**ПАСПОРТ ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ**

**«Правила общения для подростков»**

|  |  |
| --- | --- |
| **1**. Наименование | ***Цикл занятий «Правила общения для подростков»*** |
| **2.** Цель и задачи | ***Цель:*** развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми.  ***Основные задачи:***   * Обучение навыкам позитивного общения; * Разрешение проблем общения; * Обучение навыкам культуры поведения. |
| **3.** Ожидаемые конечные результаты | * Владение навыками позитивного общения в разных социальных группах; * Знание культуры поведения в различных ситуациях. |

1. ***Пояснительная записка***

Цикл занятий предназначен для проведения социально – реабилитационных занятий с воспитанниками групп малой наполняемости в системе помощи подросткам с трудностями в общении.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении с взрослыми.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения занятий. Как показывает наш опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Это относится не только к детям-сиротам, но и к детям из неблагополучных семей. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками.

Для большинства подростков, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие подростки не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

На занятиях ведется работа по формированию эмоционально-личностной сферы подростков, развиваем у них навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми. На занятиях воспитанники овладевают навыками эффективного общения.

Цикл занятий призван способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения.

Цикл занятий рассчитан на работу в три этапа:

* 1 этап — обучение навыкам позитивного общения;
* 2 этап — разрешение проблем общения;
* 3 этап — обучение навыкам культуры поведения.

Занятия проводятся один раз в неделю, где есть возможность свободно двигаться.

**1занятие «Проявляем эмоции»**

*Цель:* способствовать формированию способов выражения эмоциональных состояний, развитию мышления, снижению напряжения, расширению эмоционального опыта.

*Оборудование:* эмоционально – коммуникативная дидактическая игра «Азбука настроений» (или карточки с изображением лиц, выражающих разное настроение), цветовые карточки Люшера (несколько наборов).

*Порядок действий:*

**1.** Игра «Настроение».  Воспитатель раздает каждому из воспитанников по 6 карточек с одним и тем же персонажем, но в разных настроениях. Далее воспитатель называет какое-либо настроение, а дети должны положить на стол ту карточку, на которой оно изображено. Затем воспитанникам предлагается мимикой показать настроение, изображенное на карточке. В конце игры поощряются воспитанники, которые быстро и правильно справились с заданием.

**2.** Игра «Инсценировка». Воспитатель вместе с воспитанниками придумывает разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению (получение подарков, встреча с дедом Морозом и Снегурочкой, получение письма/посылки, получение двойки, посещение врача и др.). Воспитанники подбирают картинки с изображением лиц соответствующих данному настроению или показывают мимикой.

**3.** Упр. «Зеркало», выполняется в парах. Воспитанники садятся друг напротив друга. Если кому не хватает пары, то напротив ребенка садится воспитатель. Один человек в паре – это зеркало, другой, смотрится в зеркало и выполняет определенные движения (чистит зубки, улыбается, расчесывает волосы, кушает, корчит рожицы и др.). «Зеркало» должно повторить каждое движение.

**4.** Обсуждение занятия (что больше всего понравилось, почему, какие эмоции запомнили, какие бывают положительные эмоции, отрицательные и т. п.)

**2 занятие «Коллаж»**

***Цель:*** способствовать развитию наблюдательности, взаимодействия, закреплению навыков общения, сплочению коллектива.

***Оборудование:*** вырезки из журналов, коврик или ватман, 1\2 ватмана для коллажа, клей, ножницы, DVD плеер, диск с записью спокойной фоновой музыки.

***Порядок действий:***

1. Игра «Что изменилось».  Игра проводится в комнате где большое пространство.

2. Упражнение «Пирамида». В зависимости от количества воспитанников на пол кладется 1 (1\2 листа) лист ватмана или маленький коврик. Воспитатель предлагает участникам представить, что в огромном море находится маленький островок, на котором должны поместиться все, чтобы спастись от водной стихии. Группа должна простоять на этой площади не менее 1 минуты, не имея никаких внешних точек опоры. После выполнения упражнения с воспитанниками обсуждается, получилось ли у них удержаться вместе на маленьком участке, что помогло им достичь результата.

3. Совместная аппликация – коллаж. На столе раскладываются вырезки из журналов и предлагает участникам выбрать тему аппликации (наша клумба, наш Центр, мы в городе, любимые животные, мы плывем на корабле, путешествие, пикник и др.).

4. Обсуждение занятия (понравилось ли всем вместе составлять коллаж, играть, что понравилось больше всего и т.п.

**3 занятие «Доверие»**

***Цель:*** способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению навыков общения, восприятия цвета, снижению напряжения, конфликтности.

***Оборудование:*** карточки Люшера (несколько наборов).

***Порядок действий:***

1. Упражнение «Доверие». Воспитатель и все воспитанники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях и выставлены вперед, одну ногу можно отставить назад. Ладони подняты вверх, как при игре в волейбол. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты. Он должен расслабленно облокачиваться на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый воспитанник.

2. Упражнение «Комплименты». Дети сидят в кругу. Каждый из детей по очереди говорит своему соседу приятные слова. Например, Таня у тебя сегодня очень красивое платье, Миша у тебя добрые глаза, Миша, у тебя новая стрижка, тебе идет и т.п. В конце упражнения необходимо обсудить, понравилось ли слушать комплименты. Как себя при этом чувствуешь и т. д.

3. Упражнение «Цвет».  Дети сидят в кругу. Воспитатель предлагает посмотреть друг на друга внимательно, подумать, почувствовать настроение соседа и обозначить его настроение любым цветом (можно использовать цветовые карточки Люшера). Далее необходимо обсудить, почему ребенок обозначил именно таким цветом настроение товарища, понравился ли соседу выбранный цвет.

4. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, почему).

**4 занятие «Почувствуй помощь»**

***Цель:*** способствовать снижению напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать состояние других.

***Оборудование:*** стулья, маты (занятие проводится в кабинете психологической разгрузки).

***Порядок действий:***

1. Упражнение «Помощь».  Воспитатель предлагает к обсуждению ситуации, где необходима помощь других людей и дает возможность детям описать свои предполагаемые действия (свою помощь). Ситуации к рассуждению: воспитатель несет тяжелую сумку; ребенок спотыкнулся, ушиб ногу и не может идти дальше; друга обидели; малыш плачет; товарищ не может справиться с каким-либо заданием и др. В течение упражнения необходимо дать высказаться каждому воспитаннику.

2. Упражнение «Покажи жестом». Дети сидят на ковре (на мате) по кругу. Воспитатель демонстрирует наиболее часто встречающиеся жесты: потягивается, расставляя руки в стороны, машет рукой (прощание), здоровается, вытягивая руку вперед, двигает кистью руки, показывая жестом «подойди», закрывает лицо руками, как будто плачет и др.  Детям предлагается отгадать значение жеста.  Далее каждый участник по очереди показывают жестом какое-либо действие, остальные отгадывают. В конце упражнения обсуждается, какие жесты получились понятнее, что чувствовали при показе, бывают ли жесты, которые радуют, обижают и т. д.

3.  Упражнение «Почувствуй спину друга». Воспитанники разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу. Воспитатель предлагает расслабиться и опереться друг на друга так, чтобы найти такое положение, когда удобно обоим. Можно попробовать упражнение с другим партнером, воспитатель следит за состоянием воспитанников, насколько они расслаблены, помогает найти удобное положение. Упражнение можно выполнять сидя на ковре.

4. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции, в каких случаях необходимо помогать товарищам и др.).

**5 занятие «Поддержка»**

***Цель:*** способствовать снижению напряжения, развитию навыков общения, умения координировать свои действия с действием партнера, сплочению коллектива.

***Оборудование:*** DVD плеер, диск с записью звуков природы, клубок ниток.

***Порядок действий:***

1. Упражнение «Ботинки».  Все дети снимают обувь и складывают в середине зала. Воспитатель перемешивает обувь и разбрасывает подальше в разные концы комнаты. Можно использовать в этом помощь детей.  Далее все дети берутся за руки и таким образом ходят по комнате, не расцепляя рук, стараясь найти свою обувь и обуться. Если круг рвется, все начинается сначала. Необходимо обратить внимание детей, что нужно четко выполнять инструкции и что без совместных действий ничего не получится.

2. Упр. «Связующая нить». Воспитанники сидят по кругу и передают друг другу клубок ниток, так чтобы все взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети чувствуют, что они хотят для себя и могут пожелать другим. Когда клубок вернется к ведущему, воспитанники натягивают нить и закрывают глаза. Ведущий предлагает представить, что они составляют одно целое, и делает вывод, что каждый из них важен и значим в этом целом.

3.  Упражнение «На солнечной полянке». Воспитатель включает легкую фоновую музыку, предлагает воспитанникам удобно прилечь на ковре (на матах), расслабиться, закрыть глаза и представить, что они лежат на солнечной поляне. Упражнение сопровождается стихотворением.

*«Волшебный сон»*

*Реснички опускаются*

*Глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем (2 раза)*

*Сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко,*

*Напряженье улетело*

*И расслаблено все тело (2 раза)*

*Будто мы лежим на травке,*

*На зеленой мягкой травке.*

*Греет солнышко сейчас…*

*Ноги теплые у нас…*

*Жарче солнышко сейчас…*

*Тело теплое у нас…*

*Дышится легко, ровно, глубоко*

*(Длительная пауза)*

*Мы спокойно отдыхали*

*Сном волшебным засыпали*

*Хорошо нам отдыхать*

*Но пора уже вставать.*

*Реснички поднимаются*

*Глазки открываются.*

4. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие испытывали эмоции).

**6 занятие «Мы умеем»**

***Цель:*** создать условия для развития благоприятного микроклимата, повышения самооценки, снижения напряжения.

***Оборудование:*** DVD плеер, диск с записью легкой фоновой музыки, небольшие листочки бумаги, карандаши, пустая коробка.

***Порядок действий:***

1. Упражнение «Я умею». Дети сидят в кругу. Каждому предлагается рассказать, что он умеет (мыть пол, ухаживать за животными, поливать растения, рыхлить землю, писать, читать, танцевать и др.). Воспитатель начинает первым. Если ребенок затрудняется рассказать о себе, то остальным детям предлагается помочь ему, дополнить рассказ.

**2. Упражнение «Догадайся кто это».**  Детям предлагается взять по одному листочку и написать на нем свое имя, а затем листочки складываются в коробочку. Если написание имени вызывает затруднение, ведущий пишет имя за ребенка.  Далее воспитанники по очереди достают по одному листочку с именем и рассказывают о том, чье имя написано на листочке. Задача остальных – отгадать о ком идет речь. Можно описывать одежду, цвет волос, глаз, поведение, характер.

**3. Игра «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем».** Воспитанники делятся на две команды, стоящие лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Одна из команд произносит слова: «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем» и затем показывает какое - либо действие (лепят и кидают снежки, сажают/сеют семена, плывут, кушают, собирают урожай/грибы в корзину, нюхают цветы, стирают, выжимают и вешают белье и др.), другая команда отгадывает импровизации. Затем команды меняются местами. Если в процессе игры воспитанники затрудняются придумать действие, ведущий подсказывает им или принимает участие в игре.

**4. Обсуждение занятия** (что понравилось больше всего в течение занятия, поднялось ли настроение).

**7 занятие «Рисуем вместе»**

***Цель:*** способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.

***Оборудование:*** DVD плеер, диск с записью танцевальной и легкой фоновой музыки, лист бумаги (ватман), краски, кисти.

***Порядок действий:***

1. Упражнение «Раз, два, три, друга найди». Воспитатель включает любую танцевальную музыку, и воспитанники начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди» наступает пауза и каждый воспитанник должен найти себе пару и встать рядом, взявшись за руки. Каждый раз во время паузы воспитанник должен встать рядом с новым игроком.

2. Игра «Кто быстрее подойдет».  Из воспитанников выбирается водящий, который становится к спиной к товарищам. Остальные дети становятся в один ряд, на небольшом расстоянии от водящего. По команде ведущего «начали» все игроки мелкими шагами передвигаются ближе к водящему. Водящий может повернуться назад в любую минуту и сказать «стоп». Те, кто не успел остановиться и замереть, отправляются на исходную позицию. Участник успевший дойти до водящего, дотрагивается до его плеча и становится водящим. Игра может длиться до тех пор, пока каждый воспитанник не побывает водящим.

3. Совместное рисование. Воспитанникам предлагается выбрать тему для совместного рисования (путешествие, наш дом, вместе играем и др.). Затем между детьми распределяется задание, кто какие детали рисунка изображает. Ведущий помогает начать, дети заканчивают рисунок. Обращается внимание на то, как каждый ребенок выполняет изображение, дорисовывает ли детали со всеми или рисует отдельно свое изображение. В течение занятия необходимо обратить внимание детей на то, как у них получается красиво и последовательно, потому, что они работают дружно и сообща.

4. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего, почему, во чтобы хотелось поиграть в следующий раз).

**8 занятие «Хорошо - плохо»**

***Цель:*** способствовать развитию благоприятного микроклимата, снижению напряжения, умения делать правильные умозаключения.

***Оборудование:*** DVD плеер, диск с записью звуков природы, флакончики с ароматизированными маслами.

***Порядок действий:***

1.  Упражнение «Волна». Воспитанники становятся в круг. Воспитатель предлагает передавать друг другу какое-либо действие. Например, пожать друг другу руку по кругу, пожать руку в другую сторону, похлопать по-дружески по плечу соседа в одну сторону, а затем в противоположную, передать улыбку по кругу, хлопки в ладоши т. п.

2. Упражнение «Хорошо – плохо». Дети делятся на две команды. Задача первой команды объяснить, почему какое–либо действие – это хорошо. Задача другой команды объяснить, почему какое–либо действие – это плохо. Например, чистить зубы по утрам – это хорошо, зубы будут чистыми и здоровыми; не делать по утрам зарядку – это плохо, станешь слабым и болезненным; стирать свои вещи – это хорошо, с чистым приятно общаться; ходить грязным – это плохо, можно заболеть, ссорится – это плохо, одному без друзей скучно и т. п.

3. Упражнение «Сказочный лес».  Звучит музыка из серии «Звуки природы» участники сидят на ковре. Ведущий предлагает участникам вытянуть любую руку вперед, закрыть глаза и представить сказочный лес. Затем ведущий капает капельку любого хвойного или цветочного масла на запястье участников. В сопровождении музыки ведущий произносит следующие слова:

Мы идет по лесу, вокруг нас высокие деревья с раскидистыми ветвями, высокая трава щекочет наши ноги. Птицы поют на разные голоса, пахнет цветами и травами. Как хорошо, тепло… Слышите? Кто-то стучит. Наверное, это дятел. А вон с ветки на ветку перескочила белочка. А сейчас тише… слышите?  Кто-то сказал ку-ку. Это же кукушка. Вот как прекрасно в сказочном лесу! А теперь откроем глаза и вернемся в нашу комнату.

4. Обсуждение занятия (что понравилось больше всего в течение занятия, какие поступки бывают и т. п.).

**9 занятие «Будь добрым»**

***Цель:*** способствовать снижению напряжения, конфликтности, сплочению коллектива, закреплению навыков общения.

***Оборудование:*** DVD плеер, диски с записью легкой фоновой музыки, краски, кисти, ватман.

***Порядок действий:***

1. Игра «Волшебное слово». Все стоят в кругу. Воспитатель называет различные движения, участники выполняют их только, если услышат «волшебное слово» - пожалуйста. Например: руки вверх, пожалуйста, правую ногу в сторону, пожалуйста. Если воспитатель не произнес «волшебного слова», участники не выполняют движение.

2. «Рисуем себя». Каждому воспитаннику группы предлагается нарисовать на большом листе бумаги свое лицо. Воспитатель рисует первым, затем обращает внимание детей на настроение, выражение лиц, на то, что в этом задании не важны художественные способности. В конце рисования ребята подписывают свое имя под каждым рисунком, делают выводы о том, какие они все дружные, веселые и симпатичные.

3. Упражнение «Скажи доброе словечко».  Дети сидят по кругу. Каждый по очереди должен сказать соседу хорошие слова, за что-то похвалить его. Например: Надя, ты такая добрая, Вова, ты сегодня такой веселый, с тобой интересно играть и т.п. Воспитатель начинает первым.

4. Обсуждение занятия (что понравилось, поднялось ли настроение и т.п.).

**10 занятие «Наши дела»**

***Цель:*** формирование положительного отношения к своим обязанностям, закрепление навыков общения, снижение эмоционального напряжения.

***Оборудование:*** DVD плеер, диски с записью легкой фоновой музыки и звуков природы, карточки с рисунками поведения людей.

***Порядок действий:***

1. Упражнение «А что было бы…». Воспитатель предлагает детям поговорить об основных обязанностях, об их значении в жизни людей, что было бы, если бы все в нашем Центре жили, не соблюдая обязанности и правила поведения. Далее предлагается обсудить ситуации, что было бы, если бы повара отказались нам готовить, медики – лечить, учителя -  учить, дети - помогать воспитателям и т.д.  Можно использовать карточки с сюжетными рисунками на тему поведения и в течение занятия обсудить сюжеты.

2. Игра «Слушай команду». Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка.  Дети свободно двигаются по комнате. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите руку на плечо соседа», «Все присели на корточки», «Все взялись за руки» и др.) и выполняют ее. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются в разной последовательности: спокойные и энергичные. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

3. Упражнение «Волшебный сон». Воспитанники располагаются на ковре и    представляют, что они лежат на солнечной поляне. Звучат звуки природы. Воспитатель предлагает им немного отдохнуть.

4. Обсуждение занятия (что понравилось, нужны ли правила, обязанности, для чего и др.)