» «развернуть», используя любые методы. Затем меняются местами. Обсуждение. Что чувствовали в процессе выполнения? Подведение итогов.

*Упражнение 4.* «Критика» (30 минут)

Цель: моделирование ситуации переживания в момент критики.

Инструкция: участники разбиваются на пары, определяют роли, один исполняет роль родителя, другой - подростка, далее высказывают друг другу критические замечания. Затем участники меняются местами. Обсуждение. Что вы чувствовали при исполнении обеих ролей? Вам было комфортно? Выполнение

какой роли вам понравилось больше? *Упражнение 5.* «Клубок» (10 минут)

Цель: завершение занятия, групповое сплочение, настрой на позитив и фиксация основных достижений тренингового занятия.

Инструкция: каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что понравилось, запомнилось, что было неожиданным, выражает свои чувства. Ведущий выступает последним, подводит итоги, настраивает на позитив.

**Занятие 2**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут).

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Самосуд» (суд над самим собой) (50 минут)

Цель: участники учатся анализировать свои отрицательные качества личности и делать определенные выводы о своем поведении.

Инструкция: участникам (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки-наклейки, на каждой из которых написано по одному личностному качеству — положительному и отрицательному (всего 25-30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашу весов участнику предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе во время тренинга, на левую - свои отрицательные черты. Карточки с качествами можно прикрепить к листу. Процедура проведения следующая: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и прикрепляет к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны они с мнением участника или нет): рука с поднятым большим пальцем означает согласие, рука с опущенным вниз большим пальцем — отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в специальном протоколе. Необходимо быть искренними и честными. Игрок, осуществляющий «самосуд», вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. В конце игры ведущему необходимо похвалить всех добровольцев. Обсуждение результатов.

*Упражнение 3.* «Все вместе» (30 минут)

Цель: развить сообразительность, научить действовать согласованно, проявлять адекватное поведение.

Инструкция: участникам предлагается разбиться на команды, на полу нарисовать круг такого размера, чтобы на нем уместились все члены команды.

Выигрывает та команда, которая смогла разместиться на самом маленьком пространстве.

*Упражнение 4.* «Психогимнастика» (20 минут)

Цель: анализировать свое поведение, научиться выражать свои эмоции и потребности.

Инструкция. Участникам предлагается:

- походить, как младенец, глубокий старик, лев, балерина;

- посидеть, как пчела на цветке, наездник на коне, падишах, пассажир в «Мерседесе»;

- попрыгать, как кузнечик, кенгуру;

- нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;

- позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили;

- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака;

- улыбнуться, как кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок, как будто вы увидели чудо.

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 3. «Агрессия - хорошо или плохо?»**

*Упражнение 1*. «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2*. «Что было бы, если....» (40 минут)

Цель: актуализация собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научить распознавать направленность собственных агрессивных импульсов. Осознание зависимости эмоционального состояния от агрессивного поведения.

Инструкция: листы с началом предложений раскладываются на столе или на полу, каждый участник выбирает для себя тему и делает по ней коллаж.

Группа разбивается на несколько подгрупп. Примерные темы для обсуждения:

«Если я в ярости, то...»

«Если меня обижают, то я...»

«Если мне кто-то не нравится, то...»

«Если я себя чувствую исключенными из группы, то...»

«Если я ревную...»

*Упражнение 3.* «Корзина» (40 минут)

Цель: переоценка системы ценностей, изменение отношения к сценам насилия.

Инструкция: ведущий в центре располагает корзину или мешочек, оттуда будет вытягиваться задание. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия или агрессивного поведения. Игрок, вытянувший картинку, должен описать ее, исключив слова, обозначающие насилие. Что они делают? Что с ними происходит? Что с ними произойдет в дальнейшем? Конечно, сначала участники группы затрудняются выполнить задание. Но потом им становится интересно, и они постепенно справляются с ним. Затем изображают данную сцену, только таким образом, чтобы не было сцены насилия, рисуют решения проблемы более конструктивным способом. Снова описывают данную картинку. Это упражнение формирует совершенно другое отношение к сценам насилия, возможно и неприязненное, несовершеннолетние постепенно изменяют свое отношение к насильственным способам решения конфликтов или возникающих проблем и понимают, что все можно решить другим способом. Все это способствует коррекции поведения несовершеннолетних. Обсуждение результатов.

*Упражнение 4.* «Вверх по радуге» (20 минут)

Цель: научить анализировать и корректировать свои эмоциональные чувства, ощущения, научить расслабляться.

Инструкция: участникам предлагается встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить себе, что с этим вдохом они взбираются вверх по радуге (представляя себе все цвета радуги — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) и, выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Это повторяется три раза. После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами. Обсуждение.

*Упражнение 5.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную информацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях отзанятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 4**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Положительное самовосприятие»

Цель: сформировать умение самоподкрепления в напряженной ситуации.

Инструкция: перечислите 5 ситуаций, когда вам что-то удалось сделать. Сформулируйте похвалу себе за хорошо выполненную работу. Назовите свое позитивное качество, которое способствовало этому успеху. Похвалите себя за это качество. Обсудите результаты.

*Упражнение 3.* «Видеосон»

Цель: снятие эмоционального напряжения, коррекция поведения.

Инструкция: просмотр авторского фильма «Видеосон».

*Упражнение 4.* «Обратная связь» (10 минут)

Цель: получить обратную связь, проанализировать полученную инфор

мацию.

Инструкция: участники по кругу высказываются об их впечатлениях от занятия, о своем самочувствии, об удовлетворенности от своей работы в группе и о своих пожеланиях.

**Занятие 5**

*Упражнение 1.* «Лобное место» (10 минут)

Цель: настрой на работу, снятие напряжения.

Инструкция: каждый участник делится впечатлениями от прошедшего занятия и говорит об изменениях, которые произошли со времени его проведения.

*Упражнение 2.* «Зеркало»

Цель: получить обратную связь и показать участникам группы, как интерпретируют их поведение окружающие.

Инструкция: участники образуют 2 круга - внутренний и внешний. По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящие во внешнем круге должны догадаться, кого он изображает. Если угадывает, то они меняются местами. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз. Обсуждение.

*Упражнение 3.* «Зоопарк»

Цель: снять эмоциональное напряжение, выработать навыки адекватного

поведения.

Инструкция: подростки превращаются в «хищных животных», в тех, в кого захотят сами. Сначала все сидят на стульях («в клетках»). Один из участников изображает животного. Другие угадывают, кого он изображает. После того,ак всех узнают, клетки открываются и «звери» выходят на свободу, начинают прыгать, бегать, кричать, рычать. Затем они успокаиваются и постепенно превращаются в тихих и спокойных животных.

*Упражнение 4.* «Факир» (20 минут)

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: участники садятся, скрестив ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена. Спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Пока звучит музыка, участники расслабляются.

*Упражнение 5.* «Клубок» (10 минут)

Цель: завершение занятия, групповое сплочение, настрой на позитив и фиксация основных достижений тренингового занятия.

Инструкция: каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что понравилось, запомнилось, что было неожиданным, выражает свои чувства. Ведущий выступает последним, подводит итоги, настраивает на позитив.