

Программа нравственной коррекции психики детей, переживших развод родителей

Программа предполагает ряд коррекционных занятий, составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа может состоять из нескольких занятий, в каждом из которых коррекционные упражнения. Занятия проводятся в виде тренинга. Группа состоит из 6-7 человек. Возраст детей – подростковый (младший, средний и старший).

Цель каждого занятия – коррекция выявленных эмоциональных нарушений (негативных проявлений психики): агрессивность, тревожность, замкнутость.

Занятие 1.

Выбирается любое четверостишие. Слова распределяются между членами группы. Начиная с первого слова, участники должны произнести данный отрывок с выражением так, как, если бы это был один человек.

Упражнение 1. «Обсуждение».

Цель: Коррекция агрессивности.

Для данного упражнения требуется три текста, где герои сюжета совершают поступки, которые можно рассматривать как положительные, так и отрицательные. Каждому участнику предлагается высказать свое мнение по данной проблеме, избегая установившихся стереотипов («так как надо»). Остальные участники оценивают его искренность в соответствии с установленными правилами и высказывают свое мнение.

Упражнение 2. «Изобрази животное».

Цель: коррекция замкнутости.

Вызываются два участника, которые загадывают любое животное. Один из них показывает данное животное группе, не говоря ни слова. Остальные пытаются отгадать его. Второй участник рассказывает, так ли было изображено животное, как он себе его представлял, и соответствует ли оно его ожиданиям. В упражнении участвует каждый член группы.

Упражнение 3. «Стихотворение с выражением».

Цель: коррекция тревожности.

Каждый участник группы встает перед всеми и читает очень выразительно стихотворение (любое), стараясь передать переживаемые эмоции. В конце упражнения участники группы рассказывают о своих переживаниях, испытываемых во время выступления и, будучи слушателями, отвечают на вопросы. По окончании занятия каждый член группы высказывает свое мнение об увиденном и услышанном, делится своими эмоциями.

Занятие 2.

Выбирается любое четверостишие. Слова распределяются между членами группы. Начиная с первого слова, участники должны произнести данный отрывок с выражением так, как, если бы это был один человек.

Упражнение 1. «Ты учитель» (родитель и т.п.)

Цель: коррекция агрессивности.

Каждому участнику группы дается возможность побывать в образе нелюбимого учителя. Затем рассказать о том, как он себя чувствовал в данном образе и сравнить с переживаемыми эмоциями.

Упражнение 2. «Интонация».

Цель: коррекция замкнутости.

На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Упражнение 3. «Я за тебя отвечаю».

Цель: коррекция тревожности.

Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются, Кто за кого сейчас будет отвечать. Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые. Идет обсуждение проведенного занятия. На дом дается задание написать небольшое сочинение про каждого члена группы на тему «Что меня не устраивает», или «что может не устраивать других в общении со мной».

Занятие 3

Упражнение 1. «Сочинение».

Цель: коррекция агрессивности.

Обсуждение сочинений. В тексте не указываются имена, но все участники должны догадаться о ком идет речь. Обосновать свое мнение.

Упражнение 2. «Подарок».

Цель: коррекция замкнутости.

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться. Кто автор того или иного подарка. И почему он так решил.

Упражнение 3. «Рисунок Я».

Цель: коррекция тревожности.

Участники располагаются удобно, но не обязательно в круге. На листе бумаги им предлагается нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Рисовать можно картины природы, натюрморт, абстракцию, фантастический мир, подражание детским рисункам. Главное – чтобы рисунок отражал то, с чем ребенок ассоциирует, связывает,

сравнивает свое жизненное состояние, свою натуру. Далее идет обсуждение всего занятия.

Занятие 4.

Упражнение 1. «Выход из ситуации».

Цель: коррекция агрессивности.

Группе предлагается какая-либо спорная, провоцирующая агрессивное поведение, ситуация (например, «в транспорте тебе наступили на ногу», «учитель несправедливо поставил оценку» или «в магазине тебе нагрубили» и т.п.). Каждый участник должен предложить свой выход из сложившейся ситуации. В конце упражнения обсуждаются положительные моменты поведения в сложившихся ситуациях.

Упражнение 2. «Робот».

Цель: коррекция замкнутости.

Создается игровое поле – обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»). Задача «оператора» – с помощью своего «робота» собрать как можно больше спичек. Для этого он подает «роботу» словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног туловища. Задача «робота» – беспрекословно и точно выполнять команды своего «оператора». Глаза «робота» во время упражнения закрыты.

Упражнение 3. «Гомеостат».

Цель: коррекция тревожности.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовать свои действия. Упражнение продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Занятие заканчивается обсуждением проделанного упражнения.

Занятие 5.

Упражнение 1. «Критик».

Цель: коррекция агрессивности.

Каждому члену группы дается возможность высказать свое мнение относительно тех черт личности, характера, которые ему не нравятся в людях. И объяснить почему. Сказать также о том, что ему не нравится в самом себе.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: коррекция замкнутости.

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

Упражнение 3. «Анабиоз».

Цель: коррекция тревожности.

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – выволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима. В заключении, как обычно, идет обсуждение проведенного занятия.

Занятие 6.

Упражнение 1. «Киногерои».

Цель: коррекция агрессивности.

Каждому участнику группы предлагается назвать своего любимого и нелюбимого киногероя, объяснив при этом, «чем и почему он тебе запомнился». В конце упражнения всеми участниками группы обосновывается мнение: «Почему в фильмах, сказках, книгах как правило побеждают положительные герои?»

Упражнение 2. «Дискуссия».

Цель: коррекция замкнутости.

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухого – и – немом»: он ничего не слышит и не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого – и – паралитика». Он может говорить, видеть. Третий – «слепой – и – немой»: способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договорится о месте встречи, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

Упражнение 3. «Сценка».

Цель: коррекция тревожности.

Вся группа разбивается на две подгруппы. Им дается задание показать какой-нибудь сюжет из фильма, сказки или любую жизненную ситуацию, не используя речь. Вторая подгруппа должна угадать что было показано. В заключении обсуждаются проделанные упражнения.

Последнее занятие сравнивается участниками с первым. Каждому участнику дается возможность высказать свое мнение по поводу всего тренинга, проанализировать изменения, произошедшие с ним и с группой в целом. Выразить свое мнение о том хочется ли ему продолжать общение с членами данной группы и нуждается ли он в дальнейших занятиях и почему.