

*Акажанова А. Т.
Ельшибаева К. Г.*

Практикум по девиантологии

Учебно-методическое пособие

Алматы
2008

**ББК 88.5
А 38**

*Рекомендовано к изданию Республиканским
учебно-методическим советом при КазГосЖенПУ
для студентов высших учебных заведений по специальности
050103 «Педагогика и психология» и 050503 «Психология»*

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **Ш. Т. Таубаева**;
доктор психологических наук, профессор **Х. Т. Шерьязданова**
кандидат психологических наук, доцент **Л. К. Комекбаева**

Акажанова А. Т., Ельшибаева К. Г.
А 38 Практикум по девиантологии: Учебно-методическое
пособие.— Алматы: Нұр-пресс, 2008.— 64 с.

ISBN 9965-813-65-5

В учебно-методическом пособии указаны основные виды деятельности педагога-психолога и их характеристика, представлены рекомендации по выполнению научно-исследовательских и самостоятельных работ студентами, а также психокоррекционные методики групповой работы с несовершеннолетними с отклонениями (девиацией) поведения. Социально-психологические тренинги составлены с использованием наработок зарубежных и отечественных специалистов по адаптации девиантных детей и подростков в социуме, а также по преодолению и профилактике деструктивной, асоциальной и аддиктивной форм поведения.

Предлагаемое пособие поможет студентам в решении практических задач, обозначенных в содержании курса «Девиантология».

ББК 88.5

А 0303040000
00(05)-08

ISBN 9965-813-65-5

© Коллектив авторов, 2008.
© Нұр-пресс, 2008.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. Квалификационная характеристика деятельности педагога-психолога.....	5
2. Методические рекомендации самостоятельной (СРС) и к научно-исследовательской работе студентов (НИРС).....	7
3. Тренинги.....	14
Тренинг модификации поведения И. А. Фурманова.....	14
Социально-психологические тренинги как программы коррекции.....	41
Подростки не для насилия.....	46
Сам себе враг (профилактика аддиктивного поведения).....	51
Гнев, злость, агрессия.....	54
Развитие мотивов межличностных отношений.....	57
Рекомендуемая и использованная литература.....	61

ПРЕДИСЛОВИЕ

Девиантное (отклоняющееся) поведение детей и подростков с разнообразными проявлениями — агрессией, аддиктивными, деструктивными и противоправными (делинквентными) действиями — вызывает живой интерес у педагогов, психологов, философов, социологов, работников юстиции. Обеспечение качественной подготовки специалистов, владеющих навыками практической работы с детьми с отклонениями в поведении, во многом зависит от эффективности вузовского учебного процесса. Многочасовые курсы лекций, самостоятельная работа студента под руководством преподавателя, ускоренные курсы по подготовке и переподготовке педагогов-психологов дают лишь теоретическую информацию, не формируя практического креативного мышления у будущего специалиста.

Предлагаемое пособие «Практикум по девиантологии» является продолжением курса «Девиантология». Современный выпускник вуза — психолог, педагог-психолог, практик-психолог должны обладать не только высоким уровнем теоретических знаний, но и владеть практическими социально-психологическими навыками и техникой тренинговой работы с несовершеннолетними девиантного поведения.

Проведенные нами (КазГосЖенПУ) по Гранту ЮНИСЕФ социально-психологические исследования в Детских домах и закрытых учреждениях г. Алматы и Алматинской области свидетельствуют об относительно высоком проценте несовершеннолетних с девиацией в поведении. Диагностическая и психолого-коррекционная работа в вышеназванных учреждениях показала острую необходимость введения нового курса — «Девиантология».

В данном учебно-методическом пособии представлены характеристики основных видов деятельности педагога-психолога, методические рекомендации к научно-исследовательской (НИРС) и самостоятельной работе студентов (СРС), а также образцы тренинговых упражнений, заимствованные из различных пособий зарубежных и отечественных авторов. В отдельных случаях коррекционные упражнения приведены в сокращенном виде [Л.] с указанием использованных источников.

1. Квалификационная характеристика деятельности педагога-психолога

Основные виды деятельности педагога-психолога, их характеристика

Просветительская деятельность — это приобщение несовершеннолетних, родителей, педагогов к психолого-педагогическим знаниям.

Психолого-педагогическая профилактика — системная работа по предупреждению неблагополучия в психическом и личностном развитии человека.

Психологическое консультирование — это специально организованное общение консультанта с клиентом, в процессе которого у клиента активизируются дополнительные ресурсы (сила, воля, способности, разум), обеспечивающие выход из трудных жизненных ситуаций.

Психодиагностика — область психологической науки, разрабатывающая методы распознавания и измерения индивидуально-психологических особенностей личности. Результаты качественных и количественных обследований дают основание для необходимости коррекции или развития личности, для эффективности проведенной психолого-педагогической или консультационной работы.

Психодиагностическое обследование — деятельность психолога, конечным результатом которой является *психологический диагноз*. Выделяют 3 основных этапа: сбор данных в соответствии с задачей исследования; переработка и интерпретация полученных данных; вынесение решения (диагноз и прогноз).

Профилактическая и коррекционно-педагогическая деятельность — устранение отклонений в психическом и личностном развитии человека. При организации коррекционно-реабилитационной деятельности с девиантными несовершеннолетними необходимо исходить из понимания социально-педагогической сущности отклоняющегося поведения с учетом средового влияния и значимости межличностного общения со сверстниками. Методы разнообразны и зависят в основном от подхода, которого придерживаются педагоги-психологи, практические психологи.

Социальный педагог. Его деятельность направлена на конкретную личность (несовершеннолетнего). Цель посредством системной работы выполнять диагностическую, предупредительно-профилактическую, организационно-коммуникативную и охранно-защитную функцию; в качестве посредника отношений, духовного наставника, социального терапевта и общественного деятеля активизировать, социализировать, интегрировать отношения «человек — микросоциум — общество».

2. Методические рекомендации к самостоятельной (СРС) и научно-исследовательской работе студентов (НИРС)

В высших учебных заведениях особо значима психолого-педагогическая профессиональная подготовка студентов. Современный педагог, практик-психолог для успешного решения насущных задач учебно-воспитательного процесса должен обладать высоким уровнем теоретических знаний и практических умений, владеть техникой применения психодиагностических и коррекционных методик. Неотъемлемой частью преподавания курса «Девиантология» является научно-исследовательская работа и оформление (рефераты, контрольные, курсовые и дипломные работы), а также самостоятельная работа студентов под руководством преподавателя (СРСП) (дискуссии, аннотации-сообщения и др.). Они способствуют развитию творческой мысли, активизируют теоретические знания студентов.

Неотъемлемой частью процесса обучения является самостоятельная работа студента (СРС). Она способствует развитию творческой мысли, конкретизирует, активизирует, углубляет и закрепляет теоретические знания, полученные студентами на лекциях.

Правила разработки и оформления рефератов и контрольных работ

Реферат представляет собой доклад на определенную тему, краткое изложение содержания научной работы или книги. Это одна из начальных форм представления результатов научного изыскания в письменном виде.

Рекомендации по оформлению реферата

1. Объем колеблется от 5 до 25 машинописных страниц. Оптимально 15—18 страниц.
2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список литературы размещается на последней странице реферата. Студент должен соблюдать правила оформления списка использованной литературы.

3. Прежде чем приступить к написанию реферата, следует обратить внимание на следующее:

- подобрать по теме необходимую литературу и глубоко изучить ее (обычно темы рефератов студенты выбирают самостоятельно или по рекомендации преподавателя дисциплины);
- необходимо избегать бездумного списывания текста первоисточника;
- подумать над содержанием авторских работ и над тем, соответствуют ли они теме реферата;
- обобщить полученный материал в соответствии с намеченным планом работы;
- сопоставить рассматриваемые в источниках факты, видеть в них общее и особенное;
- подготовить необходимые к СРС иллюстрации, схемы, таблицы;
- умело использовать свежую информацию, раскрывающую или подтверждающую высказанные в реферате положения (описание примеров из жизни, литературы, телевидения и кино);
- значительно выигрывает реферат, когда он завершается заключением или краткими выводами по рассматриваемой проблеме. Здесь референт может показать свою самостоятельность, эрудицию, умение анализировать и обобщать использованный материал;
- на последней странице реферата автор ставит свою подпись и дату завершения работы.

Курсовая работа

Курсовая работа, являющаяся одним из научных этапов исследования для глубокой проверки теоретических и практических знаний и навыков, состоит из ответов на вопросы, решения ряда задач и проблемных ситуаций. Объем курсовой работы не ограничен, однако он не должен быть слишком большой. Оптимальным считается объем 50—60 страниц машинописного текста. Рисунки, графики, чертежи, таблицы нумеруются. Они должны иметь наименования и оформляться в соответствии с общими правилами по оформлению академических работ.

Рекомендации к выполнению контрольной работы

Основная цель выполнения контрольной работы по спецкурсу:

- помочь студентам глубоко и прочно усвоить отдельные темы курса;
- развить навыки самостоятельного изучения программных тем;
- умение использовать и критически оценивать литературу по выбранной теме;
- грамотно и последовательно излагать усвоенный материал.

Одновременно, контрольная работа — это средство проверки знаний студентов. При работе над контрольной работой студент должен научиться мыслить самостоятельно, выделяя основные положения поставленного вопроса, связывая теоретические знания с практическими навыками, с последующим собственным выводом по каждому вопросу заданных тем. Выполняя контрольную работу, студент должен ознакомиться с методическими указаниями по конкретной теме. Только при соблюдении указанных требований работа будет оценена положительно.

Выбор вариантов вопросов согласуется индивидуально с преподавателем данного курса.

1. **Обложка и титульный лист.** На обложке контрольной работы сверху пишутся фамилия, имя, отчество исполнителя (фамилия — заглавными буквами) и номер варианта. В нижней части проставляются год, месяц и место выполнения работы студента.

Титульный лист оформляется так же, как и обложка, дополнительно приводится оглавление. Оформление титульного листа (прилагается).

Контрольная работа должна иметь **введение, основную часть, заключение и список литературы.**

2. **Во введении** следует обозначить цель контрольной работы.

3. **Основная часть** контрольной работы состоит из разделов: теоретической части и психологического практикума.

4. **Заключение.** После выполнения всех трех разделов контрольной работы пишется заключение, в котором автор подводит итог проведенной работы, кратко оценивает степень достижения целей и задач, поставленных перед ним.

5. **Список литературы** приводится в конце работы. Он должен соответствовать правилам описания использованной литературы.

Дипломная работа

Дипломная работа представляет собой научный труд. Тема выбирается студентом самостоятельно, исходя из научно-практических интересов. Любая научно-исследовательская работа должна иметь следующую структуру: **введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения** (по необходимости).

Во введении обосновывается тема исследования и ее *актуальность*, определяются *цель, объект и предмет*. Исходя из цели и предмета исследования, выдвигается гипотеза. В соответствии с целью и предметом определяются *задачи* исследования. Задачи могут быть решены с помощью методов, применяемых автором в своей работе.

Рекомендуется отметить *научную новизну* и *практическую значимость*. Кратко излагается новизна исследования (новое видение проблемы на современном этапе развития общества, концептуальные положения и их уточнение, новые методические разработки и т.д.); практическая значимость (практические рекомендации, методы и способы психодиагностических процедур, психопрофилактическая и психокоррекционная работы и т.д.).

Исследование должно проводиться на конкретной базе. В качестве объектов исследования могут быть несовершеннолетние учащиеся и студенты учебных заведений, работники фирм или предприятий, воспитанники ЦВИАРН, детских домов, колоний и т.п.

Оформление дипломной работы

1. **Обложка.** На обложке дипломной работы ставятся фамилия и инициалы студента, название дипломной работы, фамилия, инициалы научного руководителя, его научная степень, год и место выполнения работы, нормоконтролер — фамилия, инициалы, допуск к защите, дата, год, протокол (№, от какого числа и подпись зав.кафедрой о допуске к защите дипломной работы — ФИО и научные данные).

2. **Титульный лист состоит из оглавления с наименованием глав и параграфов (введение, основная часть, заключение, список литературы).** Дипломная работа выполняется на белой стандартной бумаге на одной стороне листа формата А4 (210×298 мм) на

пишущей машинке или компьютере через два межстрочных интервала. На одной стороне размещается не более 29 строк. Каждая страница должна иметь поля. Размер левого поля 35 мм, правого — не менее 10 мм, верхнего и нижнего — не менее 20 мм. Страницы обозначаются арабскими цифрами на верхнем поле в средней части. Отсчет страниц начинается с титульного листа, однако цифра «1» на титульном листе не проставляется. Не проставляются страницы и на листах, которые полностью заняты таблицами и иллюстрациями. Однако эти страницы в сквозной нумерации учитываются. Главы дипломной работы должны быть пронумерованы арабскими цифрами. Параграфы также нумеруются арабскими цифрами в пределах каждой главы. Так, например, во второй главе параграфы обозначаются: 2.1; 2.2; 2.3. и т.д. Пункты в параграфах нумеруются также арабскими цифрами: 3.2.1; 3.2.2. и т.д. Заголовок глав печатается заглавными (прописными) буквами, заголовки параграфов — строчными.

3. **Иллюстрации, таблицы, формулы, схемы, диаграммы** размещаются в дипломной работе для придания излагаемому материалу ясность, конкретность и образность.

4. **Ссылки на литературные источники.** Это делается в том случае, если текст литературного источника цитируется дословно или используются мысли того или иного исследования. В таких случаях в квадратных скобках приводятся порядковый номер литературного источника по списку литературы, размещенному в конце работы, и страницы источника. Например, К. А. Тимирязев писал о Ф. Гальтоне как об одном из оригинальных ученых-исследователей и мыслителей современной Англии [5, 406], или: В работах ряда ученых-психологов освещаются результаты близнецовых исследований [7; 20; 22 и др.]. При ссылке на литературу число “5”, заключенное до запятой, означает номер использованной литературы по списку в конце работы; второе число после запятой “406” — страницу указанного источника); числа, разделенные точкой с запятой,— перечисление литературных источников.

5. **Список литературы** включает все использованные в работе источники в порядке появления ссылок на них в тексте, сведения о книгах (монографиях, учебниках, учебных пособиях, справочниках и т.д.) должны включать: фамилии, инициалы автора, заглавие, место издания, издательство, год издания и объем в страницах. Напри-

мер, оформление статьи: фамилия и инициалы автора, заглавие статьи, наименование издания (журнала), наименование серии (если она обозначена), место издания, издательство, год выпуска; том, номер издания, страницы, на которых помещена статья. Например, книга: Бочков Н.П. Гены и судьбы.— М.: Мол. гвардия, 1990. 255 с., или статья: Бумсма Д., Ван Баал К. Лонгитюдное генетическое исследование показателей интеллекта у близнецов 5—7 лет //Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 117—127.

Общие требования к дипломной работе:

1. Объем дипломов в разных вузах колеблется от 50 до 100 машинописных страниц. Принимается исключительно в напечатанном виде.

2. Чистовой вариант следует распечатать в 3-х экземплярах — для научного руководителя, для рецензента и для кафедры (архив).

3. Срок написания дипломной работы — не менее 1 года.

4. Все дипломные работы проходят на кафедре предзащиту и защиту. Сроки заранее устанавливаются и сообщаются дипломникам.

5. На защите членами экзаменационной комиссии задаются вопросы, необходимо отвечать на них уверенно и убедительно, подтверждая фактическими данными.

6. Общение с научным руководителем будет успешным при следующих условиях:

- научный руководитель должен видеть ваше желание консультироваться по проблеме, над которой вы решили работать, и то, что вы выполняете его указания и пользуетесь его научными достижениями;

- желательно, чтобы научный руководитель высказал свои замечания в письменном виде;

- необходимо строго следовать указаниям научного руководителя и приходить на консультацию в назначенное время без опозданий.

7. Необходимо использовать по возможности графики, схемы, таблицы, иллюстрации, подтверждающие ход и результат исследования.

Тематика НИРС может быть разнообразной и в каждом конкретном случае обычно утверждается кафедрой учебного заведения. Темы, как правило, разрабатываются преподавателем, но не исключается возможность инициативы самого студента (это зависит от объективных условий сбора эмпирического материала).

Аннотирование (аннотация) — краткое изложение содержания книги, статьи, рукописи и других источников, рассматриваемых студентом в той или иной работе. Аннотация может быть дана на оценку произведения, сведения об авторе и др.

Конспектирование литературы (конспект). Конспект должен быть кратким, ясным, содержательным, точным. Краткость и ясность изложения не должны противоречить требованиям, предъявляемым к конспекту, т.е. не превращаться в заметки по поводу прочитанной литературы. Для достижения наибольшей точности основное положение работы необходимо записывать в формулировке самого автора, при этом указывая страницу, на которой изложена данная мысль. Полнота конспекта достигается за счет фиксации основных положений работы и воспроизведения логики изложения. Источник конспектирования необходимо читать, по меньшей мере, два раза. При первом чтении создается общее понятие и впечатление о работе, а при повторном — определяется и выделяется главное содержание, которое нужно занести в конспект. При конспектировании следует использовать разнообразную справочную литературу для нахождения в ней значений непонятных терминов и понятий.

Задачи и проблемные ситуации. Решение задач и проблемных ситуаций на семинарских и практических занятиях не только углубляет и закрепляет полученные студентами теоретические знания, но и поможет воспитать у них профессиональную направленность, развить умения и навыки применения психолого-педагогических знаний в практической деятельности.

Дискуссия (диспут) — публичный спор на научную и любую социально значимую тему, высказывание различных точек зрения, мнений, суждений по обсуждаемой проблеме. Дискуссии помогают развитию навыков самостоятельного мышления, выработке собственных выводов, умений противопоставлять и критически оценивать свои и мнения других оппонентов.

Примечание. При выполнении НИРС и СРС необходимо использовать литературу, находящуюся в конце учебного пособия «Девиантология» и учебно-методического пособия «Практикум по девиантологии».

3. Тренинг

Тренинг модификации поведения И. А. Фурманова [Л. 45]

Данная психокоррекционная методика групповой терапевтической работы предназначена для реабилитации несовершеннолетних детей с нарушениями (девиацией) поведения — агрессивной, деструктивной и асоциальной направленностью.

Организационные основы проведения тренинга

Комплектование группы при работе с детьми, имеющими нарушения в поведении, имеет свои особенности. Обычно комплектование строится по двум принципам: информированности участников и добровольности.

Принцип информированности участников необходимо исполнить неукоснительно: дети заранее имеют право знать все о той работе, в которой они будут участвовать. Поэтому с участниками тренинга проводят предварительную беседу о том, что такое тренинг, каковы его цели, какие результаты могут быть получены,

Относительно выполнения принципа добровольности часто возникают серьезные проблемы. Они связаны с тем, что чаще всего дети приходят в группу принудительно или добровольно-принудительно по направлению инспекций по делам несовершеннолетних, администраций школ, по настоянию родителей. Поэтому, как правило, уже на этапе предварительных встреч приходится сталкиваться с серьезным сопротивлением, незаинтересованностью в собственных изменениях, страхом работы с психологом. Чтобы хоть как-то улучшить такую ситуацию (потому что полностью избежать ее невозможно), в дальнейшей работе необходимо сконцентрироваться на обсуждении возрастных проблем, личных трудностей, возникающих во взаимоотношениях с окружающими, и возможности оказания психологической помощи в преодолении препятствий и ограничений, мешающих достижению неизменных целей. И только после этого всестороннего обсуждения делают предложение об участии в работе группы, а затем согласившимся назначают время первой рабочей встречи.

Численность группы. Оптимальный состав группы — 10—12 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками группы, но и возможностью контролировать и управлять действиями участников со стороны руководителя. Если численность группы более 12 человек, необходим ассистент руководителя.

Возрастной и половой состав группы. Группы предпочтительно комплектовать из детей одного возраста ($\pm 1—2$ года, но не более) или этапа возрастного развития. Это связано с уровнем значимости тех или иных проблем в определенном возрастном периоде, различиями в актуальных потребностях, ценностных ориентациях, интересах. Половой состав может быть как гомогенный, так и гетерогенный.

Психологический состав. При комплектовании группы более приемлемым является учет характера нарушений поведения детей и их психологических особенностей. В зависимости от этого модифицируется программа тренинга. Если это дети, имеющие нарушение в эмоциональных механизмах регуляции поведения, то необходимо расширять эту часть программы; если это дети с нравственными отклонениями — необходимо усиливать соответствующий блок.

Режим работы группы. Группы могут организационно работать в закрытом, полузакрытом и открытом режиме. Специфика работы с подростками с нарушениями поведения предполагает использование «мягкого» полузакрытого режима. Его особенность состоит в том, что, несмотря на жесткие временные ограничения (фиксированное время начала и конца работы), к работе в группе допускаются все опоздавшие. Здесь возможны некоторые методические уловки: введение регламента опоздания (не более 15 мин) или санкций — наказаний за опоздание. Во время работы группы никто из участников не имеет права ее покинуть.

Профессиональные качества ведущего. Роль ведущего в тренинге главным образом состоит в создании благоприятного психологического климата в группе, способствующего поведенческим изменениям.

Взаимодействие тренера предполагает равенство психологических позиций. Очень важно, чтобы дети изменили восприятие руководителя как «взрослого» и стали относиться к нему как к члену группы. Позиция взрослого для детей с нарушением поведения чаще

всего имеет негативную окраску и вызывает сопротивление и агрессию. Умение стать на позицию «рядом» приходит с опытом, но все же необходимым условием пристройки к подростку является способность тренера принять каждого участника, всю группу в целом такими, какие они есть.

Следует отказаться от роли судьи, то и дело выносящего свои оценки — приговоры. Уход от оценок не означает ни пассивной позиции ведущего, ни устранения оценки вообще, тем более что на определенных этапах развития группы дети нуждаются в «обратной связи», т.е. им интересно мнение «человека со стороны». Поэтому мнение тренера, даже если оно максимально нейтрально, все равно будет восприниматься как некоторая оценка. Предполагается, что участники, обсуждающие информацию о себе и своем поведении, сами в состоянии давать оценки, внося при необходимости коррекцию в уже сложившиеся представления. В этом смысле гораздо более продуктивно для руководителя быть «фасилитатором».

Другим важным условием взаимопонимания и поддержки является способность ведущего к эмпатическому пониманию. Суть эмпатического понимания при работе с подростками с нарушениями поведения состоит не только в сочувствии и сопереживании ребенку, но и, что очень важно, в умении показать свой эмоциональный отклик, используя вербальные и невербальные средства общения и проявляя при этом искренность и естественность.

Групповая динамика. Понятие групповой динамики включает ряд основных элементов: цели группы, нормы группы, структура группы и проблема лидерства, сплоченность группы, фазы развития группы.

Цель группы определяется общей направленностью тренинга на расширение адаптационных возможностей подростков. В «тренинге модификации поведения» она конкретизируется в достижении эмоциональных, когнитивных и поведенческих изменений у подростков с нарушениями поведения.

Нормы группы — это совокупность правил, определяющих поведение участников группы. Можно выделить две категории норм:

1) нормы, которые задаются ведущим группы, как правило, соответствуют общим принципам и правилам проведения тренинга. Какими бы они ни были, обязательными являются следующие нормы:

— каждый может говорить, что хочет; задавать вопросы или не отвечать на них; получать или уточнять любую информацию;

— группа является информационно закрытой, т.е. то, что здесь происходит или говорится, должно остаться в этих стенах и не распространяться на взаимоотношения вне пределов группы; происходящее в группе не обсуждается с посторонними;

— избегать оценочных суждений, исключить из лексикона оскорбления или слова, которые могут унижить личное достоинство другого;

— запрещается физическое насилие;

2) нормы, вырабатываемые самой группой (ритуал встреч и прощаний, девиз и атрибутика группы и т.п.).

Структура группы и проблема лидерства связаны с теми ролями, которые подростки реально играют в группе или которые им приписывают другие ее участники. Важен и социометрический статус, который имеют подростки. Ролевая и статусная структура могут меняться в процессе работы группы. Сюда же, вероятно, следует отнести проблему принятия или непринятия ведущего группы, взаимоотношений и ролевых позиций в группе в целом. В частности, информация об этом может быть получена из наблюдений за «рассадкой» членов группы в начале и в процессе работы, и для этого совсем необязательно использование открытой социометрии.

Сплоченность группы выражается обычно в стремлении ее участников чувствовать себя членами группы и для этого создавать климат психологического комфорта. Так, теснота «рассадки» членов группы уже сама по себе может свидетельствовать об уменьшении или увеличении эмоциональной дистанции между участниками, хотя на вербальном уровне могут продолжаться конфронтация или холодность отношений.

Фазы развития группы являются самым существенным показателем групповой динамики, который позволяет судить тренеру об изменениях, происходящих с участниками тренинга в рамках коррекционной работы, а также об эффективности занятий. Обычно выделяют четыре фазы развития группы:

Первая фаза — зависимость и поиск ориентации. На этой фазе большинство подростков в группе встревожены, обеспокоены, неуверенны и напряжены. Скрыто или открыто они полностью полагаются на руководителя, обращаются к нему за объяснением цели, планов работы и вовсе не жаждут деятельности. Часто на этой стадии развивается псевдосплоченность, вызванная стремле-

нием снизить уровень напряжения, поэтому подростки предпочитают обсуждение второстепенных или несуществующих событий и с большой неохотой говорят о собственных затруднениях, проблемах поведения.

Вторая фаза — конфликты и протест. В этой фазе группа активно сопротивляется попыткам тренера приступить к обсуждению проблем, связанных с нарушениями поведения подростков. В этом случае возможно умышленное провоцирование тренером агрессии группы по отношению к себе, используя излишне авторитарный стиль руководства. Группа обязательно должна пройти через прямую, открытую конфронтацию с тренером, который ее обязан не только допускать, но и всячески стимулировать. В противном случае может возникнуть опасность появления «жертвенного барашка» среди членов группы. Скорее всего, это будет кто-то из «изолированных», что еще больше усугубит его ощущения «лишнего» человека. В результате группа убеждается в том, что, во-первых, агрессию можно выражать вербально через «проговаривание» отрицательных чувств, при этом не прибегая к физическому насилию, во-вторых, агрессия может быть понята, объяснена и проработана.

Третья фаза — конструктивное взаимодействие. На этой стадии развиваются сплоченность, заинтересованность, искренность, спонтанность. Группа охотно включается в тренинговый режим работы.

Четвертая фаза — целенаправленная деятельность. Групповая деятельность характеризуется высокой сплоченностью, но при этом не подавляются отрицательные эмоции, а, наоборот, сознательно допускаются проявления враждебности для конструктивной проработки этих чувств. В группе создается достаточно устойчивая структура со множеством изменяемых ролей, она становится ответственной и активной.

Модель тренинга. Целью тренинга является поиск альтернативных (социально приемлемых) способов удовлетворения собственных потребностей подростков и взаимодействия с окружающими. В ходе тренинга решаются следующие задачи:

- осознание собственных потребностей;
- отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;

- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции, жизненных перспектив и планирования будущего.

Техники, используемые в тренинге, в основном направлены на обучение подростков использованию прямого отказа от нежелательного поведения (вместо привычных для них способов агрессивного реагирования); на обучение оценке социальных ситуаций; на подкрепление, торможение и угашение агрессивных стереотипов поведения; на неподкрепление отклоняющегося поведения и формирование более адаптивных поведенческих паттернов; на усиление и расширение продуктивных поведенческих реакций, минимизация тревожности.

В программе тренинга применена модель пошагового изменения агрессивного поведения:

1 шаг — «*Сознание*»: расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения;

2 шаг — «*Переоценка собственной личности*»: оценка того, что ребенок чувствует и думает о себе и собственном поведении;

3 шаг — «*Переоценка окружения*»: оценка того, как агрессивное поведение ребенка влияет на окружение;

4 шаг — «*Внутригрупповая поддержка*»: открытость, доверие и сочувствие группы при обсуждении проблемы агрессивного поведения;

5 шаг — «*Катарсис*»: ощущение и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения;

6 шаг — «*Укрепление “Я”*»: поиск, выбор и принятие решения действовать, формирование уверенности в способности изменить поведение;

7 шаг — «*Поиск альтернативы*»: обсуждение возможных замен агрессивному поведению;

8 шаг — «*Контроль за стимулами*»: избегание или противостояние стимулам, провоцирующим агрессивное поведение;

9 шаг — «*Подкрепление*»: самопоощрение или поощрение со стороны окружающих за измененное поведение;

10 шаг — «*Социализация*»: расширение возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

Методические основы и процедуры

Процедура знакомства. Руководитель группы представляется и затем просит по кругу назваться остальных членов группы. Оговаривается способ обращения друг к другу: на «ты» или на «вы», по именам или фамилиям и т.д. Можно расширить процедуру знакомства информацией о себе: возраст, семья, родители, друзья, интересы.

Установление правил группы:

а) регламент встреч (время начала и конца занятий, продолжительность, частота, режим работы группы);

б) групповые нормы;

в) групповые ритуалы (способ приветствия и прощания, ограничения, санкции за опоздание и нарушение групповых норм и т.п.).

О регламенте встреч сообщает тренер, а групповые ритуалы и нормы устанавливаются, во-первых, только после обсуждения в группе; во-вторых, после получения согласия большинства членов группы. Это очень важный момент в работе группы, так как обсуждение и принятие групповых ритуалов и норм являются первым шагом в формировании у членов группы ответственности за собственные изменения и изменения, происходящие в группе. В противном случае члены группы постоянно будут стремиться делегировать или перекладывать ответственность на руководителя группы. После окончания этой процедуры задача тренера следить за неукоснительным соблюдением принятых правил, пресекая их несоблюдение, используя санкции и наказания или прибегая к групповому обсуждению инцидента.

Используя санкции и наказания, следует помнить о принципе не насилия и уважения личностного достоинства подростков. Поэтому в качестве «наказания» могут использоваться различные требования: прочитать стихотворение, рассказать анекдот, спеть песню, станцевать, сделать стойку на голове и многое другое.

Способ проблематики. Чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах подростков, возможно обсуждение по трем основным направлениям:

а) что не нравится и что нравится в жизни;

б) что не нравится и что нравится дома;

в) что не нравится и что нравится в школе.

Обсуждение проводят отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Это связано с тем, что подростки с нарушением поведения имеют очень сильный потенциал негативного опыта взаимодействия с окружающими: взрослыми, родителями, педагогами, инспекторами по делам несовершеннолетних. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение положительного опыта часто приводит к осознанию, что не так все плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, которые понимают и любят.

Корректирующие психологические упражнения — направляемая стимуляция изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

Упражнение № 1

Цель: актуализация «Я-состояний» в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Процедура: Группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между микрогруппами должно быть не менее 1,5—2 м. Участникам дают инструкцию: в группе выберите, кто будет начинать упражнение. В кругу необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде:

Серия 1. Раньше Я...

Серия 2. На самом деле Я...

Серия 3. Скоро Я...

Необходимое время: 5—10 мин. на каждую серию.

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с «фиксированной» фразы. Стимуляцию работы в микрогруппах начинать словами: «Не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «Если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следую-

щему игроку». Активизировать работу в группах, если она застыла или участники отвлеклись на обсуждение посторонних тем.

После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; расскажите, что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Упражнение № 2

Цель: актуализация «Я-мотиваций», усиление диагностических процессов мотивации, активизация процессов мотивации, активизации процессов волевой регуляции.

Процедура: Та же, что в упражнении 1.

Серия 1. Я никогда...

Серия 2. Я хочу, но наверное не смогу...

Серия 3. Если я действительно захочу, то...

Необходимое время: 5—10 мин. на каждую серию.

Процедура и направленность обсуждения схожи с предыдущим упражнением.

Упражнение № 3

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятию собственных негативных качеств.

1. Разогревающее упражнение

Процедура: Назовите ваши положительные и отрицательные качества на первую букву своего имени. Большой групповой круг. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

Необходимое время: 10—15 мин. После окончания упражнения обсуждение: легко или трудно было найти требуемые качества, какие положительные или отрицательные качества быстрее приходили на ум и т.д.

2. Основное упражнение

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие размером визитки (из расчета 10 на каждого члена группы), фломастеры и булавки.

Процедура: Группа в кругу, дается инструкция: «Ваши учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у Вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но, мне кажется,

каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (Получить обратную связь от группы.) Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Возьмите по листу бумаги и фломастеру и сверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок с помощью булавок на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которое вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Вы на «волшебном базаре». Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной или тройной обмен. Только помните — нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите варианты».

Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность на рынке. Игра прекращается либо тогда, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами «6 часов! Рынок закрывается» заканчивает торги.

Необходимое время: 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры: легко или трудно было найти у себя качества, которые хотелось бы приобрести и от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

Затем необходимо перейти к общему обсуждению упражнения: что понравилось, что не понравилось в упражнении, что легко было делать, что трудно?

Упражнение № 4

Цель: ознакомление с эмоциями; вербальное и невербальное общение с чувствами; отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее подготовленные карточки с названием чувств: радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: «Вам раздадут карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом. Каждому из вас необходимо забраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано на вашей карточке. Задача группы — отгадать, какому чувству «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы).

Объясните, как вы понимаете слова, указанные на карточке. Попробуйте описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом».

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника группы. Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, — не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Упражнение № 5

Цель: осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения; научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один — чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие — чтобы уничтожить или разрушать, и тогда их агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия — это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свобо-

ды и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия — это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство, самообвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

1. В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

2. Подумайте, каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?

3. Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?

4. Каковы ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время: 1—2 ч.

Упражнение № 6

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: «Послушайте притчу: Жила была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на хорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осто-

рожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны и которые вызывают у вас злость, обиду или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. 3—4 раза вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?»

Необходимое время: 1 час.

Упражнение № 7

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. (Зачитывают инструкцию упражнения № 6 о небольшой выставке.)

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека — он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все

слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3—4 раза глубоко вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?»

Упражнение № 8

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. Зачитывают инструкцию упражнения 6 о небольшой выставке.

Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было верх ногами, и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3—4 раза глубоко вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?»

Необходимое время: 1 час.

Упражнение № 9

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

Процедура: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3—4 раза и закройте глаза. Снова представьте себя на небольшой выставке. (Зачитывают инструкцию упражнения № 6 о небольшой выставке). Просмотрите этот сюжет от начала до конца, как черно-белое кино. Постарайтесь просмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный и наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и к самой неприятной ситуации — остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к самому краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в эту комнату.

А теперь снова постарайтесь просмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось поведение ваше и других. И когда закончите упражнение, 3—4 раза вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было сделать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?»

Необходимое время: 1 час.

Упражнение № 10

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Процедура: «Каждый из вас часто видит следствие своей агрессии, но не всегда понимает ее мотивы, т.е. не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться с этой проблемой.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попробуйте мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто это тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится ... то-то и то-то» — и заканчивайте на свое усмотрение словами «и потому я злюсь на него», «и потому мне хочется обругать его», «и потому мне хочется ударить его» и т.д. После того как произнесете фразу, дайте слово партнеру, затем он — вам, и так произнесите фразу поочередно».

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: каким персонажам труднее всего было выражать свои чувства; легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию. Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения.

Необходимое время: 20—30 мин.

Упражнение № 11

Цель: реконструкция позитивного опыта в прошлом через детские воспоминания и интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные члены группы рассаживаются полукругом.

«Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким он ребенком был в детстве: его любимая одежда, игрушки, занятия и все, что считаете нужным сказать. Возраст ребенка можно выбирать по своему усмотрению.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы. Тренер задает вопросы сидящему на «горячем стуле»: «Что из того, о чем говорила группа, совпадает, а что не совпадает с вашими детскими воспоминаниями? Что вы до сих пор любите делать, с кем из детских друзей дружите?».

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Легко или трудно было сидеть на «горячем стуле»? Хотелось посидеть подольше или хотелось уйти? Что чувствовали, о чем думали, когда группа высказыва-

лась? Где чувствовали себя спокойнее, комфортнее: на стуле или в группе? (Дать высказаться всем членам группы).

Необходимое время: 1 час.

Упражнение № 12

Цель: «построение» будущего через планирование и фантазирование, интеграция его с настоящим.

Процедура: Один из участников группы усаживается на «горячий стул». Остальные рассаживаются полукругом.

«Посмотрите на человека на стуле. Постарайтесь, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои предположения относительно его будущего. Каким этот человек видится вам через 5 лет, как он изменится, что с ним произойдет? Расскажите, где он будет работать, будет ли у него семья, во что одет и т.д.

Когда группа высказывается, «горячий стул» молчит, не давая обратной связи. Ему предоставляется слово лишь тогда, когда высказался последний из членов группы.

Тренер задает вопросы тому, кто сидит на «горячем стуле»: «А каким вам видится ваше будущее? Расскажите о нем. Чего вы ждете от своего будущего? Чего вы опасаетесь в будущем?».

После того как каждый из членов группы посидел на «горячем стуле», проводится групповое обсуждение. Что вы чувствовали, о чем думали, что хотелось сделать, сидя на стуле? Какие чувства и мысли вызвали высказывание членов группы о предлагаемом вашем будущем?»

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Возможно использование двух направленностей упражнения: позитивной и конфликтной. Первый вариант отличается тем, что с самого начала инструкция дополняется фразой:

«Давайте будем доброжелательными и будем говорить только о положительных изменениях». В этом случае будет конструироваться только позитивная будущность. Гораздо продуктивней второй вариант. Его преимущество в том, что подростку приходится выслушивать совершенно полярные мнения относительно его жизненных перспектив: от «сидим в переходе и просим милостыню», «бомжует на вокзалах», «лечится в ЛТП», «пошел на вторую ходку» (т.е. получил второй срок) до «работает в фирме», «разъезжает на классной тачке». Но, выслушав мнение группы, подросток сам планирует свое

будущее, тем самым принимая за него ответственность. В этом коренное отличие второго варианта от первого, при котором ответственность за собственную судьбу может перекладываться на группу и не интегрироваться.

Психотехнические упражнения, стимулирующие групповую динамику

Оптимизация внутригрупповых связей, структуры группы, взаимоотношений с тренером.

Упражнение № 1

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5—6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура: «Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. Приступайте к рисованию. Проявите выдумку и фантазию. Если возникает желание раскрасить животное, вы можете пользоваться цветными карандашами.

После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как его зовут, где живет, чем питается, с кем дружит и др. (рисунок необходимо держать перед собой). Группа задает уточняющие вопросы.

Вы познакомились с историей каждого животного. Теперь встаньте, походите по комнате, еще раз посмотрите на окружающих вас несуществующих животных. А теперь объединитесь в «стадо» с теми животными, с которыми вам хочется объединиться. Сядьте своими группами в кружочки так, чтобы не мешать друг другу. Объясните в ваших сообществах: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Придумайте какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выберите «вожака», который будет представлять ваше сообщество и сообщит остальным о причинах вашего объединения, сходстве и различиях, лозунге и девизе. Затем «вожак» знакомит другие сообщества с информацией о своей группе».

Случается, что кто-то из членов группы не испытывает желания с кем-то объединиться. В этом случае не надо его принуждать к объединению. Пусть он остается в одиночестве. С ним рекомендуется следующая работа: дать ему возможность послушать все группы и обратиться к нему в самом конце с вопросом: «Хотел бы он сейчас влиться в какое-нибудь сообщество?» В случае отрицательного ответа нет необходимости дальше работать в направлении интеграции. Если получен положительный ответ, то следует вопрос к тому сообществу, в которое собирается влиться этот подросток: «Согласны ли вы его принять в свое сообщество?». Если «да» — то подросток вливается в сообщество, если «нет» — все остается по-прежнему. Этот момент очень важен точки зрения дифференциации группы и актуализации интеграционной мотивации отдельных членов группы.

«Теперь вы знаете, что вас объединяет. Оставайтесь в своих сообществах. Возьмите половинки листов ватмана и постарайтесь нарисовать одно животное, которое получилось бы из фантастического слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Вы можете рисовать, что вам хочется и как вам хочется, вносить любые дополнения и изменения. Этот рисунок — плод вашего коллективного творчества. Точно так же, как в предыдущем задании, придумайте ему несуществующее название.

Обсудите в группе, что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определите «вожака», который об этом расскажет остальным».

Группа делится информацией, и дети могут задавать друг другу уточняющие вопросы.

«Теперь подойдите к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Представьте, что все ваши животные невероятным образом слились в одно. Рисуйте все». После завершения упражнения все рисунки вывешивают на стенку, и они могут оставаться на ней на протяжении всей работы группы.

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Следует предостеречь от попыток интерпретации продуктов рисования, так как из-за умышленного допущения в процессе работы процессуальных нарушений их диагностическая ценность невелика. Однако общий анализ всей работы членов группы дает устойчивое представление об особенностях и тенденциях поведения участников тренинга.

Эта же процедура реализуема и при использовании других сюжетов, например при рисовании герба. В этом случае видоизменяется инструкция: «Представьте себя средневековыми рыцарями. Вы знаете, что у каждого из них на щите красовался их фамильный герб». И далее процедура повторяется.

Упражнение № 2

Цель: формирование навыков оказания друг другу эмоциональной поддержки, стабилизация самооценки в эмоционально напряженных ситуациях личностно-ролевой дифференциации, оптимизация структуры группы.

Материалы: фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

Процедура: Используется техника «парадоксальной социометрии». В начале занятия проводится стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выбор или отвержение фиксируется с помощью красных и черных стрелок в виде социогаммы на большом листе ватмана, на котором по кругу написаны имена всех участников. Участникам рекомендуется сделать не более одного выбора и одного отвержения. После этого тренер просит членов группы согласно сделанным выборам высказать каждому из «отвергнутых» то, что вызывает симпатию к ним, а каждому из «предпочитаемых» то, что в них не нравится. Предлагается говорить о чувствах, избегая оценок и интерпретаций. При этом ведущий просит одновременно подчеркнуть цвет стрелки, обозначенной на социогамме, и несколько раз повторить свое высказывание, фиксируя тем самым поляризацию отношения. На практике это выглядит так. Группа рассаживается полукругом, тренер ставит отдельно два стула напротив друг друга. На один из них усаживается участник группы «А», на другой участник группы «Б», к которому была проведена черная стрелка (негативный выбор). «А» говорит: «Мне нравится, что ты всегда говоришь то, что думаешь. Я провожу к тебе черную стрелку» (повторяется 2—3 раза). Затем на стул садится участник группы «В», к которому «А» провел красную стрелку. «А» говорит: «Меня раздражает то, что ты не даешь говорить другим. Я провожу к тебе красную стрелку» (повторяется 2—3 раза). Далее эта процедура повторяется с участием всех членов группы (в роли оценивающего и оцениваемого). После процедуры

тренер предлагает всем участникам поделиться своими чувствами и обсудить опыт, полученный в упражнении.

Необходимое время: 1 ч.

Упражнение № 3

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура: Тренер садится на «горячий стул», на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы и говорят о своих чувствах по отношению к тренеру: что нравится и что не нравится в тренере.

После упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 мин.

Упражнение № 4

Цель: прояснение отношений между участниками группы и тренером.

Процедура: Тренер садится на «горячий стул», на другой стул напротив него по очереди или по желанию садятся члены группы. Тренер говорит о своих чувствах по отношению к членам группы: что нравится и что не нравится в них.

После упражнения проводится групповое обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30 мин.

Упражнение № 5

Цель: расширение информации о членах группы, формирование групповой сплоченности.

Материалы: коробок спичек.

Процедура: Группа, включая тренера, рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают 3 любых интересующих вопроса. Тот, кто ответил на вопросы, снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

Необходимое время: 15—30 мин.

Упражнение № 6

Цель: расширение информации о тренере, интеграция тренера в групповые процессы, оптимизация взаимоотношений в системе «тренер — группа».

Процедура: Группа задает 10 вопросов тренеру.

Необходимое время: 15—30 минут.

Внутригрупповая дискуссия — групповое обсуждение какой-нибудь проблемы, сопоставление мнений, оценок членов группы по поводу самой проблемы и возможных вариантов ее разрешения.

Упражнение № 1

Цель: формирование способностей к альтернативному взгляду и оценке проблемы; установление соотношения позитивного и негативного в поведении; определение нравственной позиции членов группы.

Процедура: «Сейчас вам будет рассказана одна история, которая приключилась с двумя братьями. Интересно узнать ваше отношение к ней.

Два брата попали в скверную историю. Одолжили деньги, но не смогли вовремя их отдать. Кредиторы пригрозили и сказали, чтобы они срочно отдали деньги. Старший, Сергей, влез ночью в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Младший, Саша, пошел к пожилому человеку, известному в доме своей добротой, и сказал, что его мать заболела и ему нужны деньги на покупку лекарств. Саша попросил занять ему деньги, обещав вернуть их, как только мать получит зарплату. На самом деле мать Саши была абсолютно здорова, и Саша вовсе не собирался возвращать деньги. Старик плохо знал Сашу, но все же дал ему нужную сумму. В итоге братья отдали деньги.

Постарайтесь ответить на два вопроса:

1. Чего добились братья, что они выиграли в этой ситуации, в чем достоинство их поведения?
2. Чего лишились братья, что они проиграли в этой ситуации, в чем недостатки их поведения?

Возьмите листочки бумаги и на одной стороне запишите все возможные ответы на 1-й вопрос, а на другой — на 2-й вопрос.

Теперь сядем в круг, и каждый может зачитать свои ответы сначала на 1-й, потом на 2-й вопрос. Давайте обсудим ваши ответы: со всеми ли ответами вы согласны, или вас в них что-то не устраивает, и вы придерживаетесь другого мнения. Постарайтесь как-то обосновать вашу точку зрения.

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

1. Что, на ваш взгляд, хуже: воровство Сергея или обман Саши?
2. Важно ли сдерживать слово, данное малознакомому человеку, которого никогда не увидишь?
3. Как вы относитесь к воровству? Попадали ли вы в ситуации, когда самим приходилось просить или когда украли у вас?
4. Как, на ваш взгляд, вел себя старик, давая Саше деньги?
5. Как бы вы поступили, оказавшись в подобной ситуации?»

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Упражнение № 2

Цель: эмоциональный и ролевой обмен, проработка детско-родительских отношений.

Процедура: «Сейчас мы обсудим еще одну историю, в которой оказался ее персонаж. Интересно узнать ваше отношение к ситуации.

Пятнадцатилетний Коля мечтал купить видеоплеер. Отец пообещал ему доложить денег с полочки, если Коля сумеет скопить половину нужной суммы. Коля зарабатывал деньги всеми возможными способами и в итоге собрал даже чуть больше, чем планировал. Но незадолго до полочки отец изменил свое решение. Друг отца предложил ему купить резиновую лодку для рыбалки. У отца не хватало денег, и он потребовал, чтобы Коля отдал ему все собранные деньги. Коля мечтает о видеоплеере и потому обдумывает, как ему поступить.

Давайте поставим себя на место Коли и обсудим:

1. Что чувствует Коля в этой ситуации?
2. Что думает Коля о ситуации?
3. Чем объясняет поведение отца?
4. Что сделает Коля в этой ситуации? Теперь постарайтесь поставить себя на место отца Коли и обсудить:
 1. Что чувствует отец Коли в этой ситуации?
 2. О чем думает отец Коли в этой ситуации?

3. Что сделает отец Коли в случае отказа?

Давайте обсудим еще некоторые вопросы:

1. Есть ли у родителей право требовать деньги сына (или дочери)?
2. Имеют ли право дети в чем-то отказывать своим родителям?
3. Что, на ваш взгляд, является самым важным во взаимоотношениях родителей и ребенка?
4. Что такое авторитет родителей, как он завоевывается?
5. Зависят ли взаимоотношения в семье от поведения ребенка?»

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Межгрупповая дискуссия — обсуждение какой-нибудь проблемы между микрогруппами, высказывающими различные, порой полярные точки зрения. Обычно для этого используются конфронтационные техники — научение членов группы анализировать и ставить под сомнение свое поведение, через осознание себя и рефлексию собственного и чужого опыта.

Упражнение № 1

Цель: стимуляция изучения самого себя; способствование поведенческим изменениям; формирование способности отстаивать собственную точку зрения через выражение протеста и возражения собеседнику.

Процедура: Члены группы стоят. Стулья расставляют вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию.

«Сейчас вам будут зачитаны мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Те, кто согласны с этим мнением, сядьте на стулья у правой стены, те, кто не согласны, — у левой стены. В центре не должно остаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: «согласен — не согласен». Прислушайте эти мнения:

«Все недобрые поступки не остаются безнаказанными».

«Людам, которые лгут, трудно смотреть в глаза других».

«Любого преступника можно освободить благодаря ловкой защите адвоката».

«Каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности».

«Соблюдение законов является обязательным для всех».

«Если установленное правило не нравится, его можно нарушить».

«Родителям можно простить все».

«Люди должны уважать права друг друга».

«Человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть».

После того как участники разделятся на группы, начинается обсуждение. Тренер обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: «Объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения?» Во время высказываний членов одной микрогруппы тренер должен находиться в нейтральной позиции, т.е. занять место с краю между группами и следить за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорить визави. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы и снова первой («Что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов?»). И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих групп.

В процессе возможно изменение точек зрения кого-то из участников. Поэтому в конце обсуждения необходимо предоставить возможность тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.

Если вся группа заняла одну позицию, все равно нужно попросить каждого из участников обосновать свое решение. И лишь затем переходить к оглашению следующего суждения из списка. На одном занятии можно использовать не весь список, а лишь 3—4 суждения.

После выполнения упражнения проводят общее обсуждение по стандартной процедуре.

Необходимое время: 30—40 мин.

Упражнение № 2

Цель: прояснение внутренней позиции; формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия обратных связей; стимуляция поведенческих изменений.

Процедура: Члены группы стоят. Стулья расставляют вдоль противоположных стен. Тренер знакомит участников с инструкцией.

«Вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, сядьте на стулья у правой стены, а кто не согласен, — у левой. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: «согласен — не согласен». Послушайте эти пословицы:

Нет такого человека, чтобы век прожил без греха.

Всякая неправда — грех.

От судьбы не уйдешь.

Риск — благородное дело.

Денег наживешь — без нужды проживешь.

Когда деньги говорят — тогда правда молчит.

И с умом воровать — беды не избежать.

Раз украл — навек вором стал.

Лучше десятерых виноватых простить, чем одного невинного казнить.

Кто сильнее, тот и правее.

С кем поведешься, от того и наберешься.

Умная ложь лучше глупой правды.

Прямой что дурной.

Сам признался, сам на себя и петлю надел.

Ушел, так прав; попался, так виноват.

Закон что дышло, куда повернул, туда и вышло.

Дети делятся на группы, и начинается обсуждение. Тренер обращается к одной из групп, просит объяснить, как они понимают эту пословицу, что она значит. После этого работа продолжается по процедуре, указанной в упражнении № 1».

Необходимое время: 30—40 мин.

Проективное рисование: можно использовать в тех случаях, когда группа сопротивляется эмоциональному отреагированию, через вербализацию чувств.

Упражнение № 3

Цель: восстановление позитивного эмоционального состояния.

Материалы: листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Процедура: «Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте 2—3 глубоких вдоха и закройте глаза. Сосредоточьтесь и вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут наблюдайте за этим местом, побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Сделайте 2—3 глубоких вдоха и откройте глаза. Возьмите бумагу и цветные карандаши, постарайтесь нарисовать это место.

Теперь покажите картину своего безопасного места и расскажите о нем: где это, что там происходило? Поделитесь с группой чувствами, которые испытали тогда, когда мысленно находились в этом месте. О чем думали? Есть ли такое место сейчас? Чем оно похоже на то место, которое вы видели, чем отличается?»

Необходимое время: 1—1,5 ч.

Ролевое проигрывание жизненных ситуаций

Банк жизненных ситуаций, разрешение которых актуально для подростков, накапливается в процессе работы группы и обсуждения различных проблем. Использование техники «ролевого обмена» в работе группы чрезвычайно важно для участников тренинга, так как не только позволяет «проиграть», расширить репертуар собственного опыта, но и познакомить с различными моделями поведения, ассимилировать опыт других. Участие в разыгрывании ситуаций предоставляет возможность членам группы моделировать, а следовательно, модифицировать собственное поведение.

Социально-психологические тренинги как программы коррекции [Л. 1]

Социально-психологическая программа «Саморазвитие личности подростков» по успешной адаптации в социуме предназначена для несовершеннолетних детей. Сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособности личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного воздействия и адаптации в социуме.

1. Упражнения-разминки

Упражнение «Ассоциация с встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей.

Например: «Если бы наша встреча была с животным, то это была бы...собака».

Упражнение «Прогноз погоды»

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать: Что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит очень ярко и доброжелательно.

Упражнение «Настроение»

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

Упражнение «Изобрази животное»

Студенты ходят по комнате и одновременно изображают какое-то животное: медведя, зайчика, тигра, змею, котенка...

Можно также модифицировать это упражнение. Например, один студент изображает животное в центре круга, а другие отгадывают, кого он изобразил и показать его таким же образом. Или все идут гуськом, первый — изображает кого-то, а остальные стараются как можно точнее воспроизвести его движения.

2. Эмоциональный блок

Целями данного блока являются расширение знания участников о чувствах и эмоциях, развитие способности безоценочного их принятия, умения отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций, повышение эмоциональных реакций, повышение зрелости участников в целом.

Знакомство с эмоциями

На этом этапе происходит расширение словаря эмоций и ситуаций, в которых они проявляются, а также первичная ориентировка в собственном отношении к различным эмоциям, понимание связи эмоциональной сферы и тела, тренировка безоценочного принятия различных чувств и эмоций. Начинать занятия можно с вопроса: «Какое у вас настроение?» — это позволяет студентам настроиться на работу, обратиться к своим чувствам.

Упражнение «Называем чувства»

Цель — обогащение словаря эмоций участников. В зависимости от уровня готовности участников это упражнение можно проводить как соревнование в парах или между двумя командами или как общегрупповой «мозговой штурм».

Инструкция: «Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

Информация для ведущего: Результат работы группы — лист ватмана с крупно написанными на нем словами их можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в это список можно вносить новые слова — это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к группе. Однако следить

необходимо за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции — гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то один из студентов неуверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуацию, в которых человек может испытывать это чувство.

В завершение этого упражнения также можно задать несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

Обсуждение: Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение «Волки и овцы»

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

Материалы: кассета с записью энергичной, активной музыки.

Инструкция: «Волк входит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. Неожиданно взрывается волк и хватается Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг» и т.д.

Обсуждение: Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Какие еще есть чувства? Что дают нам чувства? Есть ли абсолютно бесполезные и вредные чувства? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны? Чем они тебе вредят или мешают?

Замечание для ведущего. Это упражнение вызывает сильные эмоции — радость, страх, возбуждение — и может послужить хорошим началом совместного обсуждения и исследования того, как эмоции окрашивают нашу жизнь, делают нас равнодушными к происходящему. От этого упражнения можно перейти к обсуждению природы эмоций на доступном для группы уровне.

3. Коммуникативный блок и установление контакта

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе. Для этого у нас есть невербальное средства.

Невербальные — улыбка, контакт глаз, организация общения (дистанция)...

Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы («Какая хорошая погода...»); открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно, например: «Вы живете в этом общеджитии?» — закрытый вопрос, «Где вы живете?» — открытый вопрос.

Эту вводную информацию можно использовать в начале занятия со студентами.

Упражнение «Автобус»

Выбираются двое желающих, которые садятся в центре круга. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы едете в автобусе, вдруг видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В нашем распоряжении — одна минута, пока автобусы стоят у светофора. После невербального проигрывания, участники делятся информацией о том, как они поняли друг друга. В упражнении участвуют все желающие».

Обсуждение: Легко ли было понять партнера? Легко ли было выразить свои мысли невербально? Какими средствами пользовались? Что помогало, что мешало понять партнера?

Упражнение «Найди пару»

Участники становятся в круг (для проведения необходимо четное число участников).

Инструкция: «На счет «раз» каждый из нас должен оставаться на своем месте и молча (эти два условия будем соблюдать на протяжении всего упражнения) найти себе пару. Нас четное количество, поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу «два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером». Упражнение выполняется 4-5 раз.

Обсуждение: Как создалась пара? Как происходит выбор одинакового движения? Было ли так, что движения не совпадали? Как себя чувствовали с разными партнерами, с кем было наибольшее взаимопонимание?

При обсуждении акцентируется внимание на невербальных признаках, свидетельствующих о начале контакта: приветливое выражение лица, контакт глаз, улыбка, разворот тела, легкое движение вперед, навстречу к партнеру и т.п. Затрагивается и тема проявления инициативы в контакте и при выборе общего движения.

Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах, по очереди, разыгрывают различные оценки на установление контакта.

Основному играющему дается инструкция. Ты должен установить контакт с собеседником, для того чтобы... например, один участник — администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу, один участник — продавец, основной участник должен поменять купленные вчера перчатки, один участник спешащий прохожий, основной участник — должен спросить как доехать до улицы № и т.п.

Также может быть разыграно оценка, где один основной участник и несколько дополнительных. Например, как в приведенном ниже упражнении.

Подростки не для насилия [Л. 15]

Цель занятия: Особенности насилия в подростковом возрасте, виды насилия над подростками и его влияние, последствия насилия, мифы в выполнении проблемы насилия среди молодежи; проявление насилия женщин в семье.

Необходимые материалы: тетрадь, раздаточный материал, флип-чарт, маркеры.

Ход тренинга:

Упражнение — приветствие: «Щас спою!»

Участникам предлагается представиться следующим образом: участник споев песню, которая более всего отражает его характер. Это помогает определять характер и настроение участника.

Вводная информация:

Участникам объясняется цель предстоящего тренинг-занятия.

Градусник

Разминочные упражнения и игры: «Давид сделает так»

Ведущий произносит фразу: «Давид сделал так» — и показывает какое-либо движение (например, хлопок, приседание, мах ногой и т.д.). Группа должна повторить за ним это движение. Если же ведущий показывает движение, не сказав эту фразу, то группа не должна повторять его за ним. Повторяющий выходит из игры, игра продолжается до победителя. Ведущий может путать игроков отрывками этой фразы, говоря: «Давид» — и показывая движение, — «сделал так», «и вот так».

Тематическая часть:

— Сегодня мы познакомимся с такой проблемой, как насилие. Что является причиной насилия, и особенно насилия в подростковом возрасте? Мифы в понимании проблемы насилия. Рассмотрим рекомендации о том, что делать, если подросток подвергается насилию или сам совершил насилие. Поговорим о насилии в отношении женщины, где и какую помощь можно получить, если подвергались насилию и т.д.

(Методом мозгового штурма выясняется, что именно подростки знают о насилии, какие виды насилия существуют, в отношении кого чаще всего проявляется насилие).

— Жестокое отношение с детьми и пренебрежение их интересами могут иметь различные виды и формы, но их следствием всегда являются: серьезный ущерб для здоровья, развития и социализации ребенка, нередко — угроза его жизни или даже смерть. Насилие, которое встречается среди молодых людей, — огромная проблема нашего общества, порой ее очень тяжело выявить. Молодежь использует насилие для того, чтобы контролировать поведение окружающих людей. Поначалу насилие может возникать в устной форме и постепенно переходит в физическую, а иногда результат таких действий — смерть. Как показывают некоторые исследования, каждому пятому подростку приходилось испытывать насилие на себе; средний возраст подвергшихся — 15 лет; большинство пострадавших — девушки; каждая четвертая девушка — сексуально обесчещена, не достигнув 18 лет; большинство людей, прибегающих к физическому, эмоциональному и сексуальному насилию, применяют его по отношению к людям, которых они любят. Насилие в подростковом возрасте отражает домашнее насилие среди взрослых в смысле существования последовательности форм контролирующего поведения. Это различные виды поведения — от вербальных и эмоциональных оскорблений, применения физической силы до убийства и изнасилования. Кроме того, насилие в подростковом возрасте рассматривается некоторыми как стадия в насилии, передающегося из поколения в поколение, когда совершают насилие над близким или становятся жертвами, будучи взрослыми.

Мы привыкли считать насилием изнасилование, избиение и убийство. И нам кажется, что все соглашаются — это насилие. А вот когда любого человека, взрослого или ребенка, систематически унижают, принуждают делать то, что вызывает страх, унижает достоинство, — это насилие или нет? Каждый человек — личность, в этом состоит его богатство. Вместе можно сделать много хорошего.

Обсуждение с группой

1. Что можно делать и сделать вместе? (играть, учить уроки, заниматься спортом, смотреть и обсуждать фильмы, книги, планировать будущее, путешествовать).

2. Кто из нас знает, как можно проявить внимание к товарищу? (выслушать его мнение, оценить его, посочувствовать, не перебивать во время разговора, предложить помощь, помочь что-нибудь).

— Попробуем определить категории насилия, формы насилия. Как вы считаете, каким может быть насилие? Только ли физическое?

Физическое насилие: удары, толчки, щипки, пинки, побои, бросание предметов, удары в стену, угрозы, причинение вреда кому-либо. Разрушение личной собственности человека; угрозы в семье.

Сексуальное насилие: навязывание сексуальных отношений (домогательство); восприятие как сексуального объекта; изнасилование; нежелательное сексуальное прикосновение; вульгарное замечание; преследование с сексуальной целью.

Моральное, эмоциональное, умственное насилие: обвинять в чем-либо; всегда считать себя правым; признать «правду» и верить, что другой человек всегда не прав. Оказывать давление, все переворачивать; высмеивать; распространять слухи; контролировать во всем: отдавать приказы, принимать решение за двоих, постоянно критиковать. Не уважать мнение другого человека; дискриминация по отношению к девушке (женщине). Держать кого-то в страхе; обидные клички, ругательства, оскорбления, игнорирование, крики, повышение голоса.

3. Как вы считаете, почему кто-то проявляет насилие по отношению к другому человеку (дразнит, высмеивает)? (У насильника, проявляющего жестокость по отношению к другим, имеются свои проблемы. Он хочет решить их, унижая других (может быть, он сам унижен другими), он привлекает к себе внимание, дразня товарища, высмеивая его. Так, например, насильник пытается выглядеть значимым, важным, т.к. считает, что, унижая товарища, может стать главным, завоевать уважение окружающих, стать вождем).

4. Кого чаще всего обижают? Кто чаще всего становится объектом нападок таких горе-вождей? (Кто младше, слабее, чем-то отличается от других).

5. Каким может быть это отличие? (Внешность, одежда, физические недостатки, ношение очков, нестандартная фигура и т.д.).

6. Если жертва нападок очень умный человек, как вы считаете, почему обидчик нападает на него? (Завидует, хочет ущемить его самолюбие).

7. Давайте поговорим о том, что может являться причиной жестокого обращения? Почему некоторые проявляют жестокость, становятся обидчиками? (Плохая атмосфера дома, недостаток внимания и любви со стороны близких, сиротство, развод родителей, унижение и оскорбление со стороны других, плохая успеваемость — все это ведет к вымещению злости и обиды на других людях).

8. Как можно помочь своему товарищу, если он выглядит уставшим, находится в плохом настроении, запуган, прогуливает занятия, опаздывает? (Попытаться завязывать разговор, выяснить, что его беспокоит, выслушать его — это уже проявление внимания, поддержка).

9. А если сам не решаешься это сделать, то какой выход из этой ситуации можно найти? (Попроси друзей, кого-то из старших, родителей, учителей, родственников).

10. Как можно понять товарища? Что нужно сделать, чтобы его понять? (Поставить себя на его место, ответив на вопрос: «Какое отношение к себе ты желал бы в такой ситуации почувствовать?». Попытаться сблизиться с товарищем, который находится в трудной ситуации. Если не можешь этого сделать сам, попроси кого-то другого помочь тебе).

11. Как вы считаете, нуждается ли в помощи обидчик? Как это узнать? (Спросить его самого или с товарищами, что заставляет его портить настроение другим, поговорить о его проблемах).

12. Если разговор не поможет, что делать? (Поделиться со старшими — учителем, родителями, другими взрослыми, которые помогут уладить конфликт).

13. Является ли ябедничеством такая помощь пострадавшему от насилия?

14. Чье мнение, на ваш взгляд, важнее при разрешении конфликта — учителя или ребят? (Обеих сторон).

15. Может быть лучше не рассказывать о насилии, оно имеет свойство расти.

16. Достаточно ли одного разговора с обидчиком, чтобы он все понял?

17. Нуждается ли жертва жестокого обращения после обсуждения и разрешения конфликта в поддержке товарищей?

18. Нужно ли следить за изменением ситуации?

Вопросы к викторине

- Является ли насилием, если близкий человек умышленно не разговаривает с Вами?
- Чувствовать злость к кому-нибудь — это насилие?
- Постоянный контроль — это любовь или насилие?
- Куда (к кому) можно обратиться, если ты подвергся насилию? (ОВД, кризисный центр, классный руководитель, психолог, юрист, родители, суд, телефон доверия...).
- Если родители не заботятся о детях (отказывают ребенку в пище, одежде, жилье, присмотре, медицинском обслуживании, т.е. в жизненно важных вещах), является ли это насилием?
- Является ли принуждение к одиночеству — насилием?
- Является ли насилием повышение голоса, крики, ругательства, клички, прерывание человека в разговоре?
- Как человек может применять насилие физическое, не трогая Вас руками? (Загораживать вход или выход, угрозы причинить вред, бросать предметы в человека, разбрасывать предметы на виду у человека, удары кулаками в стены, неосторожное и угрожающее вождение машины).
- Что является причинами насилия?

Сам себе враг (профилактика аддиктивного поведения) [Л. 15]

Цель занятия: познакомить с последствиями приема психотропных активных веществ (ПАВ) — курение, алкоголь, наркотики. Научить способам отказа от приема ПАВ; разрушить мотивацию любопытства к ПАВ. Выработать стойкий иммунитет к предложениям «попробовать» ПАВ.

Необходимые материалы: флипчарты, маркеры, листы бумаги.

Ход тренинга:

Вводная информация: участникам объясняется цель тренинга, напоминают правила игры.

Градусник

Разминочные упражнения и игры:

Игра «Кто как сидит»

Задание группе: не вставая со стульев, изобразите, как сидит обезьяна, копирующая вас; кошка, гуляющая сама по себе; побитая собака; поросенок на кактусе, пчела на цветке, невеста (жених) на свадьбе, кассир на своем рабочем месте и т.д.

Тематическая часть:

— Мне бы хотелось знать Ваше мнение, почему человеку, зависимому от наркотиков, трудно или невозможно отказаться от его приема. У каждого из Вас на этот счет есть свой взгляд: одни могут указать единственную причину, другие считают, что этих причин несколько. Выскажите свое мнение (результаты мозгового штурма записываются на доске). Проводится короткая дискуссия с заключительным резюме тренера. В резюме тренер акцентирует внимание на явлениях зависимости от наркотиков, которые отмечаются учащимися.

Игра «Зависимость от наркотиков»

1. Предложить участникам представить зрительный образ зависимости от наркотиков и с помощью рисунка изобразить эту зависимость. Под визуализацией в практической психологии понимается

представление в зрительных образах каких-то явлений, событий, переживаний и мыслей (от лат. *uises* — «видеть»). Прием рассчитан на более личностное и глубинное осознание вышеперечисленных явлений. Рисунки развесить на стенах или доске.

2. Вопрос группе: Почему некоторые люди пробуют наркотики и почему большинство людей отказываются пробовать наркотики. У каждого из вас на этот счет есть свой взгляд: одни могут указать единственную причину, другие считают, что этих причин несколько. Назовите их.

Результаты «мозгового штурма» записываются на доске. На одной половине — причины первого приема наркотиков, на другой — причины отказа. Проводится короткая дискуссия с заключительным резюме тренера. В резюме тренер акцентирует внимание на явлениях зависимости от наркотиков, которые отмечаются учащимися.

Ролевая игра «Прими решение»

Выбирается «герой» и «наркотик». Остальные участники группы делятся на равные подгруппы: «гоблины», «эльфы».

Задачи действующих лиц:

«Наркотик» невербальными средствами побуждает «героя» подойти к нему.

«Гоблины» должны убедить «героя» подойти к «наркотику».

«Эльфы» должны убедить «героя» подойти к «наркотику».

«Герой» принимает решение.

«Гоблины» и «Эльфы» меняются ролями через пять минут работы.

В заключение попросить «героя» поделиться своими чувствами и объяснить мотивы принятия решений.

Задание 1.

Вопрос группе: — Мне бы хотелось знать, какие последствия, на ваш взгляд, ожидают человека, привыкшего употреблять наркотики (в личной жизни, в профессиональном плане, в социальном статусе, во взаимоотношениях с родственниками и друзьями, в физическом здоровье и т.д.)

Мнения участников записываются на доске. Проводится короткая дискуссия с заключительным резюме тренера.

Задание 2.

Визуализация: предложить участникам представить и нарисовать, как выглядит наркоман. Готовые рисунки прикладываются к доске и находятся там до окончания тренинга.

Вопрос группе: — Как вы думаете, сколько вылечивается наркоманов из 100 проходящих лечение? (Получить обратную связь). — К сожалению, наркомания — это хроническое заболевание, которое очень трудно излечивается или практически не излечивается. В лучших клиниках мира удается вылечить не более 5—7 % пациентов. Например, Элвис Пресли несколько раз лечился, затрачивая при этом очень большие деньги, но все равно умер от наркотиков. Примерно то же самое происходит сейчас и с известным аргентинским футболистом Диего Марадонной.

Обсудить вопрос свободного выбора (каждый имеет право выбрать свою жизнь, но делать это надо, имея представление о своем выборе).

Информация об опасных зонах:

Разграничить любознательность и любопытство. Ввести понятия зон конструктивного и деструктивного поиска. Пример зоны опасного поиска: Ребенок — электрическая розетка. В данном случае любопытство блокируется родителями и таким образом предотвращается вторжение ребенка в зону опасного поиска. Взрослея, ребенок блокирует любопытство самостоятельно, включая когнитивные процессы. Подчеркнуть, что если бы события развивались по другом сценарию, то большая часть людей погибала бы в раннем детском возрасте. Увязать зоны опасного поиска с пробами психоактивного вещества.

Оценка тренинга.

Прощание.

Аплодисменты.

Подарки.

Гнев, злость, агрессия [Л. 29]

Вызванные гневом эмоциональные вспышки, насилие, проблемное поведение — это причины, по которым подростков направляют на стационарную или амбулаторную психотерапию. Часто депрессия и суицидальные попытки являются результатом гнева, направленного на самого себя.

Участникам предстоит:

- изучить реакции на собственный гнев и на гнев других;
- обсудить свои собственные реакции на гнев;
- определить здоровые и нездоровые реакции на гнев;
- обменяться идеями по поводу адекватных способов взаимодействия с гневом;
- осознать ошибочные представления о гневе.

Упражнение № 1. «Толкалки»

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и движение. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Когда я крикну «Стоп!», все должны остановиться.

На сколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил? Или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно.

Пусть участники сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмосфера, можно попросить участника сесть в партнеры, на которого они когда-либо сердились.

Упражнение № 2. «Изобрази свою злость»

Упражнение позволяет осознать особенности переживания и проявления чувства злости, гнева, страха. Для его проведения нужны бумага, карандаши, фломастеры и др. изобразительные средства, пластилин или глина и т.д.

Участникам предлагается изобразить свою злость в виде живого существа или какого-либо образа — вылепить ее из пластилина или нарисовать. Можно взять плотную бумагу, типа оберточной и изобразить свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и таким образом высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что участники рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать...

Как справиться с плохим настроением

Упражнения, приведенные ниже, направлены на углубление процессов самораскрытия; на развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению; на обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувства тревоги и избавиться от него.

Упражнение № 1. «Какого я цвета»

Участники группы образуют круг.

«Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение с момента, когда вы сегодня проснулись, и до того, как вы пришли сюда, и с чем были связаны эти изменения. В заключение опишите то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

Упражнение № 2. «Чувствую себя хорошо»

Назовите пять ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизводите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы

кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Проводится краткое обсуждение задания...

Мои слабости

Упражнения обучают тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, как понимать себя через осознание своих индивидуальных особенностей, ограничение своих положительных и отрицательных качеств.

Упражнение № 1. «Комплименты»

Участники стоят в кругу. Тренер: «Давайте возьмемся за руки и посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из вас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в то момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди».

Упражнение № 2. «Под микроскопом»

«У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не очень заметны, сразу не бросаются в глаза, тем не менее они часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из нас найдется какое-нибудь незначительное неприятное качество, от которого вы хотели бы избавиться. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя. Что мы там увидим?»...

Развитие мотивов межличностных отношений [Л. 41]

ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосылки для более свободного выражения своих чувств.

Материалы: Небольшие листы бумаги с булавками для именных табличек.

Ведущий: «Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запомним, как зовут друг друга и сможем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но, если нужно, каждый расскажет о себе под другим именем. Начинаем».

Упражнение № 1. «Учимся расслабляться»

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая, — до десяти. Можно и не считать — смотреть, как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?». В данном случае ведущий показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя намного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тиши-

на», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогли вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите, себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений, о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «я не волнуюсь», «я спокоен» и т.д. Начнем».

ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Умение слушать. Люди значимые для меня. Работа с чувствами.

Упражнение № 6. «Слушаем молча»

Ведущий, напомнив окончание занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе...

ЗАНЯТИЕ 7.

Тема: Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

Упражнение № 17. «Мотивы наших поступков»

Материалы: бумага, ручки.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда

осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе — все тот же страх. Вспомните два случая: один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого; другой когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом, прекрасно понимая, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме «быть как же», «не высовываться».

Обсуждение: Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказывать об этом и т.д...

ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: Чем мы обязаны другим, чувства благодарности.

Упражнение № 20. «Благодарность без слов»

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувства благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовал, выполняя это упражнение;
- искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнерам;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер...

ЗАНЯТИЕ 9.

Тема: Мотивы наших поступков.

Упражнение № 24. «Медитация»

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться, возможно, используя при этом приемы релаксации (см.упр.1). Говоря не громко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо подождяв, получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?»

После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

ЗАНЯТИЕ 10.

Тема: Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь. Завершение группы.

Упражнение № 25. «Молитва об умиротворении»

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп самопомощи для взрослых детей из трудных семей [9].

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленив в ней, что изменить нельзя, и то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение)...

Упражнение № 27. «Я реальный; идеальный; глазами других»

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы расхождения сильнее, если проводить это задание в начале Работы группы и почему?

Завершение группы.

Заключительные слова ведущего. Раздача «телеграмм».

Примечание. [Л.] — это указания на источники использованной литературы по темам практических занятий.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ И ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абеуова И.А., Дусманбетов Г.А., Махаманова М.Н., Шерьяданова Х.Т. Психологическая служба в вузе.— Алматы, 2004.
2. Акажанова А.Т. Учебно-методический комплекс по спецкурсу «Психолого-педагогическая коррекция девиантного поведения несовершеннолетних».— Алматы, 2005.
3. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации.— СПб: Речь, 2001.
4. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Метод. рекомендации.— М., 1980.
5. Анн Л. Психологический тренинг с подростками.— СПб: Питер, 2005.
6. Бабайцева В.С. Личностно-ориентированный тренинг.— М., 1997.
7. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьника.— М., 1999.
8. Большаков В.Ю. Психотренинг.— СПб, 1996.
9. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей.— М., 1990.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.— М., 1999.
11. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Ч. 1, 2, изд. 3-е.— М., 2005.
12. Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Яллаева Н.В. Основы коррекционной педагогики.— М., 2004.
13. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения.— М., 1997.
14. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба.— М., 1991.
15. Дусманбетов Г.А., Шерьяданова Х.Т. Тренинг-программа «Саморазвитие личности» подростков.— Алматы, 2003.
16. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения).— М., 2004.

17. Комплексный проект «Ответы на насилие в повседневной жизни в демократическом обществе». — Алматы, 2004.
18. Кравцова М.М. Дети — Изгой: Психологическая работа с проблемой. — М., 2005.
19. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками: Тренинг для педагогов. — М., 2004.
20. Кэдьусон Х.К., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. — Питер, 2000.
21. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. — СПб: Питер, 2002.
22. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. — М., 2003.
23. Леванова и др. Игра в тренинге. — СПб: Питер, 2008.
24. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М., 2003.
25. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. — М., 1999.
26. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). — М., 1994.
27. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. — СПб: Речь, 2001.
28. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. — Киров, 1995.
29. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста (Справочник практического психолога). — М., 2004.
30. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. (Справочник практического психолога). — М., 2005.
31. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. — М., 2002.
32. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. — Санкт-Петербург, 2005.
33. Минухин С., Фишман Ч. Техника семейной терапии. — М., 1998.
34. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. — М., 1999.
35. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: теория и практика. — М., 2001.
36. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982.

37. Райх В. Характероанализ. — М., 1999.
38. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М., 1995.
39. Рогов Е.И. Личность учителя: теория и практика. — Ростов-на-Дону, 1996.
40. Ролло Мэй. Искусство психологического консультирования. — М., 2008.
41. Руководство практического психолога (Под ред. И. В. Дубровиной). — М., 1998.
42. Садвакасова З.М., Зиябекова Б.Т., Мадалиева З.Б. Тренинг в подготовке специалистов в вузе. — Алматы, 2007. Ч. 1, 2.
43. Тесленко А.Н., Керимбаева М.С., Джакупова Г.А. Профилактика подростковой девиации: теория и практика. — Астана, 2005.
44. Тутушкина М.К. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. — СПб, 1999.
45. Фурманов И.А. Психология депривированного подростка. — М., 2004.
46. Холостова Е.И. Профессиональный и духовно-нравственный портрет социального работника. — М., 1993.
47. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. — М., 2001.
48. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. — М., 1999.
49. Шульга Т.И., Слот В., Спаниард Х. Методика работы с детьми «группы риска». — М., 1998.
50. Шульга Т.И., Олифиренко Л.Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки детей. — М., 1997.
51. Шурухт С.М. Подростковый возраст. — Санкт-Петербург, 2006.
52. Ювенальная юстиция в Казахстане: Тренинг для участников национального пилотного проекта. — Алматы, 2003.

*Акажанова Алма Таурбековна
Ельшибаева Кулмаш Галимжановна*

ПРАКТИКУМ ПО ДЕВИАНТОЛОГИИ

Учебно-методическое пособие

*Генеральный директор ТОО «Нұр-пресс»
Н. Н. Жансеитов*

*Оператор: Т. В. Симоненко
Компьютерная верстка: А. А. Сляднева
Корректор: В. Н. Печерский
Дизайн: А. В. Милованов*

Издательство ТОО «Нұр-пресс»
050057, г. Алматы, ул. М. Озтюрка, д. 12.
Тел./факс: (727) 2747-833, 2742-650.
E-mail: law-literature2006@rambler.ru