**БЛОК №2**

**Коррекция девиантного поведения подростков**

**Групповая психотерапия эмоциональных и поведенческих расстройств**

**(«Клиническая психотерапия детей и подростков. С.А. Игумнов»)**

***Цель групповой психотерапии*** состоит в восстановлении психического единства личности и нормализации межличностных отношений

***Показания для групповой психотерапии*** – характерологические и аффективные нарушения, возникшие или обострившиесяпри длительном течении невроза, обуславливающие проблемы в межличностных отношениях и препятствующие выздоровлению в процессе индивидуальной психотерапии; неадекватный уровень притязаний; эгоцентризм; неустойчивость самооценки, неуверенность в общении; фобические реакции и т.д.

***Противопоказания для групповой психотерапии***: отрицательное отношение к занятиям; выраженная расторможенность и агрессивность, сниженный интеллект.

**Занятие№1**

Цель: знакомство с методом работы группы, объединение детей, создание высокого эмоционального подъема.

**Взаимное знакомство**

Ведущий объясняет цели и задачи занятий, выясняются индивидуальные проблемы. Предлагается при необходимости приходить к психологу без приглашения.

Ведущий просит назвать имя и фамилию. Затем просит построиться по росту, по алфавиту фамилий, по цвету волос и проч.

**Разминочные игры** «Игра в жмурки», «Хип-хоп», «Лишний стул» направлены на повышение сплоченности группы.

**Построение скульптурных групп** («Психоскульптура») облегчает процесс невербальной коммуникации детей.

**Упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию**:

1. Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.
2. Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу (или предложить свой)

Перед медитацией вырабатывается кодекс группы.

Например:

Каждый член группы подчиняется ее законам

Все неприятное и злое оставить за дверью, но если принес с собой, то обсудить со всеми

Если кому – то больно, не делать еще больнее

Помогать друг другу в тяжелых ситуациях, стараться помогать тому, кто рядом

Не терять чувство юмора

Не опаздывать

**Проводится медитация** «Я могу, я готов, я способен»

**Домашнее задание**

1. Рисунок семьи
2. Самоотчет о состоянии (что было трудного во время занятий, как себя чувствовал дома)

**Занятие № 2**

**Цель занятия**. Стимуляция личной активности ребенка в разных жизненных ситуациях. Знакомство с вербальными и невербальными техниками общения.

**Разминка.**

1. Дети, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.
2. «Путаница»: дети, стоя в кругу, держат руки перед собой. Затем по команде беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». Группа должна сама себя распутать.

**Этюд «Ларингит».** Ребенок заболел ларингитом, не может говорить, необходимо выполнить ряд действий (сходить в аптеку, магазин и т.д.), используя невербальные техники общения. Ведущий распределяет роли.

**Упражнение «Лабиринт».** Проводят парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого» (с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

**Функциональная тренировка поведения**.

1. Уговорить товарища сделать нелепое действие (постричься налысо, приходить на занятие в валенках, ходить с серьгой в носу и т.д.) он должен аргументировать свой отказ.

Тренировка умения сказать «»нет» очень важна для детей, так как пассивная подчиняемость нередко делает их объектом манипуляции со стороны более напористых сверстников и даже жертвами насилия со стороны асоциальных элементов.

1. По очереди все участники объясняют причину опоздания, не оправдываясь.

**Снятие напряжения от предыдущего упражнения**

1. По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию. Каждый делает только один хлопок.

2. «Погонять» хлопки по кругу. Каждый участник последовательно по кругу делает хлопки в ладоши. Ведущий задает темп и ритм.

**Медитация**, ориентированная на самораскрытие, веру в силу и свободу своей личности.

**Домашнее задание**: нарисовать «несуществующее» животное, написать короткий рассказ на 2-3 минуты к занятию; составить самоотчет

**Занятие № 3**

**Цель занятия.** Дальнейшее обучение навыкам общения. Развитие потребности в самонаблюдении. Стимуляция воображения.

**Разминка со стульями.**

1. Участники ходят по внешнему кругу. Одного стула не хватает по хлопку надо успеть сесть на стул. Затем один стул убирается. И так продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Победителя хвалят.
2. Половина группы сидит на стульях, а сзади стоят партнеры. Один стул пустой. Ведущий стоит за пустым стулом и глазами, мимикой предлагает сидящим в кругу пересесть на свободный стул. Стоящий сзади должен удержать сидящего, не давая перебежать ему на свободный стул. Данное упражнение хорошо тренирует сосредоточение и концентрацию внимания.

**«Путаница».** Ведущий выходит за дверь, а дети сами запутываются, ведущий должен их распутать.

**Упражнение на невербальное общение:**

поздороваться, глядя в глаза друг другу;

попрощаться таким же образом.

Эти упражнения целесообразно проводить в начале и конце каждого последующего занятия.

**Разбор и анализ «несуществующих» животных.**При этом группе объясняется символическое значение этого теста, что помогает более полно отрефлексировать свое самосознание.

**Упражнение на воображение.**

1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например: палка, ружье, копье и т.д.)
2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить.

**Вживание в образ**. Разбиться на пары и представить себя в образах: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, белье-веревка и т.д. провести по парам диалоги между ними.

Каждый по кругу называет подлежащее, связанное с предыдущим по смыслу. Последний составляет рассказ. Затем по кругу пантомимически изображают эти слова, причем последующий отражает действия всех предыдущих.

**Упражнение на самоанализ**. Закончить предложение по кругу в группе из трех человек: «Раньше я был…», «На самом деле я …», «Скоро я…»

**Медитация** на приятных визуальных образах.

**Домашнее задание**. Сделать рисунки на темы: а) каким я себя вижу, б) каким меня видят окружающие, в) каким я хочу себя видеть.

**Задание № 4**

**Цель занятия**. Приобретение знаний о своих эмоциональных реакциях и способах их отреагирования., способах отреагирования отрицательных эмоций

**Разминка**.

1. «Хождение над пропастью». Необходимо представить , что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.
2. «Восковая свеча». Ребенок с закрытыми глазами падает в кругу на ладони участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом проводится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

**Беседа об эмоциональных реакциях,** о роли их в нашей жизни, способах отреагирования отрицательных эмоций.

**Игра «Да-нет».** Ведущий тот, кто лучше прошел вдоль пропасти. Он становится спиной к группе, ведущий группы поочередно указывает на участников, спрашивая: «Этот?». Ведущий игры отвечает: «Да» или «Нет». Тем, на кого выпало «Да», раздаются цвета. Каждому цвету дается задание. Например: красный - пропеть петухом и похлопать крыльями,; оранжевый – передать информацию через стекло; желтый – изобразить эмоцию; зеленый – сделать комплимент, абстрагируясь от внешности; голубой – установить невербальный контакт с участниками группы и т.д. игра позволяет максимально задействовать несколько психотерапевтических техник.

**Разбор рисунков** (домашнего задания) некоторых членов группы.

**Зачитать подготовленные рассказы** (домашнее задание). Самые интересные проиграть в ролях.

**Упражнение на невербальное общение**. Подойдя к членам группы (по очереди или по парам), глядя в глаза друг другу. Попросить дать какую-либо вещь. Используя оборот: «Ну, пожалуйста…»

**Самоанализ** в группах по 2-3 человека. Закончить фразу по кругу: «Я никогда не…», «Я хочу, но, наверное, не смогу…», «Если я действительно захочу…»

**Релаксация с визуализацией образов,** ориентированных на самораскрытие личности.

**Домашнее задание**. Написать письмо к инопланетянину (будет конкурс). Письмо должно содержать как можно больше информации о Вашей личности, чтобы из миллионов жителей Земли инопланетянин нашел именно Вас.

**Занятие № 5**

**Цель занятия**. Углубление знания о своих и чужих эмоциональных реакциях.

**Разминка**. «Игра в жмурки», «Хип-хоп», «Лишний стул» направлены на повышение сплоченности группы.

В парах провести диалог «Чижик-пыжик, где ты был?». Примеры эмоциональных пар: радость - печаль, удивление-страх, осуждение - злорадство, восторг-ненависть, любопытство- безразличие, и т.д.

Разыгрывание ранее написанных рассказов.

**Этюд «Сиамские близнецы».** Два человека срослись боками (можно привязать их друг к другу бинтами), только головы свободны и можно только глазами корректировать действия другого. Например, рука одного держит ложку, другого - хлеб. Разыгрывается этюд «Город сиамский близнецов». Пригласить друзей в гости, угостить их. Действия должны быть реальными. А не воображаемыми.

**Конкурс писем к инопланетянину** с их анализом и поздравлением победителя.

**«Снежный ком».** Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку…» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

**«Стеклянная стена».** Группа делится на 2 команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Визуализация свободных приятных образов.

Домашнее задание. Принести чашки, чай, печенье.

**Занятие №6**

Цель занятия. Подведение итогов групповой работы. Ориентация группы на ситуацию «там и тогда».

Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует откровенность и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается сладкий стол, зачитываются самоотчеты и письма друзьям (можно анонимно). Затем проводится свободная беседа о прошедших занятиях, рассказываются интересные истории, фантазии на тему: «Летние каникулы». Ведущий получает обратную связь об изменениях, произошедших у детей. В атмосфере доверия и взаимопонимания предлагается провести визуализацию положительных образов будущего (проводится релаксационное упражнение с последующей визуализацией).