

Государственное казенное учреждение для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»

Практические навыки работы с подростками девиантного поведения.

Рекомендации педагогам по работе с девиантными подростками.



**Подготовила педагог – психолог:
Сапожникова Н.З**

декабрь 2020 год

Девиантное поведение — это поведение, отклоняющееся от общепринятых, социально одобряемых, наиболее распространенных и устоявшихся норм в обществе.

В зависимости от уровня вреда, причиняемого интересам общества, группы или личности различают несколько видов девиантного поведения:

1. Деструктивное поведение. Причиняющее вред только самой личности и не соответствующее общепринятым социально-нравственным нормам – накопительство, конформизм, мазохизм и др.

2. Асоциальное поведение, причиняющее вред личности и социальным общностям (семья, компания друзей, одноклассники, одноклассники, педагоги, ближнее окружение) и проявляющееся в алкоголизме, наркомании, самоубийстве и др.

3. Противоправное поведение, представляющее собою нарушение как моральных, так и правовых норм и выражающееся в грабежах, убийствах и других преступлениях.

Можно выделить такие разновидности девиантного асоциального поведения:

- преступность – наиболее опасное отклонение от социальных норм, приобретает особенное распространение в молодежной среде.
- пьянство и алкоголизм приобрели значительное распространение среди подростков(молодежи). По данным исследований, 70-80% опрошенных уже пробовали употреблять алкоголь в возрасте 13-15 лет.
- наркомания
- проституция
- самоубийства, уровень совершения которых, как показывают исследования, повышается в период экономических и социальных кризисов. Резкие изменения в обществе приводят к снижению адаптивных возможностей человека. Подростки и молодые люди совершают самоубийства из-за недоразумений, конфликтов в семье, несчастливую любовь и т.д. Много самоубийств связаны с асоциальным поведением личности (наркоманией, алкоголизмом, проституцией и др.).

Кроме прочего, сегодня можно встретить следующие девиантные формы поведения детей: трудоголизм; kleптомания; игровая и компьютерная зависимость у подростков, пищевая зависимость (булимия, анорексия); сексуальные девиации (педофилия, зоофилия, некрофилия), агрессия у подростков, низкий уровень интеллекта, отрицательное отношение к учебе, конфликты в семье(детском доме), побегание из д.дома, мелкие проступки на уровне нарушения норм дисциплины и общественного порядка.

Для диагностики девиантного поведения используют психологические тесты, личностные методики - опросник Айзенка, опросник Баса–Дарки, методики определения уровня тревожности и др.

Профилактика девиантного поведения.

Задачи профилактики девиантного поведения:

- ✓ формирование ценностного отношения к правилам и социальным нормам;
- ✓ формирование ценности здорового образа жизни;
- ✓ развитие позитивных жизненных смыслов и способности к целеполаганию;
- ✓ 4) повышение компетентности и социальной успешности личности в жизненно значимых сферах активности;
- ✓ включение личности в поддерживающую социальную группу, имеющую позитивные социальные цели;

- ✓ развитие навыков продуктивной саморегуляции, прежде всего за счет повышения осознанности собственного поведения, продуктивных стратегий совладания со стрессом;
- ✓ своевременная коррекция нарушенных межличностных отношений и формирование межличностной компетентности.

В качестве объектов профилактики девиантного поведения одновременно с детьми и подростками должны рассматриваться:

- ✓ детско-подростковые коллективы;
- ✓ педагоги и специалисты образовательных учреждений;
- ✓ педагоги и специалисты учреждений дополнительного образования (кружки, спортивные секции);
- ✓ волонтеры из числа подростков и молодых людей;
- ✓ социальные работники;
- ✓ организаторы молодежных объединений;
- ✓ чиновники и законодатели

К методам профилактики девиантного поведения относят:

- ✓ психологические тренинги; воспитательные беседы, лекции; образовательные программы.
- ✓ Организация досуга
- ✓ Развитие личностных ресурсов
- ✓ Создание поддерживающей среды
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни

Любая программа психологической профилактики девиантного поведения включает в себя несколько основных блоков, среди которых:

- ✓ Профилактика психологических зависимостей.
- ✓ Формирование положительного отношения к себе и позитивного «Я- мышления».
- ✓ Профилактика сексуальных отклонений.

При этом профилактическая работа должна иметь

- комплексный характер (воздействие на комплекс факторов);
- адресность (учет возрастной, тендерной и социально-психологической специфики целевой группы);
- массовость (приоритетность групповых форм работы);
- позитивность (минимизация риска негативных результатов, акцент на факторах резистентности и ресурсах личности);
- личная заинтересованность и ответственность участников психопрофилактической работы;
- устремленность в будущее (оценка последствий девиантного поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без агрессивного поведения);
- профессиональная компетентность (необходимость целенаправленной подготовки специалистов).

Позиция педагога в ситуациях взаимодействия с девиантными подростками

- ✓ Установка педагога на принятие подростка таким, какой он есть. Внутренняя готовность к возможным негативным особенностям подросткового возраста.
- ✓ Наличие у педагога коммуникативной толерантности (терпения, умение не обзляться на подростков, несмотря на их негативизм, скепсис, дерзость и пр.).
- ✓ Оптимистический взгляд на подростка: вера в его наилучшие качества, в наступление положительных эффектов сотрудничества, в позитивные перемены в поведении, судьбе. Педагогу запрещено унижать личность подростка, навешивать ему «ярлыки».
- ✓ Стремление проявлять подчеркнутое внимание к личности, нуждающейся в психолого-педагогической помощи. Оно проявляется в стремлении педагога помочь подростку осознать, что он не безразличен, что его поступки и личностные свойства замечают, что ему готовы оказать поддержку.

- ✓ Готовность педагога относиться к подростку не менее уважительно, чем к себе: в этом случае подросток убеждается, что в нем видят личность, достойную признания и уважения, что ему помогают самоутверждаться, проявлять свою самостоятельность, взгляды, мнения.
- ✓ Доброжелательность и чистосердечность. Человек может быть доброжелательным - открытым к людям, бескорыстным и миролюбивым, помогающим в осуществлении хороших дел, располагающим к себе в общении и деятельности. Но может быть зловредным - готовым к неодобрительной критике, проявляющим неприятие чужих инициатив, отчитывающим, укоряющим, ищущим благодарности за совет и услугу, и тем самым - отталкивающим от себя людей. Воспитателю подростков лучше относиться к первой категории людей.
- ✓ Понимание сложности воспитательной задачи при взаимодействии с подростками, в том числе и со сложными характерами. Уместно всегда помнить слова Януша Корчака: «Надо остерегаться смешивать «хороший» и «удобный».
- ✓ Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен...».

И, наконец, педагогу важно научиться различать:

Желание привлечь внимание, желание показать свою власть или отомстить за обиду (реальную или вымышленную), желание избежать неудач. При этом поведение подростка может быть плохим, но не девиантным.

Собственно девиантное поведение - это постоянное аморальное, противоправное, преступное поведение.

СПОСОБЫ ОСТАНОВКИ И ПРЕЛОМЛЕНИЯ НЕАДЕКВАТНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

При остановке неадекватного поведения педагог должен знать, что нельзя говорить длинные предложения, фразы, повышать голос, кричать.

Поведение должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жесты сведены до минимума. Лучше всего пользоваться короткими наставлениями.

Короткое наставление

Вступите в контакт

Назовите ребенку адекватное поведение в данной ситуации.

Объясните ему, почему надо вести себя именно так, а не иначе.

Вступление в контакт может происходить следующим образом: скажите что-то положительное, что-то о том, чем подросток занимается или занимался, упомяните что-нибудь нейтральное и назовите чувство.

Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт может быть затруднено. В таком случае лучше всего говорить о том, чем занимается подросток, или вступить в контакт нейтральным образом, например: «Иван, хочу тебе что-то сказать». Другая возможность — обозначить чувство (например: «Мне показалось, что ты на что-то сердись?»).

При использовании короткого наставления важно помнить следующее:

- наставляйте на поведение, легко выполнимое для подростка;
- постройте, используя несколько наставлений, поведение, исключающее проблемное поведение;
- используйте невербальные сигналы, снижающие напряжение;
- не отвлекайтесь от темы;
- сделайте ситуацию предсказуемой, подсказывая каждый раз следующий шаг.

Некоторые физические методы. При физическом превосходстве один или более педагогов физический контакт с подростком для того, чтобы предотвратить серьезное неадекватное поведение, которое послужило (или может послужить) возникновению инцидента или кризисной ситуации и при котором словесные наставления не помогли. Действия, включающие в себя толчки, удары и выкручивание рук, — недопустимы. Вместо этого используются давление и направление.

При давлении используются сила и вес собственного тела для погашения определенных движений подростка. Во время подобных действий педагог продолжают давать короткие наставления, и сами соблюдают уже ранее названные пять основных принципов. При этом он продолжает говорить, так как бессловесное физическое воздействие производит тяжелое угрожающее впечатление.

Направление является разновидностью давления, которое направляется на то, чтобы подростка самого или какую-нибудь часть его тела, в основном — руку, отвести в нужную сторону.

Отделение. Отделение производят для того, чтобы на какое-то время оградить подростка от ситуации, в которой он находится, с тем, чтобы он не подвергнулся воздействию определенных возбудителей и был в состоянии вести себя более адекватно.

Этапы отделения:

- вступите в контакт;
- назовите неадекватное поведение и попросите прекратить;
- скажите, что последует отделение, назовите место и количество минут;
- сопроводите подростка к месту отделения;
- назовите там адекватное поведение;
- назовите адекватное поведение после отделения;
- еще раз назовите длительность отделения и закончите.

Возвращая подростка в обычную ситуацию, педагог должен помнить о следующем:

- после отделения расскажите другим воспитанникам, по какой причине оно произошло;
- дайте наставление группе о том, как реагировать на отделенного ребенка после его возвращения;
- приведите отделенного;
- обратная связь на выработку адекватного поведения на месте;
- назовите адекватное поведение, от него ожидаемое;
- наблюдайте за отделенным и другими воспитанниками, проведите обратную связь и при необходимости направляйте ситуацию, применяя обратную связь и наставления.

Игры и упражнения, направленные на профилактику девиантного поведения подростков.

При проведении профилактических занятий должно учитываться мнение подростков и их личный опыт. Практически невозможно достичь успеха в профилактике девиантного поведения в том случае, если дети не обладают и определенными личностными качествами и социальными навыками, иначе они остаются закрытыми и глухими к тем идеям, которые пытаются донести до них.

Неотъемлемой частью курса профилактики девиантного поведения подростков являются упражнения, направленные на отработку коммуникативных навыков и повышение самооценки и тд.

Основные принципы работы с детьми девиантного поведения:

1. Признание личности ребенка с девиантным поведением. Все дети и особенно дети с девиантным поведением имеет право ошибаться, быть несостоятельным в чем-либо, быть не таким, каким хочет его видеть общество. Педагог должен признать личность детей с девиантным поведением, его право на выбор траектории учебной и трудовой деятельности. При этом выборе педагог должен быть рядом, оказывать ему помощь и поддержку.

2. Гуманизм. Деятельность педагога должна быть направлена на сохранение и укрепление психического здоровья детей с девиантным поведением.

3. Честность и открытость. Педагогу необходимо говорить детям с девиантным поведением о том, что происходит на самом деле.

4. Зона ближайшего развития как принцип выбора форм и методов работы. Педагогу необходимо учитывать запросы и возможности детей с девиантным поведением для того чтобы выбирать способы взаимодействия с ними.

5. «Плохое» поведение - привычный способ адаптации к среде. Педагог должен учитывать, что такое поведение есть защита подростка от общества, а не он сам.

Игры и игровые упражнения являются одним из наиболее эффективных методов коррекции девиантного поведения у детей. Игры вызывают неожиданные ситуации, а это и есть оздоровительный эффект. Ребенок раскрывается в играх и стремится реализовать свои комплексы, стремится быть самим собой. То, что увлекает, заставляет размышлять, - запоминается, доставляет чувство удовольствия. Игра помогает ребенку преодолеть робость, стеснительность, скованность. Ценность игры еще в том, что в ней проявляется способность к самовоспитанию. Ребенок намеренно ведет себя так, как того требует роль. Следует помнить, что игра не предназначена для исправления недостатков ребенка. Главная опора должна быть на положительные качества, снятие чувства вины и отрицательных эмоций, вызвавших отклонения. В таких играх не должно быть проигравших. При отклоняющемся поведении положительное влияние игры состоит еще в том, что она заставляет соблюдать нормы и правила нравственного поведения. Нарушение этих правил отмечают сами дети, участвующие в игре, и выражают осуждение нарушителю. Игра тренирует эмоциональные реакции, способствует выработке сдерживающих механизмов при бурных эмоциональных реакциях.

Упражнения по развитию коммуникативных навыков и контактности.

«Театр Кабуки» (20 мин.)

Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются (внутри своей команды, не сообщая другой), кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс;

дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед;

самурай: делает движение взмаха саблей.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает: «Принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу».

Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

«Берлинская стена» (30 мин.)

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5-7).

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

(Усложненный вариант - участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки - вся группа возвращается на исходную позицию.)

В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа. То есть «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

Эта игра является хорошим средством сплочения группы и получения опыта совместных действий. Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой. При этом ведущему важно следить, чтобы группа делала акцент не столько на личных качествах кого-то из участников, которые помогали или мешали

достижению общей цели, а на том, какие действия группы были успешными, а что можно было сделать по-другому.

«Лабиринт» (30 мин.)

Цель: найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

Вид поля:

На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

Условия: участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать, нельзя показывать на поле, пометать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угукает и пр.).

Примечание: если всей группе удастся перейти на другую сторону за 10-15 мин, то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.

«Пустой стул» (15 мин.)

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» - встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, - взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним - задержать.

«Скала» (15 мин.)

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участников выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом тесно держатся друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть.

Участники могут помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: какие чувства испытывали?

Сравнить происходившее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку.

«Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)

Участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает - «тишина и замри», два сигнала - «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала - «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры, который удобно использовать в качестве разбивки на подгруппы. Под музыку все участники свободно передвигаются (с открытыми глазами). В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7)!» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

«Два подсказчика» или «Кладоискатель» (30 мин.)

Описание упражнения: водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой – либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает,

кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Психологический смысл упражнения: развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

Обсуждение: какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет или по ходу игры его пришлось менять?

Игры, способствующие снижению агрессии в поведении.

Игра «Спусти пар» (продолжительность -10 минут)

Цель: работа с гневом и обидами, возникающими в отношениях между детьми.

Инструкция: сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спусти пар». Играют в нее так:

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Игра «Датский бокс» (продолжительность -10 минут)

Цель: научить отстаивать интересы, сохраняя хорошие отношения с партнером.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все проходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть. Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному, ваш средний - к его среднему, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре «спорящие» всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать новый раунд. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение игры.

Игровое упражнение «Агрессивное поведение» (продолжительность - 10 минут).

Цель: разобраться в собственном агрессивном поведении и исследовать чужое.

Материалы: Бумага и карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка. Например, пара

крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких воспитанников продемонстрировать элементы такого поведения, а класс должен отгадывать, что именно они показывают.) А теперь подумайте, какие элементы агрессивного поведения встречаются здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе? Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям. После этого попросить зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

Игровое упражнение «Безмолвный крик» (продолжительность - 7 минут)

Цель: помочь детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения.

Инструкция: закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и спокойное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит и причиняет тебе какое-то зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы никто не услышал в классе. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо. А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку злиться на себя. Продумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

Анализ упражнения:

- Смог ли ты в своём воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого ты представил в образе своего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

Игры, направленные на формирование уверенности в себе.

Игровое упражнение «Достижение цели» (продолжительность 18 минут).

Цель: настроить на успех.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе, чему вы хотите научиться. (2-3 минуты). После этого дать каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать.

Анализ упражнения:

- Трудно ли тебе было выбрать важную цель?
- Как ты себя чувствовал, когда изображал ее?

- Верить ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети?
- Откуда ты берешь свои цели?
- Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

Игровое упражнение «Растянись!» (продолжительность - 8 минут).

Цель: научить раздвигать границы собственного образа «Я».

Инструкция: Сейчас вы можете научиться растягивать свое тело и дух. Встаньте где-нибудь на свободном месте и закройте глаза. Представьте, что у вас в руках кусок глины. Начните разминать его, чтобы он стал как можно более мягким. Возможно, вам понадобится для этого вся сила кистей рук и предплечий. (30 секунд.) Теперь откройте глаза. Покажите мне различные способы того, как вы можете растягивать этот комочек размяченной глины. Вы можете крутить его между ладоней, чтобы он от этого вытягивался, можете его растянуть, можете зашпильвать края и сделать из них тонкие жгутики. Когда вы хотите растянуть свой комочек глины другим способом, сначала снова скатайте его в мягкий шар (2-3 минуты). Это у вас хорошо получилось. Теперь положите комочек перед собой на пол, встаньте ровно и прямо и снова закройте глаза. Представьте, что ваши ноги прочно прикреплены к полу. Теперь высоко-высоко задерите свои руки в небо, как будто вы хотите достать ими до звезд. Встаньте на цыпочки. Наклонитесь и прикоснитесь к полу. Как далеко от тела вы можете потянуться руками по полу в одну сторону, не сгибая колен? А теперь покажите мне, как далеко вы можете вытянуть руки позади спины? Представьте, что вы находитесь в большом стеклянном шаре, который окружает вас со всех сторон. Оставайтесь в середине этого шара и попытайтесь прикоснуться к нему изнутри кончиками пальцев и носками ног. Постарайтесь достать до всех точек этого шара. Если хотите, вы можете для этого вертеться на месте, но следите за тем чтобы вы всегда стояли точно в середине этого шара... (1-2 минуты.) Теперь остановитесь, пусть ваши глаза будут закрыты. Представьте, что ваше тело во все стороны немного расширилось и удлинилось. Представьте себе какую-нибудь новую интересную цель, которую вы хотели бы достичь. Может быть, вы хотели бы научиться играть в новую игру или играть на музыкальном инструменте. Представьте себе, как вы тянетесь к этой цели. Посмотрите, что вы делаете, чтобы дотянуться до нее. А теперь постарайтесь увидеть, как вы достигли этой цели и делаете при этом все, что хотите. Насладитесь тем, что смогли достичь эту цель. Порадуйтесь этой новой возможности (1-2 минуты.). А теперь немножко потрясите головой, откройте глаз и вернитесь на свои места.

Игры, направленные на снижение эмоционального напряжения.

Игровое упражнение «Стряхни!» (1 минута).

Цель: стряхнуть все негативное, ненужное и мешающее.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас множество сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». А кто-то может сказать себе: «В последнем диктанте я наделал кучу ошибок. В следующем я опять наделаю не меньше». Другой может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать, примерно, то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните

лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30 – 60 секунд.)

Игровое упражнение «Взгляд в будущее» (17 минут).

Цель: поверить в «мечту жизни».

Материалы: Бумага, карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Вы когда-нибудь задумывались о том, что вы будете делать в этом году... через пять лет... через десять лет? С кем вы говорите о том, чего бы вы хотели достичь и что пережить в своей жизни? Я хотела бы, чтобы вы сейчас задействовали свою фантазию и представили, какой прекрасной станет ваша жизнь. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представь себе, что ты ночью лежишь в своей постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через пять лет... (15 секунд.) Обрати внимание, как ты выглядишь через пять лет; где ты живешь; что ты делаешь. (15 секунд.) Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Ты еще продолжаешь ходить в школу или ты уже работаешь? За что именно ты отвечаешь? Что ты умеешь делать из того, чего не умеешь еще сейчас, когда ты еще ребенок и ходишь в школу? (30 секунд.) В течение некоторого времени подумай и постарайся понять, что тебе потребовалось сделать, чтобы достичь такого результата. Какие шаги ты для этого предпринял? (1 минута.) Теперь вернись обратно, в настоящее, и хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе. Потянись немного, напряги и расслабь все свои мускулы и открой глаза. Теперь возьми лист бумаги и опиши, что ты будешь делать через пять лет. Запиши, где ты будешь жить, во что будешь играть. Напиши, кто будет важен для тебя в твоей жизни. Опиши, как ты достиг всего этого. (15 минут.)

Игровое упражнение «Копилка хороших поступков» (продолжительность - 10 минут).

Цель: завершить школьную неделю приятными переживаниями.

Материал: Каждому ребенку выдаются бумага и карандаш.

Инструкция: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как и ваши родители, а может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заменить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили на этой учебной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное задание, подготовились к трудному уроку, выучили длинное-длинное стихотворение. Выберите три таких поступка, которыми вы гордитесь больше всего, но только три. После того, как вы запишите их, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Анна, ты на самом деле сделала» это здорово. Затем запишите на свой лист эту фразу. На все это у вас есть пять минут. Такое признание своих достижений мы будем отныне проводить каждую неделю. Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.