**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГОБУСОН**

**«Мурманский ЦСПСиД»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Кулькова**

Программа развития навыков ненасильственного поведения «Гармония отношений»

Составитель:

Куринская Татьяна Андреевна

Мурманск

2012 г.

**Программа развития навыков ненасильственного поведения**

**«Гармония отношений»**

**Актуальность темы**

Подростковый возраст традиционно признан самым трудным как в воспитательном отношении, так и в восприятии самого ребенка. Это объясняется значительным скачком в развитии психики, сопровождающимся нестабильностью эмоциональной сферы, что проявляется в беспокойстве, импульсивности, противоречивости чувств, вспышках вербальной агрессии, снижении контроля за выражением эмоций, и как следствие – обострении конфликтов.

В данном возрасте ярко выражен конфликт двух разнонаправленных потребностей: стремления к эмансипации и стремления в принятии группы. Потребность в общении и самоутверждении подростка должна быть реализована в благоприятной среде. Если этого по каким-то причинам не происходит, референтной может стать группа, нормы и правила которой включают открытое проявление агрессии – оскорбления, грубость, демонстрацию силы, физическое воздействие (толчки, пинки, удары и т.п.). В силу малого жизненного опыта подростка, отсутствия знаний о взаимоотношениях, основанных на сотрудничестве, уважении, принятии характерных черт другого человека, данные особенности общения воспринимаются подростком некритично, могут стать образцом для подражания, привести к снижению чувствительности к проявлениям насилия во взаимоотношениях. В данном возрасте происходит формирование личности, уже накоплен некоторый жизненный опыт, и кроме того, подростки испытывают потребность в информации, что дает возможность коррекции усвоенных стереотипов и коррекции модели поведения.

Актуальность групповой работы с подростками, направленной на развитие навыков построения ненасильственных взаимоотношений обусловлена тем, что именно в этом возрасте у ребенка возникает интерес к себе, стремление познать сильные и слабые стороны своей личности, потребность в сравнении себя с другими людьми, на основе чего происходит формирование самооценки.

В ходе реализации программы вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение конструктивными действиями завоевывать авторитет и занимать желаемый статус, что ведет к снижению напряженности в подростковой среде, является средством профилактики эмоционального насилия и жестокого обращения со сверстниками, а также позволяет находить выход из ситуаций, где сам ребенок может стать жертвой жестокого обращения.

 Программа носит профилактический, информационно-просветительский и коррекционно-развивающий характер.

 **Цель программы** – развитие навыков взаимоотношений, основанных на понимании, уважении другого человека, развитие навыков сотрудничества, снижение напряженности и агрессивности в общении со сверстниками, обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций.

 **Задачи программы:**

1. развитие умения понимать состояние другого человека;
2. обучение основным способам выражения гнева;
3. обучение способам снятия эмоционального напряжения;
4. формирование конструктивных навыков общения и разрешения конфликтов, возникающих в подростковой среде.

Целевые группы: несовершеннолетние подросткового возраста.

 Работу в подростковых группах оптимально проводить в количестве не более 15 человек. Количество занятий в неделю – 1-2. Продолжительность занятий с детьми подросткового возраста – 1-1,5 часа.

 Программа реализуется на базе средних общеобразовательных школ.

**Этапы реализации программы**

1. **Подготовительный**

**Цель:** формирование мотивации на совместную деятельность у подростков, выявление проблем взаимоотношений подростков со сверстниками и ближайшим окружением, налаживание сотрудничества с родителями и педагогами.

Данный этап работы включает в себя:

- взаимодействие с педагогами (опрос с целью получения информации о личностных и поведенческих характеристиках детей);

- взаимодействие с родителями (опрос с целью получения информации об особенностях семейного воспитания, получение согласия на диагностическую и коррекционную работу с подростками);

- знакомство с подростками – участниками занятий с целью повышения мотивации на совместную деятельность;

- анализ полученной информации, подведение итогов.

**2. Диагностический**

**Цель**: получение необходимой информации об индивидуальных особенностях личности, выявление основных психологических проблем подростков и форм их проявления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Диагностическая методика** | **Цель диагностики** |
| 1. | Школьный тест умственного развития  | Выявление уровня интеллектуального развития и его отдельных характеристик |
| 2. | Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО) А.Е.Личко | Выявление преобладающего типа акцентуации личности |
| 3. | Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR)Л.И.Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицина | Изучение установок, поведения и методов воспитания родителей с точки зрения восприятии их подростками |
| 4 | Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки | Выявление уровня агрессивности у подростков |
| 5. | Методика «Несуществующее животное» М.3. Друкаревич | Изучение особенностей личности подростка |
| 6. | Цветовой тест М. Люшера | Выявление настроения, функционального состояния и наиболее устойчивых черт личности подростка |
| 7. | Методика «Социометрия» И.П. Волков  | Исследование социально-психологических отношений в группе, психологической совместимости и сплочённости в группе, выявление статуса отдельных подростков |

1. **Основной**

**Цель**: осуществление социально-психологических условий для профилактической и коррекционно-развивающей работы.

**План занятий по программе развития навыков ненасильственного поведения «Гармония отношений»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название и цель занятия** | **Содержание занятия** |
| **1.** | **«Знакомство»**Цель: знакомство участников группы, принятие правил групповой работы, создание установки на последующую работу. | 1. Представление ведущего,  информирование учащихся о  содержании занятий,  продолжительности и форме их  проведения. 2. Знакомство с участниками группы –  упражнение «Гармошка» 3. Разминка «Поменяйтесь местами те,  кто…» 4. Обсуждение правил группы. 5. Обратная связь от участников группы - упражнение «Мое настроение» |
| **2.** | **«Наша команда»**Цель: сплочение группы, создание атмосферы доброжелательности в группе. |  1. Приветствие, разминка «Числа» 2. Упражнение «Пингвины на льдине» 3. Упражнение «Завяжи узел» 4. Упражнение «Путаница» 5. Обратная связь от участников группы. |
| **3.** | **«Наша команда»****(продолжение)**Цель: дальнейшее сплочение группы, создание атмосферы доброжелательности в группе. |  1. Приветствие, разминка. 2. Упражнение «Болото» 3. Упражнение «Переправа» 4. Обратная связь от участников группы. |
| **4.** | **«Эмоции в общении»**Цель: Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроя, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. |  1. Приветствие, разминка «Снежный ком» 2. Упражнение «Электрический ток»» 3. Упражнение «Отгадай эмоцию»4. Обратная связь от участников группы. |
| **5.** | **«Внимание к партнеру»** Цель: дальнейшее сплочение группы, развитие наблюдательности и внимания к партнеру. |  1. Приветствие, разминка «Точки» 2. Упражнение «Что изменилось?» 3. Разминка «Дом-человек- землетрясение» 4. Упражнение «Мой сосед слева…» 5. Упражнение на снятие напряжения  «Посудомоечная машина» |
| **6.** | **«Кто я?»**Цель: развитие у детей представлений о чертах своей личности. | 1. Приветствие, разминка «Передай  улыбку!»2. Упражнение «Я люблю…»3. Упражнение «Я - это…» 4. Упражнение «Кто самый пушистый?» |
| **7.** | **«Я глазами окружающих»**Цель: развитие у участников представления о том, как их личность и поведение воспринимаются окружающими. | 1. Приветствие, разминка.2. Упражнение «Что я знаю о тебе…»3. Упражнение «Мнения группы».4. Обратная связь от участников группы. |
| **8.** | **«Люди с Севера, люди с Юга…»**Цель: развитие умения понимать и принимать различия между участниками группы, развитие толерантности. | 1. Приветствие, разминка «Пианино».2. Игра «Кельтское колесо»3. Обратная связь от участников группы. |
| **9.** | **«Учимся общаться»**Цель:обучение навыкам конструктивного общения. | 1. Разминка «Как дела?»2. Мини-лекция «Способы  конструктивного общения»3. Игра «Катастрофа в пустыне»,  обсуждение игры.4. Подведение итогов занятия «Что нового я узнал на занятии?» |
| **10.** | **«Взаимоотношения без конфликтов»**Цель: развитие навыков распознавания эмоций по внешним проявлениям, осознание чувств и действий в конфликтной ситуации. | 1. Приветствие, разминка «Разговор  больших пальцев».2. Беседа на тему «Что такое конфликт?»3. Упражнение «Изобрази чувство» 4. Упражнение «Наши чувства и действия в конфликте»5. Игра «Спор»6. Обратная связь. |
| **11.** | **«Взаимоотношения без конфликтов»****(продолжение)**Цель: обучение навыкам конструктивного выхода из конфликтной ситуации. |  1. Приветствие участников,  разминка «Числа» 2. Мини-лекция на тему «Что помогает  договорить в ситуации конфликта?» 3. Ролевая игра «У тети Аси» 4. Обратная связь 5. Упражнение на снятие  эмоционального напряжения. |
| **12.** | **«Способы распознавания, выражения и контроля негативных эмоций»**Цель: развитие умения выражать негативные эмоции социально приемлемым способом. | 1. Приветствие, разминка 2. Беседа «Что такое гнев?» 3. Упражнение «Я злюсь, когда…» 4. Мозговой штурм «Как выразить гнев  неразрушительными средствами» 5. Упражнение «Портретная галерея» 6. Обсуждение, обратная связь. |
| **13.** | **«Уверенность в себе»**Цель: развитие навыков уверенного поведения. | 1. Приветствие, разминка.
2. Упражнение «Я смогу!»
3. Беседа на тему «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение»
4. Упражнение «Я люблю себя…»
5. Упражнение «Аплодисменты»
6. Упражнение на снятие
7. эмоционального напряжения.
 |
| **14.** | **«Умение сказать «нет»**Цель: развитие навыков аргументированного отказа. |  1. Приветствие, разминка. 2. Мозговой штурм «Для чего нужно  уметь сказать «нет» 3. Ролевая игра «Отказ». 4. Обсуждение, обратная связь от  участников группы.  5. Упражнение на снятие эмоционального  напряжения «Желе» |
| **15.** | **«Что я беру с собой»**Цель: закрепление знаний, полученных в течении занятий, подведение итогов. | 1. Приветствие, разминка.2. Упражнение «Что я беру с собой».3. Упражнение «Мои цели на будущее».4. Упражнение на завершение групповой  работы «Пожелания друг другу». |

1. **Аналитический**

**Цель**: подведение итогов, оценка эффективности программы.

- итоговая диагностика с целью выявления изменений в индивидуально-психологических, поведенческих характеристиках поведения и самооценки подростков.

**Список используемой литературы:**

1. Васильев Н.Н.Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.,2002.
2. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицина Е.Е. Тест подростки о родителях. – М. – СПб.: Фолиум, 1995.
3. Волков И.П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. Л., 1970.
4. Гремлинг С., Аурбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб., 2002.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., Питер, 2005.
6. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. – М., 1990.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1998.
8. И.Г.Юдина Практическое пособие. Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу. Т- М., АРКТИ, 2007.
9. Инсурина Г.Л.и др. «Трудные» подростки в массовой школе. Патохарактерологический опросник для подростков. М., 1986.
10. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю., Сидоренко Е. В. Психогимнастика в тренинге. Ч. 2. СПб.: Ин-т тренинга, 1993.
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг DOC. М.: Когито-Центр, 2007.
12. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1997.
13. Некрасов В.П. Практическое пособие. Методы психорегуляции. – СПб.,2010.
14. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С.Романова. — СПб.: Речь, 2001.
15. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростка. - М.-Воронеж, 1996.
16. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения.-Изд. 2-е, доп. — М.: Не­зави­симая фир­ма “Класс”, 1999.