

Журавлев Д.В., Киселева А.В., Мищенко О.В.

**Особенности планирования и проведения профилактики
девиантного поведения обучающихся на основе результатов
социально-психологического тестирования.**

Комплексное управление рисками социализации (КУРС)

Диагностический компонент



Курган, 2020

Методическое пособие «Особенности планирования и проведения профилактики девиантного поведения обучающихся на основе результатов социально-психологического тестирования. Комплексное управление рисками социализации (КУРС) Диагностический компонент»/ Сост. Журавлев Д.В., Киселева А.В., Мищенко О.В. - ГБУ «Центр помощи детям». – Курган, 2020. – 181 с.

Составители:

Журавлев Дмитрий Викторович, методист ГКОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ариадна» Московской области, кандидат психологических наук, доцент

Киселева Александра Валерьяновна, методист ГКОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ариадна» Московской области, кандидат психологических наук

Мищенко Ольга Владимировна, заведующий Ресурсным центром ГБУ «Центр помощи детям»

В данном методическом пособии представлены основные теоретические и практические аспекты социально-психологического тестирования при помощи Единой методики. Пособие предназначено для специалистов системы образования, ответственных за проведение тестирования в образовательных организациях (специалистов МОУО, заместителей директора по воспитательной работе, педагогов-психологов, социальных педагогов).

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	4
1. Управление социализацией как направленное воздействие	4
1.1. Управление формированием ценностей	4
1.2. Управление установками	5
1.3. Управление принятием решения	6
1.4. Управление социально-психологическими условиями развития	7
1.5. Риски социализации как потеря контроля над процессом социализации	7
2. Основы комплексного управления рисками социализации	8
2.1. Технология комплексного управления рисками социализации (КУРС)	8
2.2. Идентификация как основа комплексного управления рисками социализации	9
2.3. Модель комплексного управления рисками социализации	9
3. Единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ Д.В. Журавлева и А.В. Киселевой) – информационная основа технологии комплексного управления рисками социализации	14
3.1. Назначение Единой методики социально-психологического тестирования	14
3.2. Понятие о психоактивных и наркотических веществах	16
3.3. Федеральное законодательство об организации и проведении социально-психологического тестирования	16
3.4. Признаки, исследуемые Единой методикой социально-психологического тестирования	17
3.4.1. Факторы риска	17
3.4.2. Факторы защиты	18
3.4.3. Сокращения названий субшкал, используемые в ЕМ СПТ	18
3.5. Предпосылки вовлечения в употребление ПАВ	19
3.6. Анализ резистентности (сопротивления) процедуре тестирования	20
3.7. Девиантное поведение как следствие накопления девиаций на уровне признаков	21
3.8. Возможные проявления девиаций исследуемых признаков	22
3.9. Оценка вероятности формирования риска вовлечения в употребление ПАВ	24
3.10. Стадии формирования итогового заключения в ЕМ СПТ	24
3.11. Структура итогового заключения о вероятности риска вовлечения в употребление ПАВ	25
3.12. Обратная связь по результатам тестирования	26
3.13. Использование результатов социально-психологического тестирования	28
Список нормативных актов и для ознакомления	29
Список рекомендуемой литературы	30
4. Комплект рабочих профилактических программ, разработанных ГБУ «Центр помощи детям»	31
4.1. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по профилактике суицидального поведения «Цени свою жизнь»	32
4.2. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по профилактике деструктивного поведения «В согласии с собой и другими	108
4.3. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по профилактике суицидального поведения для родителей «Спаси от пропасти»	141

Введение

В современном обществе мы можем наблюдать смену вековых парадигм, обеспечивавших стабильность социальных отношений. Общественная система социального контроля, представленная в виде устоявшейся системы социальных норм, вошла в очередную фазу изменений. В историческом процессе с ней это происходило уже не раз: каждая стадия стабильности сменялась периодом развития и существенных изменений, когда социальная норма и отклонение менялись местами.

Примерами глобального уровня, доказывающими условность отклоняющегося поведения, являются революционные процессы с принципиальной трансформацией социальной и политической системы и массовым неповиновением власти (Великая Французская революция, Великая Октябрьская социалистическая революция в России). Так при смене социальных норм террористы и преступники становились героями революции, а инакомыслящие становились не просто девиантами, но и врагами народа!

Изменения социальных норм происходили и после серьезных геополитических изменений (распад Советского Союза, распад Югославии, объединение Германии). В России 90-х обесценились социальные нормы прежней жизни, тысячи людей стали в одночасье девиантными относительно требований, предъявляемых «новой жизнью». Многим так и не удалось приспособиться к новым отношениям, став более конформными, толерантными и лояльными.

В современном обществе наблюдаются глобальные изменения социальных норм, которые по масштабности и драматичности изменений сопоставимы с революционными процессами и затрагивают миллионы людей. То, что еще вчера было девиацией, сегодня является нормой: однополая любовь и однополый браки, легализация наркотиков, героизация фашистских преступников. Обратным примером могут служить изменения в требованиях личной гигиены при распространении коронавируса: теперь девиация – это отсутствие маски и перчаток, что еще совсем недавно воспринималось как что-то необычное!

Современную социокультурную ситуацию в России можно охарактеризовать как завершившуюся культурную колонизацию. Активное внедрение и усвоение западных ценностей, социальных норм, поведенческих и управленческих моделей сформировало культуру потребления, которая пришла на смену культуры созидания. Проявлением культуры потребления является ярко выраженная тенденция (норма) среди молодежи, когда стремление найти себя в этом мире, обрести профессию, сформировать семью, воспитать детей заменилось ожиданием материального благополучия.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, социум осуществляет регуляцию поведения своих членов системой социального контроля, представленной социальными нормами.

Во-вторых, отклоняющееся (девиантное) поведение всегда относительно и зависит от доминирующей морали, принятой в данном социуме.

В-третьих, несмотря на существование позитивных (социально одобряемых) девиаций, сегодня девиация чаще воспринимается как антиобщественное проявление и синонимизируется с ним.

Подводя итог вышесказанному, важно отметить, что в условиях относительности и динамичности социальных норм, когда ценностные ориентиры молодого поколения сбиты, когда грань между отклонением и нормой часто размыта, крайне важно разработать эффективную модель управления процессом социализации, которая позволит избежать крайне неблагоприятных последствий.

1. Управление социализацией как направленное воздействие

1.1. Управление формированием ценностей

Социализация личности — это двусторонний процесс освоения эталонов и моделей взаимоотношений, принятых в социуме, окружающем индивида. С одной стороны, усваивается социальный опыт того общества, к которому он принадлежит, с

другой, происходит активное воспроизводство и наращивание систем социальных связей и отношений, в которых он развивается.

Социализация — процесс вхождения в социальную систему через усвоение образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков. Человек не рождается с заранее заданными социально-положительными или социально-отрицательными свойствами. Его личность формируется в процессе социализации. Расширение и углубление социализации происходит в сфере деятельности, сфере общения и сфере самосознания.

Социальная среда — это все то, что окружает человека в его социальной жизни. **Социальная среда** — совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий существования, формирования и деятельности индивидов и социальных групп. Макросреда охватывает общественное сознание и культуру. Микросреда включает непосредственное окружение человека - семью, трудовую, учебную и другие группы.

Социальная среда, формирует образ жизни и связанные с ним образ мышления и поведения. Однако, ее свойства и характеристики подвержены динамическим изменениям, которые изменяют мотивацию поведения и деятельности, ценностные ориентации, жизненные позиции и ролевые функции личности.

Личность – индивид, обладающий устойчивой системой социально значимых черт, характеризующих его как члена общества или общности.

Первичная социализация происходит в кругу семьи и родственников в детском возрасте. Вторичная социализация происходит в подростковом и юношеском возрасте, когда приобретаются новые ценности, а собственные силы оцениваются через призму достоинств других людей. Ценности и процесс их формирования являются ключевым объектом управления.

1.2. Управление установками

Социализация может быть рассмотрена не только в широком плане как процесс формирования личности. В более узком смысле социализация является формированием **нормативного поведения** - вида поведения, соответствующего социальным нормам.

Процесс социализации очень противоречив, он предполагает, с одной стороны, успешность освоения норм, стандартов поведения, социальных ценностей, а с другой стороны, способность человека противостоять обществу, если оно мешает удовлетворению его потребностей в социализации.

В процессе социализации индивид не только усваивает социальные нормы, но и видоизменяет отношение к ним. Социальные нормы поведения определяются доминирующими, наиболее часто повторяющимися отношениями между членами общества. Однако, психологические особенности и специфика условий развития индивида могут привести к развитию ненормативного поведения.

Социальная норма – требования общества к личности, задающие границы возможного и допустимого поведения. Социальные нормы задаются обществом на разных уровнях социальной организации: нормы общества, групповые нормы, коллективные нормы.

Социальное отклонение - обозначает поведение индивида или группы, которое не соответствует общепринятым нормам, в результате чего эти нормы ими нарушаются.

Таким образом, можно различать два идеальных типа отклонений: во-первых, индивидуальные отклонения, когда отдельный индивид отвергает нормы своей субкультуры; во-вторых, групповое отклонение, рассматриваемое как конформное поведение члена девиантной группы по отношению к ее субкультуре. В реальной жизни девиантные личности строго разделить на два указанных типа нельзя. Чаще всего эти два типа отклонений взаимопересекаются.

Девиантный (отклоняющийся) тип поведения человека – это тип, выходящий за пределы вариаций, считающихся нормальными в данном обществе.

Выход за пределы социальной нормы возможен в негативном (преступность, наркомания, алкоголизм, проституция, самоубийство) или позитивном (новаторство,

социальное творчество, инициатива) направлении. Согласно различным исследованиям, в той или иной мере социальные нормы соблюдает около 70-75% населения; 15-20 % составляют лица с негативными; и 5-10% - с позитивными социальными отклонениями.

Социальные нормы присутствуют в индивидуальном сознании в форме социально-психологических установок. **Социальная установка (аттитюд)** - готовность, предрасположенность индивида воспринимать или действовать определенным образом.

Социальная установка состоит из трех компонентов: когнитивный (представление, знание об объекте или явлении); аффективный (эмоционально-оценочное отношение к объекту); поведенческий (готовность человека к определенному виду социального поведения).

1.3. Управление принятием решения

Стать «жертвой социализации» личность побуждают две крайности. Крайность первая заключается в том, что полная идентификация в обществе и абсолютное принятие его предписаний и неспособность противостоять, превращает личность в конформиста. Вторая крайность – неприятие социальных требований превращает человека в борца против устоев общества.

Успешным итогом социализации является **социализированность** - соответствие обучающегося социальным требованиям, предъявляемым к данному возрастному этапу развития, наличие личностных и социально-психологических предпосылок, обеспечивающих нормативное поведение.

Таким образом, **управление процессом социализации** - руководство формированием личности, осваивающей социальные нормы, адаптирующейся и интегрирующейся в социальную среду.

Трудности управления связаны со стихийностью процесса социализации, его нерегулируемостью. Содержание социализации определяется, с одной стороны, всей совокупностью социальных влияний, а с другой — отношением обучающегося к этим социальным влияниям. Принципиальная возможность управления процессом социализации определяется его целенаправленностью.

Ребёнок наблюдает и перенимает уровень общения учителей со сверстниками, а сверстников между собой, независимо от того, как и чему его целенаправленно учат. При наблюдаемых противоречиях между тем, что ребенок слышит и что видит, между тем какие нормы сложились в социуме сверстников и тем эталонам поведения, которым обучают родители и педагоги, выбор между полярными позициями будет неоднозначным.

Жизнь индивида протекает в обществе со сложной структурой часто противоречивых социальных норм, формирующихся многомерным пространством субкультур. Субкультуры существуют столько, сколько существует культура и могут как являться составными частями господствующей культуры, так и представлять альтернативу господствующим социальным нормам.

Субкультурные различия определяются полом, возрастом, родом занятий, национальностью, религиозными представлениями, социальной принадлежностью, сферой интересов. Кроме того, субкультура (микрокультура) может возникнуть даже в малой группе, если произойдут множественные новообразования, которые будут ее отличать по форме и содержанию от доминирующей культуры.

В каждом обществе много отклоняющихся субкультур, нормы которых осуждаются общепринятой, доминирующей моралью общества. В рамках этих субкультур девиация (социальное отклонение) может стать нормативным поведением. Находясь одновременно и в доминирующей культуре и в субкультуре, индивид стоит перед выбором не только между одобряемым и неодобряемым поступком, а между культурами, совершенно по-разному оценивающими его поступки.

Управление процессом принятия решения возможно в двух направлениях: эмоциональном - влияние на отношение к социальному влиянию и когнитивном - влияние на процесс выбора той или иной позиции (точки зрения).

1.4. Управление социально-психологическими условиями развития

Нарушения социальных норм, которые характеризуются определенной массовостью, устойчивостью и распространенностью при определенных социальных условиях представляют собой социальные отклонения.

Взросление сопровождается рядом проблем:

- ✓ проблема общения со сверстниками;
- ✓ проблема одиночества, возникающая потому что в результате низкой самооценки подростку трудно установить контакт с окружающими, в силу подавленности, недоверия к людям или скептического отношения к своим возможностям;
- ✓ проблема подростка и взрослого, источником которой является непонимание внутреннего мира подростка со стороны взрослого, неверные представления о его переживаниях, стремлениях, ценностях, мотивах поступках, поэтому подростку важна не столько возможность распорядиться собой, сколько признание окружающими его прав;
- ✓ проблема самопознания и самореализации связана с тем, что и для младших и старших подростков характерными являются переживания, связанные с их отношением к себе и почти все они отрицательные.

Динамика развития социальных отклонений проходит в своей эволюции следующие этапы:

- ✓ случайное единичное отклонение поведения индивида от социальной нормы (девиантное поведение) с течением времени превращается в устойчивое и повторяющееся, если оно оказывается эффективным средством достижения цели для человека;
- ✓ распространенное отклонение от социальной нормы, охватывающее социальные общности и воспроизводимое при наличии сходных условий с теми, в которых оно возникло;
- ✓ воспроизводящее отклонение, сила и масштабность которого настолько велика, что оно порождает новые отклонения, если не будут приняты своевременные и действенные меры борьбы с ним.

Основа управления распространенностью девиаций – снижение рискогенности социально-психологических условий формирования личности, проявляющихся в снижении провоцирования и готовности к девиации. Целенаправленное создание профилактической среды в образовательной организации позволяет формировать альтернативу рискогенным социально-психологическим условиям и не допустить закрепление девиантного поведения.

1.5. Риски социализации как потеря контроля над процессом социализации

Все самые опасные увлечения подростков вызваны несколькими факторами. Это одиночество от непонимания взрослых, недовольство собой, желание скорее приобщиться к взрослой жизни и стремление к острым ощущениям. Часто дефициты, существующие в их жизни, восполняются в альтернативных субкультурах.

Несмотря на спонтанность процессов социализации, освоение социально нормативного поведения чаще всего успешно контролируется. Однако, выбор, сделанный ребенком в пользу альтернативной субкультуры может привести к комплексу неблагоприятных последствий с которыми можно будет справиться только, вернув ребенка в русло традиционной культуры.

Риск социализации – опасность (угроза) наступления неблагоприятных последствий в результате нарушения социализации. Примеры неблагоприятных последствий представлены в таблице ниже.

Таблица 1.

Риски и проявления социализации

Риск социализации	Проявления риска социализации
Несформированность социальных навыков	Беспомощность в трудных жизненных ситуациях, неумение решать конфликты, преодолевать стрессовые ситуации,

	проигрывать, признавать свои слабости и неправоту).
Агрессивно-насильственное поведение подростков	Агрессивное преследование – буллинг; физическая агрессия – физические действия против кого-либо; раздражение – грубость, вспыльчивость; негативизм – оппозиционная манера поведения; вербальная агрессия – угрозы, крики, ругань; косвенная агрессия – сплетни, злобные шутки).
Аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение	Демонстративно-шантажное поведение; суицидальное поведение; химическая зависимость - вовлечение в употребление психоактивных веществ (ПАВ).
Информационно-развлекательная зависимость	Игровая, компьютерная, интернет-зависимость.
Экстремальные увлечения, связанные с угрозой жизни	Руфинг – прогулки по крышам; скайукинг – покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения; зацепинг – проезд вне салона электрички или трамвая; «собачий кайф» – намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа».
Сексуальные отклонения	Гомосексуализм; лесбиянство; садо-мазохизм; эксгибиционизм – получение удовлетворения от прилюдного обнажения.
Подверженность экстремистской агитации (вербовке)	Молодежный, религиозный, миграционный, этнический, социальный экстремизм; терроризм - членство в организациях экстремистского толка (скинхеды, талибан, партия исламского освобождения и др.)
Детская и подростковая преступность	Кража; мошенничество; грабеж; разбой; угон транспортного средства; умышленное уничтожение или повреждение имущества; хулиганство; незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка или сбыт наркотических веществ; незаконное приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ или взрывных устройств.

2. Основы комплексного управления рисками социализации

2.1. Технология комплексного управления рисками социализации (КУРС)

Под **управлением рисками социализации** мы понимаем направленное воздействие на формирование ценностей, установок обучающихся на основе оценки вероятности риска девиантного поведения.

Комплексность управления рисками обеспечивается мультифакторной диагностикой социально-психологических условий развития обучающихся; системным моделированием социально-психологических процессов в детском социуме; использованием деятельностного и системного подхода в процессе профилактического и коррекционного воздействий; включением в процесс управления рисками всех субъектов образовательного процесса.

В основу технологии комплексного управления социальными рисками положен деятельностный подход. По сути это нормативная программа деятельности, отражающая структуру деятельности и организующая отдельные профилактические и коррекционные действия в пространстве и времени. Это последовательность шагов, которые должен делать субъект профилактики для достижения цели.

Комплексное управление рисками начинается с изучения ситуации в образовательной организации и выявления проблемных областей, что позволяет проводить адресную профилактическую и коррекционную работу. Диагностическим компонентом комплексного управления рисками социализации является ежегодное

лонгитюдное диагностическое исследование - изучение социума обучающихся на протяжении длительного периода времени (лонгитюда) с использованием Единой методики социально-психологического тестирования.

2.2. Идентификация как основа комплексного управления рисками социализации

Технология КУРС основана на управлении выбором социальных ориентиров, управлении процессом идентификации себя и образцом для подражания.

Идентификация – один из основных механизмов социализации, активно используемый при комплексном управлении рисками социализации. Необходимость примера для подражания человек испытывает на протяжении всей жизни. И даже, когда после неблагоприятного поступка ребенку задается вопрос «Посмотри, на кого ты похож?», «И в кого же ты у нас такой?», взрослые бессознательно апеллируют к его идентичности.

Идентификация – это механизм освоения социального опыта. В процессе идентификации происходит отождествление себя с другим человеком, группой людей или образом (персонажем фильма или книги). В основе идентификации лежит бессознательная потребность человека устанавливать совпадения и схожести с объектом своего почитания.

Идентификацию можно рассматривать как защитный механизм и как адаптивный процесс.

Защитный механизм - это перенос (проекция) своих желаний и потребностей на иной объект, при этом достижения этого объекта расцениваются как собственные. Свойственно родителям по отношению к детям. Адаптивный процесс - попытка стать похожим на отдельного человека, или на группу людей. Все начинается со стремления быть похожим внешне, затем, по мере формирования эмоциональной привязанности, перенимаются образ мысли, установки, ценности, образцы поведения.

Впервые механизм идентификации описал З. Фрейд. Он описал его как способ слабого человека справиться со страхом перед реальностью, сопоставив себя с сильной личностью, являющейся для него авторитетом. Таким образом, идентификация предполагает наличие образца для подражания.

Образец для подражания задает копируемую эталонную модель, состоящую, с одной стороны, из эталонов отношения (к себе, к событиям в своей жизни, окружающим людям), с другой, из эталонов поведения (поступков, действий, реакций в различных ситуациях и обстоятельствах). Копирование эталонной модели, примеривание ее на себя строится на постоянном сравнении своих поступков и образа мысли с образцом для подражания.

На протяжении жизни образцы для подражания меняются. Первым образцом для подражания у детей являются их родители. Они копируют родительские движения, слова, мимику. Подростки учатся бунтовать, поэтому в их возрасте кумирами часто становятся антигерои. Но бывает и так, что бунт закончился, а антигерой остался. В таком случае усвоенные взгляды, отношения и действия будут определять деструктивный вектор социализации.

Идентификация является механизмом формирования и развития идентичности, и основой для управления рисками социализации.

2.3. Модель комплексного управления рисками социализации

Модель комплексного управления рисками социализации (состоит из 5 элементов: аналитическая, информационно-просветительская, коррекционно-развивающая, мониторинг (оценочно-диагностическая деятельность) и деятельность по формированию среды для саморазвития и самореализации обучающихся.

Таблица 2.

Компоненты модели комплексного управления рисками

1. АНАЛИЗ – РЕФЛЕКСИЯ

1.1. Анализ результатов	1. Анализ индивидуальных результатов СПТ: социального окружения, девиаций факторов риска и защиты, накопления
--------------------------------	---

социально-психологического тестирования	девиаций, сформированности предпосылок риска, стадий формирования риска и уровня вероятного риска.
	2. Анализ групповых результатов СПТ: анализ норм социально-психологических условий развития, сформировавшихся в подростково-юношеской среде; накопления девиаций факторов риска и защиты в социуме, распространенность в социуме повышенной вероятности риска вовлечения в употребление ПАВ
	3. Анализ динамики изменений индивидуальных и групповых результатов СПТ на основе многолетних наблюдений

2. ИНФОРМИРОВАНИЕ - ПРОСВЕЩЕНИЕ

2.1. Информационно-просветительская деятельность с обучающимися

2.1.1. Формирование визуальной информационной среды	4. Подготовка и размещение средств визуального информирования (стенды, постеры, информационные листки, социальная реклама)
	5. Организация выставок творческих работ обучающихся (рисунки, плакаты, коллажи), направленных на формирование культуры ЗОЖ
	6. Размещение справочно-информационных материалов профилактической тематики на портале образовательной организации.
	7. Размещение фотоотчетов о мероприятиях профилактического характера на портале образовательной организации в разделе новости.
2.1.2. Персональное распространение справочно-информационных материалов	8. Подготовка и распространение справочно-информационных материалов по формированию культуры ЗОЖ и профилактической тематики (буклеты, сообщения, памятки) на бумажном носителе.
	9. Подготовка и рассылка по электронной почте (ватсап) справочно-информационных материалов профилактической тематики (буклеты, сообщения, памятки).
2.1.3. Проведение информирующих мероприятий профилактической направленности	10. Разъяснительная работа с обучающимися о целях и особенностях социально-психологического тестирования с целью получения добровольных информированных согласий на участие в социально-психологическом тестировании (информационная компания)
	11. Проведение занятий профилактической тематики в соответствии с планами профилактики классных руководителей.
	12. Антинаркотическое просвещение обучающихся на уроках (литература, биология, история, обществознание, право, химия, ОБЖ, физическая культура, окружающий мир и др.)

2.2. Информационно-просветительская деятельность с родителями (опережающее информирование)

2.2.1. Опережающее информирование родителей	13. Разъяснительная работа с родителями (законными представителями) о целях и особенностях социально-психологического тестирования с целью получения добровольных информированных согласий на участие обучающихся в социально-психологическом тестировании (информационная компания). Формирование позитивного отношения к социально-психологическому тестированию.
--	---

	14. Информирование о результатах социально-психологического тестирования и мероприятиях, проводимых в рамках профилактики употребления ПАВ.
	15. Информирование о возможности получения психологической помощи в трудных жизненных ситуациях, о способах взаимодействия образовательной организации с системами и службами профилактики.
	16. Ознакомление с индикаторами девиантного поведения и употребления ПАВ обучающимися.
	17. Подготовка, распространение и обсуждение памяток по профилактике девиантного поведения.
2.2.2. Развитие профилактической компетентности родителей	18. Проведение родительского всеобуча профилактической тематики в соответствии с планами профилактики классных руководителей.
	19. Предоставление рекомендаций по формированию детско-родительских отношений и воспитанию в семье на основе результатов социально-психологического тестирования.

2.3. Информационно-просветительская деятельность с педагогами-предметниками и классными руководителями

2.3.1. Информирование педагогов-предметников и классных руководителей	20. Информирование о результатах социально-психологического тестирования (по образовательной организации в целом/ по классам или учебным группам).
	21. Предоставление рекомендаций классным руководителям (кураторам групп) по коррекции плана профилактики негативных явлений среди обучающихся в классе или учебной группе.
	22. Информирование о способах взаимодействия образовательной организации с системами и службами профилактики.
	23. Подготовка, распространение и обсуждение памяток по профилактике девиантного поведения.
2.3.3. Развитие профилактической компетентности педагогов-предметников и классных руководителей	<p>24. Обсуждение организационно-смысловых аспектов профилактической работы, формирование профилактической компетентности, развитие навыков поведения в сложных педагогических ситуациях.</p> <p>Планирование работы по профилактике девиаций, наркопотребления, зависимостей. Наркологическая ситуация в области, районе, городе.</p> <p>Выявление первичных признаков девиантного поведения, индикаторов употребления ПАВ.</p> <p>Грамотное поведение в случаях (ситуациях) девиантного поведения обучающихся (буллинг, зависимое, агрессивное, виктимное поведение, суицидальные тенденции, побеги из дома, бродяжничество, противоправное поведение, нарушение сексуального поведения)</p> <p>Особенности проведения классных часов и родительских собраний по профилактике девиаций и наркопотребления.</p> <p>Построение совместной работы классного руководителя и педагога-психолога по антинаркотическому воспитанию детей и подростков.</p> <p>Использование рекомендации по итогам социально-</p>

	<p>психологического тестирования в воспитательной и профилактической работе.</p> <p>Особенности проведения разъяснительной работы с родителями и обучающимися с целью получения добровольных информированных согласий на участие в социально-психологическом тестировании.</p> <p>Особенности формирования безопасной образовательной среды, правила эффективного взаимодействия с обучающимися, меры по предотвращению рисков отклоняющегося поведения.</p>
--	--

3. КОРРЕКЦИЯ - РАЗВИТИЕ (специализированные мероприятия по работе с обучающимися группы риска (ОГР) или находящимися в трудной жизненной ситуации)

3.1. Коррекция социально-психологических факторов девиантного поведения в группе	25. Формирование навыков социальной адаптации и психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям у обучающихся в рамках профилактических и адаптационных программ, используемых в образовательной организации.
	26. Психологическая коррекция негативных моделей поведения и общения, развитие умений и навыков, направленных на личностный рост и адаптацию в социуме Проведение активных и интерактивных мероприятий профилактической тематики с обучающимися в рамках профилактических и адаптационных программ, используемых в образовательной организации.
	27. Формирование жизненных навыков и конструктивных стратегий поведения в рамках профилактических и адаптационных программ, используемых в образовательной организации.
3.2. Коррекция социально-психологических факторов девиантного поведения индивидуальная	28. Оказание обучающимся индивидуальной психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
	29. Индивидуальное консультирование родителей по вопросам отклоняющегося поведения детей
	30. Психологическое сопровождение (коррекция) детско-родительских отношений
	31. Обеспечение поддержки родителям «обучающихся группы риска» (ОГР) в оказании социальной и медико-психологической помощи. Помощь семье в установлении контактов со специалистами.
32. Межведомственное информирование о деструктивном влиянии «родителей группы риска» (РГР) на обучающихся (сообщение о случаях деструктивного влияния родителей на обучающихся, асоциальном образе жизни родителей в семье,	

	провоцирование родителями нарушения Устава школы детьми)
	33. Оказание индивидуальной психологической помощи педагогам-предметникам и классным руководителям по вопросам коррекции девиантного поведения.
	34. Коррекция социально-психологических условий обучения (психологического климата в классе, межличностных отношений педагог-обучающийся, перегрузки учебными требованиями, педагогического стиля деятельности, формирующего дидактогении)

4. МОНИТОРИНГ - КОНТРОЛЬ

4.1. Мониторинг рискогенности социально-психологических условий развития обучающихся	35. Проведение социально-психологического тестирования
	36. Сбор дополнительной социально-психологической информации об обучающихся
	37. Контроль за проведением свободного времени и занятости обучающихся во время каникул
	38. Контроль (учет) посещаемости школы детьми, состоящими на разных категориях учёта
	39. Контроль участия «обучающихся группы риска» (ОГР) в культурно-массовой и спортивной работе.
	40. Контроль адаптированности обучающихся к новым условиям обучения (в 1, 4, 10 классах, адаптация вновь принятых)
	41. Мониторинг особенностей семейного воспитания
	42. Выявление «родителей группы риска» (РГР) (алкоголизация, наркотизация, воспитательная некомпетентность, жестокое обращение, намеренное формирование деструктивных установок у детей, противопоставление себя образовательной организации)
	43. Обследование социально неблагополучных семей, многодетных, малообеспеченных и др.
	4.2. Мониторинг индикаторов девиаций и употребления ПАВ у обучающихся в образовательной организации
45. Выявление обучающихся с индикаторами суицидального поведения (самоповреждения), имеющими специфические изменения в поведении и общении	
46. Мониторинг случаев буллинга (травли)	
47. Оценка изменений личностной позиции обучающихся в отношении девиантного поведения и употребления ПАВ.	
4.3. Мониторинг аккаунтов обучающихся в социальных сетях	48. Определение круга пользователей социальными сетями из числа обучающихся образовательной организации, зарегистрированных в социальной сети под своим именем (по возможности, ником).
	49. Выявление признаков девиантного поведения пользователей в виртуальной среде.
	50. Выявление приобщения к информации, запрещенной для распространения среди обучающихся, побуждающей к совершению действий, представляющих угрозу жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, суициду.
4.4. Оценка	51. Соотнесение результатов с поставленными целевыми

эффективности системы профилактики девиантного поведения и употребления ПАВ в образовательной организации	показателями (ключевыми показателями эффективности КПЭ).
	52. Оценка динамических изменений в выраженности факторов риска (ФР) и факторов защиты (ФЗ)
	53. Анализ достижений и недостатков в профилактической работе. Анализ эффективности используемых технологий и методов работы.
	54. Определение ключевых направлений работы по предупреждению девиантного поведения и употребления ПАВ на следующий учебный год.
	55. Планирование дальнейшей работы по профилактике девиантного поведения и употребления ПАВ. Формирование предложений по коррекции программы и плана профилактики на следующий учебный год.

5. САМОРАЗВИТИЕ - САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (общепрофилактические мероприятия для всех обучающихся)

5.1. Организация деятельности обучающихся, альтернативной употреблению ПАВ	56. Привлечение обучающихся к культурно-досуговой деятельности (кружки, секции).
	57. Привлечение обучающихся к внеурочной активности: акции, конкурсы, экскурсии и т.п.
	58. Формирование ответственного поведения. Вовлечение обучающихся в общественно-значимую, социально-полезную деятельность (волонтерство).
	59. Воспитательная работа с неформальными лидерами, формирование навыков школьного самоуправления, учеба школьного актива.
	60. Формирование иерархии ценностей и личностной позиции (профориентация и жизненное самоопределение)
5.2. Формирование культуры здорового образа жизни	61. Привлечение к общефизической подготовке (ОФП), развитие интереса к различным видам спорта
	62. Формирование навыков ЗОЖ.
	63. Привлечение родителей к проведению совместных мероприятий «дети – родители».
	64. Формирование смысловых ориентаций при проведении уроков естественно-научного и гуманитарного циклов совместно с педагогом-психологом (психолого-педагогическая интеграция).
	65. Формирование психологической устойчивости к деструктивному воздействию медиа-продукции.

3. Единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ Д.В. Журавлева и А.В. Киселевой) – информационная основа технологии комплексного управления рисками социализации

3.1. Назначение Единой методики социально-психологического тестирования

С целью увеличения охвата обучающихся социально-психологическим тестированием и повышения адресности профилактической деятельности образовательных организаций, в соответствии с поручением Государственного антинаркотического комитета (далее – ГАК) (протокол от 11 декабря 2017 г. № 35), по заказу Минпросвещения России Д.В. Журавлевым и А.В. Киселевой была разработана Единая методика социально-психологического тестирования (далее – ЕМ СПТ,

методика). В 2019-2020 году состоялось внедрение ЕМ СПТ во всех регионах Российской Федерации.

Руководство по использованию методики направлено Минпросвещения России в органы государственного управления в сфере образования субъектов Российской Федерации для использования в работе (письмо от 3 июля 2019 года № 07-4416-дсп). Проведение тестирования по единой методике является обязательным для образовательных организаций всех субъектов Российской Федерации с 2019/20 учебного года (протокол ГАК от 24 декабря 2018 г. № 39).

Проведение социально-психологического тестирования обучающихся по единой методике несет в себе ряд преимуществ для всех участников профилактической деятельности, позволяет определить адресно направление профилактической работы:

- ✓ для обучающихся тестирование выступает в качестве мотивирующего компонента, направленного на самоисследование и саморазвитие, позволяет актуализировать внутренние позиции личности, объективировать ценностные и нормативно-поведенческие установки;

- ✓ в отношении родителей (законных представителей) – индикатор, акцентирующий внимание на их детях, способ объективизации происходящего с подростками (при условии искренности детей);

- ✓ для специалистов в сфере профилактики, педагогов и психологов, администрации образовательной организации выступает в качестве диагностического инструментария, способствующего повышению адресности профилактической деятельности, является объективным основанием для корректировки и построения системной профилактической работы, уточнения ее содержания.

По результатам тестирования методика позволяет сделать выводы не только о повышенной вероятности вовлечения (определить неблагоприятное сочетание предпосылок риска вовлечения в употребление ПАВ), но и определить целый комплекс объективных содержательных направлений комплексного управления рисками социализации (далее – технология КУРС) обучающихся.

Методика предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе сформированности предпосылок вовлечения в употребление ПАВ. Выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение.

Методика не может быть использована для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости респондента.

ЕМ СПТ основана на представлении о непрерывности и единовременности совместного психорегулирующего воздействия факторов риска и факторов защиты (протективных факторов).

Теоретико-методологическую основу методики составили научные работы, раскрывающие вопросы:

- психического развития личности (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, Л.Ф. Обухова, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, Д.И. Фельдштейн и др.);

- психопрофилактики и реабилитации лиц с аддиктивными расстройствами (В.В. Барцалкина, С.В. Березин, В.С. Битенский, Е.А. Брюн, Ю.В. Валентик, Н.Н. Иванец, Б.Д. Карвасарский, Ц.П. Короленко, Е.А. Кошкина, К.С. Лисецкий, В.Д. Москаленко, Г.И. Петракова, Н.С. Сироты и В.М. Ялтонский, И.Н. Пятницкая и др.).

Методика является опросником и состоит из набора утверждений. При разработке стимульного материала были использованы компилированные и модифицированные вопросы диагностического инструментария Г. Айзенка, Ч. Спилбергера, В.В. Бойко, С.Н. Ениколопова и Т.И. Медведевой, Н.С.Ефимова, О.А. Карабановой и П.В. Трояновской, Р.Л. Кричевского, Д.А. Леонтьева, Э.В. Леус и А.Г. Соловьева, Г.С. Никифорова, В.К. Васильева и С.В. Фирсовой, А.Ш. Тхостова и Е.И. Рассказовой, Б.И. Хасана и Ю.А. Тюменевой, Л.П. Цветковой и др.

ЕМ СПТ применяется для тестирования лиц подросткового и юношеского возраста 13 -18 лет. Методика представлена в трех формах:

Форма «А-110» содержит 110 утверждений, для тестирования обучающихся 7 – 9 классов.

Форма «В-140» содержит 140 утверждений для тестирования обучающихся 10 – 11 классов.

Форма «С-140» содержит 140 утверждений для тестирования студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

3.2. Понятие о психоактивных и наркотических веществах

Под психоактивным веществом (ПАВ) понимают любое вещество (природное или синтетическое), способное при однократном приёме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение, восприятие окружающего, поведение, либо давать другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приёме вызывать психическую и физическую зависимость.

Выделяют три группы психоактивных веществ: *алкоголь, наркотики и токсические вещества*. К последним также относятся лекарственные средства с психотропным эффектом (т.н. психотропные препараты), разрешённые к медицинскому применению Фармакологическим Комитетом РФ и не включенные в официальный «Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации».

Под наркотиком понимают вещество, соответствующее следующим критериям: во-первых, оказывает специфическое действие на психические процессы – стимулирующее, эйфоризирующее, седативное, галлюциногенное и т.д. (медицинский критерий); во-вторых, немедицинское потребление вещества имеет большие масштабы, последствия этого приобретают социальную значимость (социальный критерий); в третьих, в установленном законом порядке признано наркотическим и включено Министерство Здравоохранения РФ в список наркотических средств (юридический критерий).

Психоактивные вещества, не отнесённые к списку наркотиков, обычно называют токсическими. Они обладают всеми психотропными свойствами наркотиков, имеют общие с наркотиками закономерности формирования зависимости. Более того, зависимость при злоупотреблении токсическими веществами часто бывает более выраженная. Если Уголовный Кодекс РФ не предусматривает уголовную ответственность за незаконное приобретение, хранение, изготовление, переработку, пересылку и сбыт этих веществ, то они не считаются наркотиками.

3.3. Федеральное законодательство об организации и проведении социально-психологического тестирования

Организация и проведение социально-психологического тестирования нормируется федеральными законами; приказами и письмами федеральных министерств просвещения и минобрнауки; подзаконными актами (приказами) органов государственной власти субъектов РФ; приказами министерств образования субъектов РФ; приказами по образовательной организации.

Цепочка нормативных документов от федерального закона до приказа по образовательной организации построена на принципах дублирования и уточнения информации в рамках своих компетенций. Обратимся к тем трактовкам, которые содержатся в первоисточниках.

Таблица 3.

Анализ содержания федеральных законов, регламентирующих проведение социально-психологического тестирования

Федеральные законы	Ссылка в содержании	Краткое содержание
ФЗ - № 3 «О наркотических средствах и психотропных веществах»	Гл. 6.1., Ст. 53.1 – 53.4	Закрепляет СПТ как форму профилактики незаконного употребления. Наделяет полномочиями осуществлять профилактику гос. органы исполнительной власти и органы государственной власти субъектов РФ. Закрепляет обязательность добровольного информированного согласия Вводит понятие порядок проведения тестирования. Определяет способы выявления незаконного потребления: СПТ и профилактический медицинский осмотр Вменяет образовательным организациям обязанность обеспечения конфиденциальности сведений.
ФЗ - № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,	Гл. 3, Ст.28, п.15.1	Вводит в список компетенции образовательной организации «проведение социально-психологического тестирования обучающихся» наряду с компетенциями «разработка и утверждение образовательных программ», «прием обучающихся в образовательную организацию», «осуществление текущего контроля успеваемости» и т.д.
ФЗ – № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»	Гл. 2, Ст. 14, п. 1, п.п. 7	Органы, осуществляющие управление в сфере образования, в пределах своей компетенции обеспечивают проведение мероприятий по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств ...
ФЗ - № 152 «О персональных данных»	Гл. 1, Ст. 3 Гл. 2, Ст. 7	Вводит понятие персональных данных, вводит понятие конфиденциальность персональных данных

3.4. Признаки, исследуемые Единой методикой социально-психологического тестирования

3.4.1. Факторы риска

Факторы риска – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение.

Качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума:

— Потребность в одобрении – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

— Подверженность влиянию группы - повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.

— Принятие асоциальных установок социума – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной

части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

— Наркопотребление в социальном окружении – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения

— Склонность к риску (опасности) - предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.

— Импульсивность - устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

— Тревожность - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

— Фрустрация (от лат. «frustration» – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

3.4.2. Факторы защиты

Факторы защиты (протективные факторы) – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска.

— Принятие родителями – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

— Принятие одноклассниками – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.

— Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

— Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

— Самоэффективность (self-efficacy) – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат. Термин введен А. Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории.

3.4.3. Сокращения названий субшкал, используемые в ЕМ СПТ

С целью упрощения работы в методике используются сокращенные названия субшкал.

Таблица 4.

Расшифровка сокращенных названий субшкал, используемых в ЕМ СПТ

№	Сокращение субшкал	Расшифровка сокращения субшкал	Шкалы
1	По1 и По2	Потребность в одобрении – 1, 2	ФАКТОРЫ РИСКА (ФР)
2	ПВГ	Подверженность влиянию группы	
3	ПАУ	Принятие асоциальных установок социума	
4	СР	Склонность к риску	
5	И	Импульсивность	

6	Т	Тревожность	
7	Ф	Фрустрация	
8	НСО	Наркопотребление в социальном окружении	
9	ПР	Принятие родителями	ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ (ФЗ)
10	ПО	Принятие одноклассниками	
11	СА	Социальная активность	
12	СП	Самоконтроль поведения	
13	С	Самоэффективность	

3.5. Предпосылки вовлечения в употребление ПАВ

Начальная информация о выраженности и соотношении факторов риска и факторов защиты, полученная в процессе обработки ответов респондентов по ключу, представляется недостаточной для оценки вероятности употребления ПАВ, т.к. непонятно их совокупное влияние на психику.

Оценка вероятности в употреблении ПАВ проводится в методике на основе сформированности предпосылок вовлечения в употребление ПАВ: «провоцирование к аддиктивному поведению» и «готовность к первой пробе»

Провоцирование к аддиктивному поведению – результат совокупного влияния рискованных социально-психологических условий, подталкивающих к совершению первой пробы. Провоцирующее воздействие выражается в побуждении индивида к таким действиям, которые повлекут за собой тяжелые, губительные для него последствия. Максимальное провоцирование отмечается при актуализации факторов риска и редукации факторов защиты относительно коридора нормы (КН).

В данном случае рассматривается провоцирующее влияние состояния безысходности (безвыходности) и отчаяния, ощущения жизненного тупика, а не прямая провокация, где предлагается попробовать ПАВ.

Субъективное отношение к жизненной ситуации как «неразрешимой» способствует формированию состояния безысходности, которое в свою очередь сопровождается ощущением собственного бессилия, поскольку человек не видит вариантов решения своей проблемы.

Состояние безысходности сопровождается упадком сил, потерей веры в себя, чувством обреченности и тревоги, опустошенностью вплоть до потери смысла жизни. Все предпринятые ранее действия начинают восприниматься как бессмысленные, а все возможные действия как нецелесообразные (не приводящие к желаемому результату). Пессимистичное отношение к настоящему подкрепляется пессимистичными сценариями будущего. В таком состоянии резко повышается вероятность употребления ПАВ как средства решения вопроса, как способ облегчить свое состояние.

Самые распространенные переживания в состоянии безысходности:

1. Чувство отчуждения. Формируется на фоне непростых отношений со своими близкими, родными или друзьями, когда со временем начинают появляться неприятные эмоции. Непроизвольно появляется ощущение, что близкие люди игнорируют, намеренно отдают от себя, считают недостойным своей любви, внимания и заботы. Со временем эмоциональная и духовная «пропасть» становится все больше, проблемы появляются все чаще, а чувство отчуждения становится все глубже.
2. Чувство обреченности. Практически полностью напоминает отчаяние, сопровождающееся ощущением потери смысла жизни. Часто возникает при длительных и неудачных попытках выйти из тягостного круга своих проблем или при наличии серьезной болезни.

3. Чувство покинутости. Возникает, когда все просьбы о помощи были напрасными, все обращения и увещевания – лишними. Человека не поняли бросили, предали в сложную минуту, когда помощь и поддержка близких была так необходима.
4. Чувство бессилия. Психологическое состояние, при котором возникает ощущение отсутствия сил и способности контролировать события своей жизни или влиять на них.

Готовность к первой пробе — это состояние индивида, характеризующееся сформированным желанием (согласием) совершить первую пробу психоактивного вещества. Состояние готовности к первой пробе не означает ее немедленного воплощения в поступках. Готовность реализуется в действиях при наличии определенных условий и пусковых механизмов (триггеров).

Готовность к первой пробе является интегративным феноменом и включает в себя когнитивный и эмоциональный компоненты. Когнитивный компонент: планы, предположения, рассуждения, выводы, связанные с жизненной ситуацией и возможным употреблением ПАВ. Эмоциональный компонент: преодоление страхов неудачи и возможного наказания, преодоление неопределенности в совершении первой пробы.

Компоненты готовности к первой пробе представлены в виде системы полярных проявлений. Поллюсами когнитивного компонента являются уверенность и сомнение в правильности совершаемого действия, в случае эмоционального компонента полюсами являются интерес и страх совершения первой пробы. Система координат, с осями уверенность-сомнение и интерес-страх позволяет определить стадию формирования готовности к первой пробе на основе соотнесения сформированности когнитивного и эмоционального компонентов.

Таблица 5.

Стадии формирования готовности к первой пробе

Эмоциональный компонент Когнитивный компонент	Интерес	Страх
Уверенность	Сформированная готовность к первой пробе	Частично сформированная готовность к первой пробе
Сомнение	Частично сформированная готовность к первой пробе	Несформированная готовность к первой пробе

3.6. Анализ резистентности (сопротивления) процедуре тестирования

В методике существует шкала «Резистентность», измеряющая степень сопротивления респондентов процедуре тестирования. Алгоритм выявления резистентных ответов включает четыре индикатора, соответствующих четырем стратегиям сопротивления тестированию.

Причинами резистентности (сопротивления) респондентов тестированию могут быть:

1. Неверная трактовка цели тестирования: методика оценивает вероятность риска, а не выявляет факты наркопотребления.
2. Неверная трактовка результатов тестирования: методика оценивает степень рискогенности социально-психологических условий развития обучающегося, а не выявляет обучающихся, которых нужно в чем-то подозревать; не носит дискриминирующий характер, разделяя обучающихся на благонадежных и неблагонадежных.
3. Реакция на принудительность тестирования (нельзя заставить быть откровенным).
4. Реакция на давление со стороны педагогов (ориентация на «положительные» ответы, запугивание). Закрытая позиция, нежелание отвечать откровенно.
5. Трансляция негативного отношения родителей к процедуре социально-психологического тестирования.

6. Трансляция негативного отношения педагогов или психолога к процедуре социально-психологического тестирования.
7. Негативное отношение к любой процедуре тестирования из-за заполнения большого количества тестов в процессе обучения (внутреннее отторжение процедуры).
8. Недоверие процедуре тестирования, ощущение бессмысленности проведения времени.
9. Обманутые ожидания (ожидание вопросов про наркотики). Ощущение наивности вопросов и того, что они не относятся к делу.
10. Участие в тестировании с целью «обмануть тест», «почувствовать себя крутым», а не выяснить свои проблемы и их решить.
11. Языковой барьер. Не понимание формулировок вопросов.
12. Субъективное ощущение слишком большого количества вопросов в стимульном материале (утомление).
13. Искаженное представление о себе.
14. Страх попадания в «черный список» и возможных проблем, связанных с этим.
15. Невозможность ответить «правильно». Перенос отношения к педагогическому тесту на психологический, где нет правильных ответов.
16. Страх выявления реального наркопотребления.

3.7. Девиантное поведение как следствие накопления девиаций на уровне признаков

Основой раннего выявления риска употребления ПАВ является раннее выявление девиаций на уровне исследуемых признаков до формирования девиантного поведения аддиктивного типа.

В методике основное внимание уделяется девиации изучаемых параметров относительно статистической нормы, представленной «коридором нормы», и накоплению девиаций признаков. При формировании критической массы девиаций признаков, повышается вероятность формирования девиантного поведения качественно нового уровня. В рассматриваемом контексте, формируется повышенная вероятность аддиктивного поведения.

При этом вектор девиации имеет принципиальное значение. В случае факторов риска (ФР) девиация фиксируется при превышении «коридора нормы», в случае факторов защиты (ФЗ) при значениях выраженности признака ниже «коридора нормы».

Девиация признаков фиксирует «отклоняющееся развитие» отражает одновременно и качественно-количественные, и статико-динамические характеристики состояния ребенка. При проведении лонгитюдного исследования отклонений в развитии, фиксируемых на основе ежегодных «срезов», позволяют не только фиксировать отклонения в данный момент времени, но и констатировать динамический аспект развития – отклоняющееся развитие.

Отклоняющееся развитие наблюдается, когда процесс развития приводит к несоответствию личностных особенностей тем нормам, которые существуют в окружающем социуме. Хотя понятие «норма» по отношению к развивающемуся ребенку может быть использовано с некоторыми оговорками.

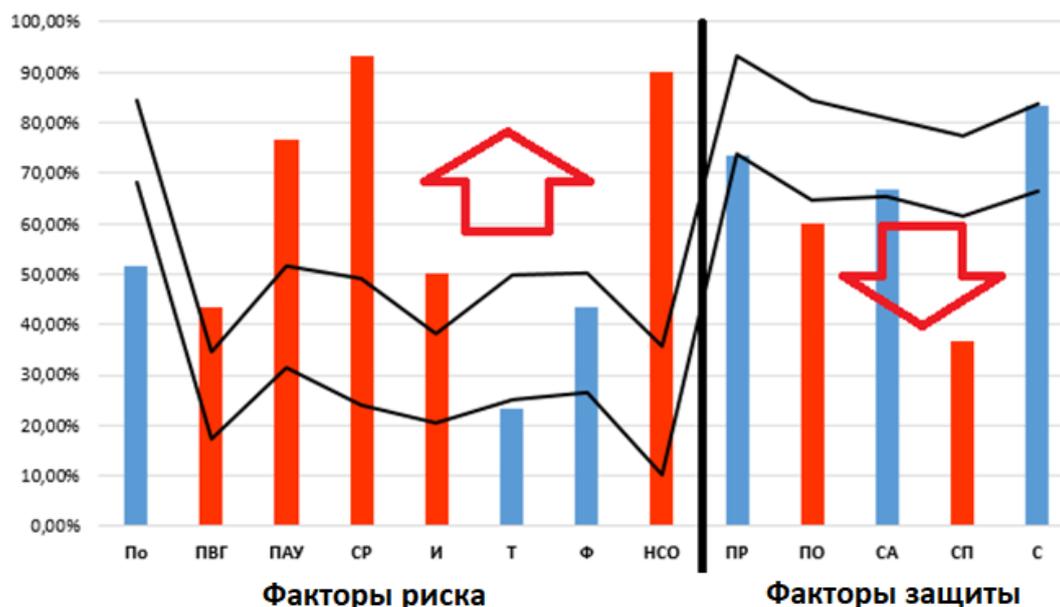


Рис. 2. Соотнесение выраженности исследуемых показателей с «коридором нормы»

3.8. Возможные проявления девиаций исследуемых признаков

При отклонении индивидуальных или групповых результатов от «коридора нормы», вычисленного для конкретного социума, проявляются признаки девиаций в поведении.

Механизмом формирования девиантного поведения является накопление девиаций на уровне признаков. При возникновении критической массы девиантных признаков, повышающей вероятность возникновения девиантного поведения. Таким образом осуществляется переход внутреннего психического действия во внешний план — экстернизация девиации признаков в девиацию поведения.

Таблица 6.

Возможные признаки проявления девиации исследуемых признаков

Признак	Возможные проявления девиаций признаков
Потребность в одобрении (По)	Стремление быть принятым, пусть даже и вопреки своим интересам. Потребность только в положительной оценке своих слов или поступков. Повышенная чувствительность к критике. Тяжелое переживание «ситуации проигрыша».
Подверженность влиянию группы» (ПВГ)	Зависимость от мнения большинства, ведомость. Гипертрофированная потребность в поддержке со стороны группы. Ориентированность на социальное одобрение при принятии решений. Уклонение от персональной ответственности за свои поступки.
Принятие асоциальных установок социума (ПАУ)	Интерес к социально неодобряемым действиям и мнениям. Рационализация своих социально неодобряемых поступков, использование примеров аналогичных образцов поведения («все так делают») Понимание, что в современном обществе одним можно нарушать нормы, а другим нельзя. Идентификация себя с теми, кому можно. Азарт избегания наказания или порицания. Пониженная критичность к себе, своему поведению.
Склонность к риску (СР)	Заниженное субъективное ощущение риска ниже, чем реальный уровень опасности.

	Осознание потенциальных рисков, но отказ их учитывать. Информированность об опасных последствиях заменена мифами, заблуждениями, отсутствием критичности к рисковому поведению.
Импульсивность (И)	Эмоциональная неустойчивость, ярко выраженные перепады настроений. Повышенная обидчивость и раздражительность. Нетерпеливость, подверженность сиюминутным побуждениям. Поспешность решений, спонтанность действий. Приоритет действия над его обдумыванием.
Тревожность (Т)	Гипертрофированное чувство угрозы, типичное состояние беспокойства, напряженности, озабоченности. Неуверенность в себе, склонность к предчувствиям. Застенчивость, ранимость, коммуникативная беспомощность.
Фрустрация (Ф)	Низкая фрустрационная толерантность: фрустрационные реакции наступают даже при малой интенсивности фрустрирующего фактора. Недостижимость поставленных перед собой целей, превышающих реальные возможности. Имеются потребности и желания, которые не могут быть реализованы. Склонность к жесткой экспрессии и недоброжелательному обращению с окружающими. Типичные состояния: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, озлобленность.
Наркопотребление в социальном окружении (НСО)	Некритичное отношение к употреблению и употребляющим ПАВ. Интерес к употреблению ПАВ. Сформированность референтной группы из носителей зависимости в социальном окружении. Наличие примера наркопотребления для подражания.
Принятие родителями (ПР)	Открытое отвержение родителями. Оценочная любовь родителей – проявление любви при условии выполнения требований. Типичность отрицательных чувств родителей в отношении детей (раздражение, злость, досада). Недостаток внимания и общения со стороны родителей. Безразличие родителей к переживаниям детей, к событиям в их жизни.
Принятие одноклассниками /однокурсниками (ПО)	Авторитетом у сверстников не пользуется, имеет низкий социальный статус, признается отдельными сверстниками. Взаимоотношения практически со всеми сверстниками напряженные. Удовлетворенность от общения с ними не испытывает, интерес у окружающих не вызывает. Отторжение коллективом проявляется или в частых конфликтах, или в безразличии. Часто возникает чувство изолированности одиночества.
Социальная активность (СА)	Сформирована социально пассивная жизненная позиция. Узкий круг интересов. Отсутствие потребности в социальных контактах. Чрезмерная сдержанность в процессе социальных взаимодействий, необщительность, предпочтение уединения компаниям. Безынициативность, равнодушие к делам коллектива или группы. Безразличие к окружающей действительности.
Самоконтроль поведения (СП)	Низкий уровень контроля и управления своим поведением. Повышенная лабильность и неуверенность. Непоследовательность или разбросанность поведения. Склонность к свободной трактовке социальных норм.
Самозффективность	Неуверенность в своих силах достичь поставленные цели.

(С)	<p>Пассивность при достижении поставленных целей. Избегание ситуаций, с которыми, чувствует, что не сумеет справиться. Преобладают пессимистичные сценарии развития событий и чувство беспомощности, низкая самооценка. Не доводит начатое дело до конца или берется в основном только за выполнение простых задач.</p>
-----	---

3.9. Оценка вероятности формирования риска вовлечения в употребление ПАВ

Формирование предпосылок вовлечения в употребление ПАВ не всегда происходит одновременно. Наиболее распространенной является ситуация активного формирования провоцирования без существенных изменений в уровне готовности (график 1). Переходу в зону повышенной вероятности вовлечения способствует переломный момент, запускающий формирование готовности к первой пробе, представленный на графике резким изменением траектории формирования риска. Согласно накопленной статистике, такая траектория формирования риска наблюдается в 50% случаев.

Вторым по встречаемости (30% случаев) является начальное формирование готовности к первой пробе при незначительном росте провоцирования к аддикции, где после переломного момента активно формируется провоцирование.

В третьем случае, который наблюдается у 20% респондентов, происходит одновременное (линейное) формирование риска вовлечения в употребление ПАВ.

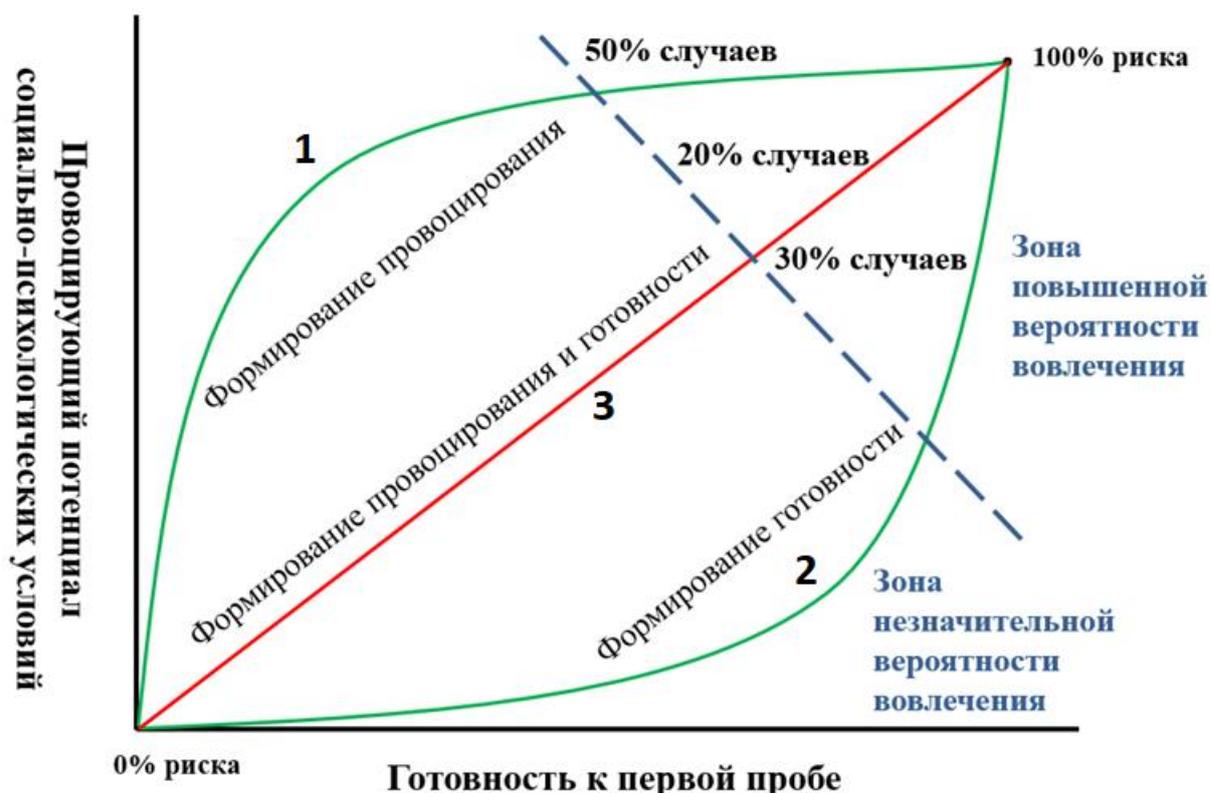


Рис. 3. Динамическая модель формирования риска вовлечения в употребление ПАВ

3.10. Стадии формирования итогового заключения в ЕМ СПТ

Формирование итогового заключения основано на пирамидальном принципе: каждая последующая стадия опирается на выводы, сделанные ранее, в предыдущей

стадии. Таким образом, каждая последующая стадия оценивает следствия, выявленных на предыдущей стадии причин. Полученная цепочка причинно-следственных связей, в рамках заданной вариативности причин и следствий, позволяет на каждом новом уровне сокращать объем анализируемой информации («эффект воронки»).

На первой стадии проводится сбор данных в процессе тестирования: вербальные ответы оцифровываются (переводятся в цифровые эквиваленты), выявляются и отсеиваются респонденты с недостоверными ответами.

Вторая стадия – обработка данных. Включает в себя расчет социально-психологического норматива (СПН); оценку выраженности факторов риска и защиты; выявление девиаций факторов риска и защиты.

Третья стадия – анализ данных. На этой стадии выявляется сформированность предпосылок вовлечения в употребление ПАВ: провоцирование к аддиктивному поведению и готовность к первой пробе.

Четвертая стадия – оценка стадии формирования риска вовлечения в употребление ПАВ: незначительный риск (незначительная вероятность вовлечения - НВВ), латентный риск (ЛР), явный риск (ЯР). Латентный и явный риск вовлечения являются скрытой и открытой формой повышенного риска (повышенной вероятности вовлечения - ПВВ)



Рис. 4. Модель формирования итогового заключения в ЕМ СПТ

3.11. Структура итогового заключения о вероятности риска вовлечения в употребление ПАВ

Итоговое заключение делается на основе промежуточных выводов о соотношении предпосылок риска вовлечения: провоцирования к аддикции и готовности к первой пробе. Необходимым и достаточным условием заключения о повышенной вероятности вовлечения (ПВВ) является наличие хотя бы по одной предпосылки. Если ни одна предпосылка не выявлена, делается заключение о незначительной вероятности вовлечения (НВВ).

Готовность Провоцирование	Есть готовность к первой пробе	Нет готовности к первой пробе	Готовность Провоцирование	Есть готовность к первой пробе	Нет готовности к первой пробе	Готовность Провоцирование	Есть готовность к первой пробе	Нет готовности к первой пробе	Готовность Провоцирование	Есть готовность к первой пробе	Нет готовности к первой пробе
Есть провоцирование к аддикции	1	2	Есть провоцирование к аддикции	1	2	Есть провоцирование к аддикции	1	2	Есть провоцирование к аддикции	1	2
Нет провоцирования к аддикции	3	4	Нет провоцирования к аддикции	3	4	Нет провоцирования к аддикции	3	4	Нет провоцирования к аддикции	3	4
Явный риск			Латентный риск						Незначительная вероятность вовлечения в употребление ПАВ		
Повышенная вероятность вовлечения в употребление ПАВ											

Рис. 5. Соотношения предпосылок риска вовлечения и итоговых заключений

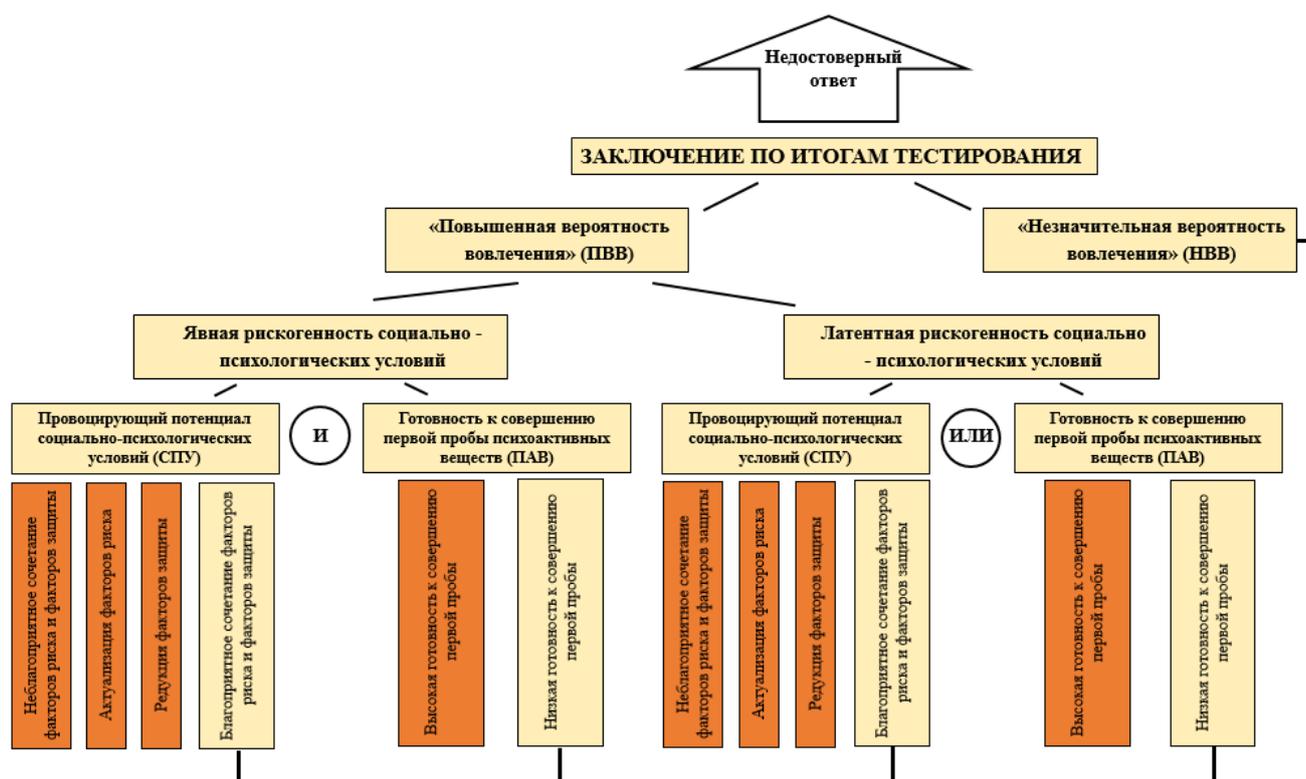


Рис. 6. Алгоритм формирования заключения о вероятности вовлечения в употребление ПАВ

3.12. Обратная связь по результатам тестирования

Обратная связь при недостоверных ответах не содержит заключений относительно личностных особенностей респондентов. Она описывает возможные затруднения в деятельности при работе с тестом. Причинами недостоверных ответов могут быть как одно конкретное затруднение, так и комплекс из нескольких затруднений.

«Ваши ответы признаны недостоверными. Это может быть вызвано следующими причинами:

- ✓ *Возможно, Вы не поняли инструкцию, которая давалась в начале теста.*
- ✓ *Возможно, Вы невнимательно читали утверждения опросника.*
- ✓ *Возможно, Вы делали свой выбор ответов по ошибке.*
- ✓ *Возможно, Вы слишком спешили, отвечая на вопросы, не оставляя себе время на обдумывание ответа».*

Обратная связь при достоверных ответах не является интерпретацией индивидуальных результатов теста. Из обратной связи исключены количественные

показатели во избежание сравнения результатов обследуемыми. Все формулировки носят исключительно качественный (несравнимый между собой) характер. Она отличается высокой степенью обобщенности и служит основой консультации по результатам тестирования родителей, учащихся и педагогов.

В связи с нецелесообразностью предоставления интерпретаций индивидуальных результатов при массовом тестировании, обратная связь состоит из рекомендаций в форме краткого совета, описывающего возможный «вектор саморазвития».

Вместе с тем, обобщенная обратная связь не исключает получение респондентом и его родителями интерпретаций индивидуальных результатов на консультации у психолога. Каждая обратная связь при достоверных ответах заканчивается предложением обратиться к психологу за более полной информацией.

Обратная связь строится на обсуждении такой интегральной личностной характеристики как психологическая устойчивость в трудных жизненных ситуациях. **Психологическая устойчивость** - это качество личности, отдельными аспектами которого являются уравновешенность, стабильность, сопротивляемость. Оно позволяет противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

Тексты обратной связи соответствуют четырем возможным соотношениям предпосылок риска вовлечения в употребление ПАВ и являются типовыми.

Явный риск вовлечения

«Вы успешно прошли социально-психологический тест.

Ваша психологическая устойчивость будет выше, если проявлять терпение и сдержанность.

Трудные жизненные ситуации и стрессы приводят Вас к значительным эмоциональным затратам. Это может вызвать пессимистичное восприятие окружающего мира. Старайтесь акцентироваться на позитивных эмоциях.

Некоторые жизненные ситуации кажутся Вам неразрешимыми. Не все обстоятельства мы можем изменить. Вам нужно научиться приспосабливаться к ним.

Иногда кажется, что близкие люди Вас не понимают. Переживания часто приводят к необдуманным поступкам, о которых люди потом жалеют. Любые способы временно облегчить свои переживания не решают саму проблему. Взгляните на ваши взаимоотношения с близкими людьми с другой стороны и Вы найдете решение.

Вы заботитесь о том, что думают о Вас сверстники. Желание им понравиться может привести к потере индивидуальности. Будьте самим собой, ведь каждый человек неповторим. Не бойтесь отстаивать свою точку зрения. Избегайте сомнительных предложений, которые могут нанести вред Вашему здоровью.

Если Вас интересует более подробная информация о результатах теста, обратитесь к психологу.

Латентная и явная стадии формирования риска вовлечения объединяются в группу повышенной вероятности вовлечения. Скрытая стадия не менее опасна, чем явная, т.к. процесс перехода от одной стадии к другой может быть очень динамичным и непредсказуемым».

Латентный риск вовлечения по типу провоцирование

«Вы успешно прошли социально-психологический тест.

В трудных жизненных ситуациях Ваша психологическая устойчивость снижается.

Когда у Вас резко ухудшается настроение, не стоит принимать серьезных решений. Вы можете совершить серьезные ошибки. Подождите некоторое время, пока отрицательные эмоции утихнут, принимайте решения исходя из здравого смысла.

Сомнения в себе сильно ограничивают возможности. Не теряйте уверенности в себе. Если вы добивались успехов в прошлом, значит будут успехи и в будущем. Поставьте перед собой четкие цели. Не бойтесь трудностей – они есть у всех.

В поисках решения житейских проблем не стоит совершать непредсказуемые поступки. То, что сегодня выглядит привлекательно, завтра может привести к

нежелательным последствием. Избегайте сомнительных предложений, которые могут нанести вред Вашему здоровью и сделать несчастными ваших близких.

Если Вас интересует более подробная информация о результатах теста, обратитесь к психологу».

Латентный риск вовлечения по типу готовность

«Вы успешно прошли социально-психологический тест.

В трудных жизненных ситуациях Ваша психологическая устойчивость снижается.

У Вас бывают трудности в общении с родителями и сверстниками. В жизни можно решить любые проблемы, найти общий язык с любым человеком, а тем более с родителями. Просто вы смотрите на вещи с разных точек зрения. Проявите терпение и сдержанность, стремитесь найти взаимопонимание. Компромисс – это путь к успеху в любых взаимоотношениях.

Задумайтесь о том, чтобы перестроить ритм жизни. Если Вы чувствуете сильную усталость и утомление от количества дел, оставьте себе в течении дня время для отдыха. Если проводите много времени в помещении, особенно за компьютером, займитесь спортом.

Общение с проверенными друзьями и близкими людьми снизит риск Вашего контакта с ложными друзьями и сомнительной публикой.

Если Вас интересует более подробная информация о результатах теста, обратитесь к психологу».

Незначительная вероятность вовлечения

«Вы успешно прошли социально-психологический тест.

Ваша психологическая устойчивость не зависит от трудных жизненных ситуаций.

Иногда эмоции мешают Вам в общении. Научившись контролировать их, Вы сможете быстрее и проще решать спорные вопросы.

Вы не всегда успеваете сделать все необходимые дела. Сложности такого рода возникают у всех, нужно научиться с этим справляться. Разделите все свои дела на важные и второстепенные. Постарайтесь создать комфортные условия для работы, чтобы ничего не отвлекало от важных дел.

Иногда может казаться, что требования родителей и педагогов ограничивают Вашу свободу, Вашу индивидуальность. Все ограничения чаще всего являются предостережениями, проверенными временем. Не стоит связываться с сомнительной публикой, это еще никогда ничем хорошим не заканчивалось.

Если Вас интересует более подробная информация о результатах теста, обратитесь к психологу».

3.13. Использование результатов социально-психологического тестирования

Результаты социально-психологического тестирования могут использоваться как специалистами с психологическим, так и с педагогическим образованием.



Педагоги-психологи имеют возможность работать на любом из 7 уровней анализа данных, заложенных в ЕМ СПТ: анализ социального окружения, девиаций признаков, накопления девиаций, сформированности предпосылок риска, стадий формирования риска и уровня вероятного риска.

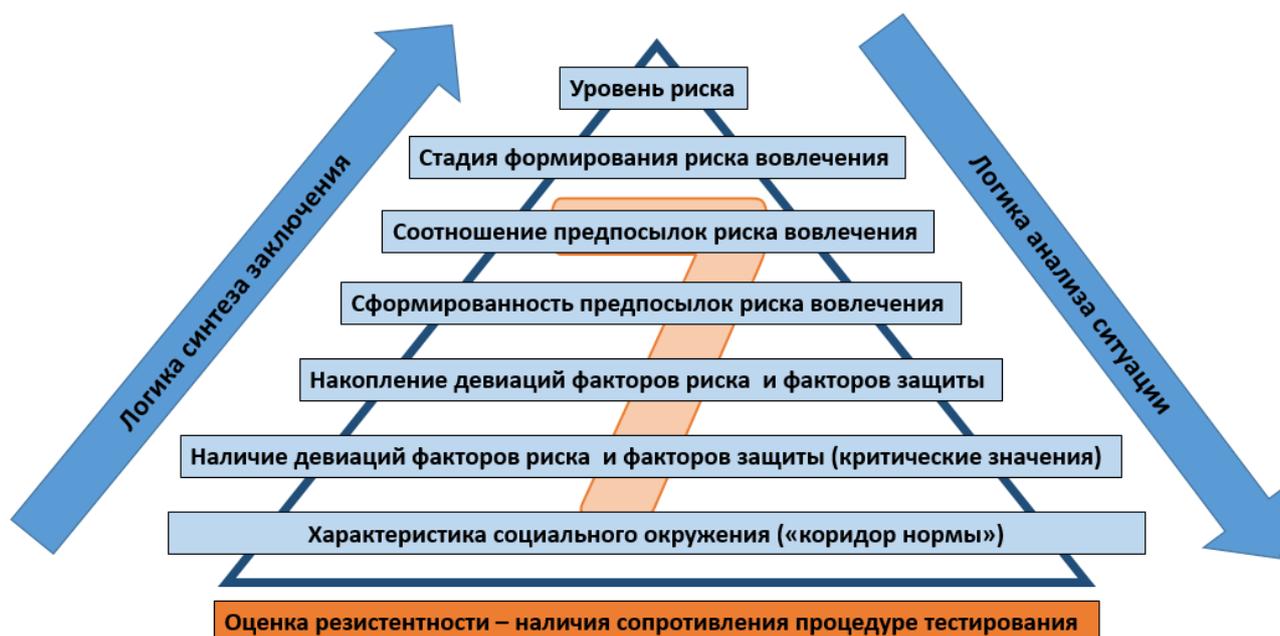


Рис. 7. Логика синтеза заключения и анализа полученных результатов в ЕМ СПТ

Список нормативных актов и для ознакомления

1. Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 690 от 9 июня 2010 года
2. Федеральный закон от 07.06.2013 №120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»
3. Федеральный закон от 08 января 1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.12.2019) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Статья 28, п.п. 15.1.

5. Федеральный закон от 27.07.2007 г. №152-ФЗ «О персональных данных»
6. Приказ Минобрнауки России от 16.06.2014 N 658 (ред. от 14.02.2018) «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования».
7. Приказ Минздрава России от 06.10.2014 N 581н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».
8. Письмо Минобрнауки России от 5.09.2011 №МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»
9. Письмо Минобрнауки России от 22.12.2015 №07-4351 «О направлении методического комплекса для проведения социально-психологического тестирования»
10. Письмо Минпросвещения России от 29.08.2019 №ТС-2035/07 «О направлении информации по вопросам организации и проведения социально-психологического тестирования обучающихся»

Список рекомендуемой литературы

1. Аксютин И.В. Проявление «знаемых» мотивов наркотизации у студентов // Психологический журнал. – 2008. – № 1 (17). – С. 25-32.
2. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения: Монография. — М.: ООО «Издательский сервис», 2012. — 432 с.
3. Гишинский Я. , Гурвич И., Русакова М., Симпура Ю., Хлопушин Р. Девиантность подростков: Теория, методология, эмпирическая реальность. Учебно научное издание. – С.Пб.: Медицинская пресса, 2001. –200 с.
4. Гишинский Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». – СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с.
5. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
6. Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
7. Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. С.141-154.
8. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Шпикс Т.А. Психодинамические механизмы аддикций /монография/ Издательство: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co.KG Heinrich-Bocking-Str. 6-8. 66121 Saarbrücken, Germany, 2011.-188с.
9. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология негативных зависимостей – Самара: Изд-во «Универс групп», 2006. – 251 с.
10. Лукина, А. К. Социальная педагогика: учеб. пособие / А. К. Лукина .— Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2011 .— 306 с.
11. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: Учебник. — М.: Гардарики, 2005. — 269 с.
12. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций: организационно-методическое пособие /Б.И. Хасан, Н.Н. Дюндик, Е.Ю. Федоренко, И.А. Кухаренко, Т.И. Привалихина, Красноярский госуниверситет. – Красноярск, 2003. – 335 с.

13. Организация профилактики наркозависимости в условиях сельского образовательного учреждения: Сборник методических рекомендаций. Авторский коллектив: Латышев Г.В., Речнов Д.Д., Титова О.А., Орлова М.В., Яцышин С.М., Середа В.М., Уминская Л.Л., Гериш А.А. и др., Санкт-Петербург, 2001.

14. Психология девиантного поведения: междисциплинарные исследования и практика: сб. научных трудов Первой международной научной школы (Казань, 26–27 мая 2016 г.) / под ред. А.И. Ахметзяновой. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. – 156 с.

15. Руденский, Е. В. Дефект социализации личности как базовая категория педагогики критического конструктивизма. Введение в социально-генетическую виктимологию / Е. В. Руденский, Ю. Е. Руденская ; Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2012. – 252 с.

16. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.—768 с.

17. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. - М.: Педагогика, 1988.

18. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Акад. Проект; Трикта, 2005.

4. Комплект рабочих профилактических программ ГБУ «Центр помощи детям»

Одной из актуальных проблем современного общества является быстрое распространение различных форм деструктивного поведения среди детей и подростков (аддиктивность, делинквентность, интолерантность, агрессивность, суицид и др.).

Современный человек часто не может найти позитивный смысл собственной жизни из-за разрушения старых ценностей и традиций, дискредитации новых. Наиболее чувствительными к таким изменениям оказываются подростки, постоянно ищущие свое место в системе ценностей и отношений. К сожалению, подростковый возраст – это еще и период особой концентрации конфликтов, которые могут привести к различным поведенческим отклонениям.

Характерной чертой подросткового возраста является появление способности и потребности к самопознанию. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению и самовыражению.

Ведущим видом деятельности данного периода является общение со сверстниками. Желание подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников, «выделиться из толпы» сопровождается повышенной конфликтностью и толкает его к использованию в своем поведении социально неприемлемых стилей. Столкновение несовершеннолетнего с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У подростка формируются внутренние взгляды, порой враждебные по отношению к другим, он считает агрессивное поведение приемлемым, не имеет в своем поведенческом "арсенале" другого, положительного опыта. Здесь дополняющую роль играет «чувство взрослости», которое проявляется в подражании негативным внешним признакам взрослости, таких как курение, особый лексикон, азартные игры, употребление алкоголя и наркотических веществ.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако, эти ресурсы могут остаться не востребуемыми, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Именно поэтому очень важно педагогам уделять внимание на их формирование и развитие у обучающихся и оказывать помощь в их развитии родителям (законным представителям).

В данном сборнике предложенные программы относятся к числу профилактических и направлены на формирование рассуждающего мышления, основанного на умении переходить в ходе рассуждения от одного суждения к другому, умения смело высказывать свои взгляды на обсуждаемые проблемы, а также основные пути формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Разработчиками и составителями программ являются специалисты ГБУ «Центр помощи детям: Картаполова О.В., педагог-психолог, Мягкова М.А., педагог-психолог. При составлении программ были использованы материалы из опыта работы педагогов-психологов Курганской области.

4.1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА *социально-педагогической направленности* **«Цени свою жизнь»**

Срок реализации: 1 год

Категория участников: обучающиеся 4 - 11 классов

Составители программы:

Картаполова О.В., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям», Сазонова Е.Н., методист ГБУ «Центр помощи детям»

Пояснительная записка

Актуальность.

В настоящий период особенно актуальной является задача формирования жизнестойкого поведения детей и подростков. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокую работоспособность.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако, эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса.

Для некоторых трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Разными людьми одинаковая ситуация расценивается и переживается по-разному. Одни люди трудные жизненные обстоятельства воспринимают как некий барьер, преодолев который они развиваются. Другие же видят в нем крах мироздания.

Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Чем лучше развита жизнестойкость, тем больше вероятность, что человек будет адекватно воспринимать трудности.

Жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями.

Таким образом, усилия педагогов, в первую очередь, должны быть направлены на формирование личностных ресурсов, которые помогут сопротивляться стрессовым обстоятельствам.

Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска.

Общие качества жизнестойких детей:

1. Высокая адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе сверстников, так и среди взрослых.

2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых.

4. Стремление к достижениям. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

Таким образом, ключевыми компонентами программы по формированию жизнестойкости для обучающихся с 4 по 11 класс являются следующие: развитие адекватной самооценки, развитие способности к коммуникации, способности к преодолению стрессовых ситуаций и развитие ценностно-смысловых ориентаций.

Данная программа социально-педагогической направленности представляет собой один из вариантов работы с обучающимися, включает в себя 32 занятия. Мы рекомендуем к проведению по 4 занятия ежегодно в каждой параллели с 4 по 11 класс. Можно их ввести в определенную схему. Например, к 10 октября (День психического здоровья), к 22 ноября (Всероссийский день психолога), к 20 марта (Всемирный день счастья), 17 мая (Международный день детского телефона доверия).

К каждому занятию разработаны подробные конспекты для классного руководителя (см. Приложение 1).

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование качеств жизнестойкой личности у обучающихся.

Задачи:

1. Научить использовать внутренние и внешние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации. Обучить приемам саморегуляции.
2. Развивать систему ценностей здорового образа жизни. Способствовать развитию позитивного мировоззрения.
3. Обучить навыкам эффективной коммуникации и содействовать сплочению ученических коллективов.
4. Содействовать развитию процессов самопознания, личностного и профессионального самоопределения.

Занятия проходят в форме классных часов с элементами тренинга, поскольку включают в себя как теоретическую информацию, так и практическую, с использованием различных психологических упражнений, диагностических методик, дискуссий, мини-лекций, релаксационных методов.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы:

Изучение данного курса обуславливает достижение следующих **личностных** результатов:

- развитие навыков самопознания; раскрытие способностей, повышение самооценки;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми; развитие чувства сплоченности в классном коллективе;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы книги К. Фопеля «На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг», разработки занятий Битяновой М.Р., Бегловой Т.В. по программе развития проектного мышления у младших подростков «Учимся решать проблемы», по программе О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

В программе использованы элементы занятий педагогов-психологов г.Кургана:

Алябиной Н.М., МБОУ «СОШ № 43» г. Кургана
 Асеевой С.В., МБОУ «СОШ № 44» г. Кургана
 Голубевой С.А., МАОУ «Гимназия № 30» г. Кургана
 Гончаровой М.А., МБОУ «СОШ № 46» г. Кургана
 Егоровой М.А., МБОУ «СОШ № 24» г. Кургана
 Кокшаровой И.Н., МБОУ «СОШ № 50» г. Кургана
 Логиновских Н.И., МБОУ «Лицей № 12» г. Кургана
 Снетковой С.В., МБОУ «Гимназия № 47» г. Кургана
 Терентьевой Е.В., МБОУ «СОШ № 5» г. Кургана
 Хахуновой Т.В., МБОУ «ООШ № 14» г. Кургана

Учебно-тематический план

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
4 класс						
1	Мои достижения	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
2	Секрет счастья	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
3	Моя мечта	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
4	Радуйся жизни	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
5 класс						
1	Психологическая	1	0,5	0,5	Индивидуальная,	Рабочие записи

	лаборатория				групповая	в тетради
2	Начинаем меняться	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Рабочие записи в тетради
3	Коллочка	1	-	1	Индивидуальная, групповая	-
4	Учимся договариваться и уступать	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Рабочие записи в тетради
6 класс						
1	Встреча с самим собой	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Доброе общение	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
3	Жизнестойкий человек и как им стать	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
4	Голубоглазые и кареглазые	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
7 класс						
1	Учитесь властвовать собой	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Мой неповторимый мир	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
3	Успешный человек: какой он?	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
4	В мире с собой и другими	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
8 класс						
1	Жизнь – главная ценность	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Ценности и символы	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	Мои кумиры	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
9 класс						
1	Путь к себе	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Нужные мне люди	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	Нужные мне вещи	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего

						листа»
4	Последний подарок	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Анализ листов обратной связи
10 класс						
1	Навстречу друг другу	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	-
2	Поход в горы	1	-	1	Индивидуальная, групповая	-
3	Распределение времени	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Организация досуга	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
11 класс						
1	Чай вдвоем	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
2	Переоценка ценностей	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
3	16 ассоциаций	1	0,5	0,5	Индивидуальная, групповая	Заполнение «рабочего листа»
4	Карта жизни	1	-	1	Индивидуальная, групповая	Творческие работы обучающихся
	Итого	32	8,5	23,5		

Комплекс организационно-педагогических условий

Содержание программы

Учебно-тематический план по годам обучения

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
4 класс				
1	Мои достижения	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Мои летние достижения»	Индивидуальная, групповая	Раскрытие способностей детей, повышение самооценки, развитие чувства сплоченности в классном коллективе
2	Секрет счастья	Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение,	Индивидуальная, групповая	Формирование представления о пользе режиме дня, развитие

		творческое задание «Режим дня»		коммуникативных навыков
3	Моя мечта	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Моя мечта»	Индивидуальная, групповая	Развитие навыков самопознания, коммуникативных навыков, чувства сплоченности в классном коллективе.
4	Радуйся жизни	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Как поднять себе настроение»	Индивидуальная, групповая	Формирование позитивного мироощущения, обучение навыкам саморегуляции, развитие коммуникативных навыков, понимание значения дружеской поддержки, пользы добрых дел и заботы о других
5 класс				
1	Психологическая лаборатория	Теория: Мини-лекция «Понятие «лабораторная работа». Практика: Работа с карточками «качества личности» чтение и анализ сказки о ленивой звездочке	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с новым понятием. Исследуют собственные личные качества. Получат представление о планировании путей саморазвития.
2	Начинаем меняться	Теория: мини-лекция «Внутренняя сила человека и как ее развивать» Практика: упражнение «Самое главное». чтение и анализ сказки «Желтый цветок»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися значимости знания своих сильных и слабых сторон. Упражнение в оказании поддержки однокласснику.
3	Колючка	Практика: чтение и анализ сказки «Колючка», Упражнение в парах «Какого цвета...», упражнение на снятие напряжения	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся смогут потренироваться в умении избавляться от гнетущего напряжения, оказании поддержки однокласснику.
4	Учимся договариваться и уступать	Практика: Упражнение «Договариваемся в паре», упражнение «Договариваемся в мини-группе», упражнение «Договариваемся в большой группе» Упражнение «Про себя самого»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися влияния модели поведения на эффективность коллективной работы
6 класс				
1	Встреча с	Теория: Мини-лекция	Индивидуальная	Обучающиеся расширят

	самим собой	«Самооценка как важная составляющая личности» Практика: Тест-игра «Самооценка», упражнение «Кто Я?», упражнение «Самый-самый», дискуссия «Как мы повышаем самооценку» Чтение и анализ отрывка из романа Д. Дефо Упражнение «Безусловное принятие себя»	льная, групповая	представления о возможности самопознания, познакомятся со способами повышения самооценки и приемами позитивной психотерапии.
2	Доброе общение	Теория: Лекция-диалог «Позитивное общение» Практика: Упражнение «Я приветствую...», «Слон, пальма, крокодил», практикум «Негатив – позитив». «Качество соседа», чтение и обсуждение притчи «Пророк и длинные ложки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся приобретут навыки эффективного общения.
3	Жизнестойкий человек и как им стать	Теория: Мини-лекция «Жизнестойкость человека». Практика: Просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек и Кролень» Упражнение «Это не очень хорошо, но...» Чтение и обсуждение притчи о жизнестойкости	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся получают представление о понятии «жизнестойкость» и путях ее развития
4	Голубоглазые и кареглазые	Теория: Мини-лекция «Теория способностей». Практика: Упражнение «Свод правил», «Моя рабочая профессия». Дискуссия «Кто главнее?».	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся выработают основные правила эффективного взаимодействия в социуме.
7 класс				
1	Учитесь властвовать собой	Теория: Мини-лекция «Стресс в жизни человека» Практика: Тест «Состояние нервной системы», «Конфликтный ли вы	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся со способами преодоления стресса.

		человек» Беседа «Выход из сложной ситуации» Упражнение «Взгляд»		
2	Мой неповторимый мир	Теория: Мини-лекция «Самооценка. Пути повышения». Практика: Упражнение «Тонкая бумага», «Я в лучах солнца» Тест «Уровень самооценки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся получают советы о путях повышения самооценки; получают опыт получения и оказания эмоциональной поддержки.
3	Успешный человек: какой он?	Теория: Цитаты и афоризмы о достижении успеха Практика: Упражнение «Два числа», обсуждение понятия «успешный человек»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют собственные жизненные ориентиры и соотнесут их с общечеловеческими ценностями
4	В мире с собой и другими	Теория: Памятка «Как справиться с агрессией» Мини-лекция «Значение имени» Практика: Упражнение «Стакан», «Газета», «Мое имя», «Дерево жизни», «Спокойствие», «Узел», «Путаница», «Доброе животное», «Гусеница», «Караван». «В десяточку», «Машина-водитель»	Индивидуальная, групповая	Развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения
8 класс				
1	Жизнь – главная ценность	Теория: Мини-лекция «Жизненные ценности» Практика: Просмотр и обсуждение видеоролика «Ник Вуйчич» (1 канал). Чтение и обсуждение притчи про сосуд	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют жизнеутверждающие установки и ценностные ориентиры
2	Ценности и символы	Практика: Работа в малых группах с рабочим листком «Ценности и символы» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей и умения работать в команде, договариваться.
3	Мои кумиры	Практика: Индивидуальная работа и работа в малых группах с рабочим листком «Мои	Индивидуальная, групповая	Самопознание, развитие способности целеполагания и коммуникативных умений

		кумиры»		
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Теория: Мини-лекция «Эмоции в жизни человека», памятка «Помощь при эмоциональном напряжении» Практика: Тест «Эмоции» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с приемами саморегуляции от педагога и одноклассников.
9 класс				
1	Путь к себе	Теория: Мини-лекция «Что необходимо знать о самооценке», рекомендации «Как себя оценивать» Практика: Чтение и обсуждение притчи «Капля и море» Работа с таблицей, решение проблемных ситуаций Составление самохарактеристики по алгоритму, Игра «Карнавал»	Индивидуальная, групповая	Побуждение к анализу своих поступков, мыслей, чувств. Осознание собственных ресурсов.
2	Нужные мне люди	Теория: Мини-лекция «Нужные люди» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне люди»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.
3	Нужные мне вещи	Теория: Мини-лекция «Отношение к вещам» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне вещи»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей, расстановка приоритетов в отношении материальных вещей.
4	«Последний подарок»	Практика: Просмотр и обсуждение фильма «Последний подарок»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы жизненных ценностей.
10 класс				
1	Навстречу друг другу	Теория: Мини-лекция «Сплоченность – это...» Практика: Упражнение «О себе в трех словах», «Кто	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных способностей

		быстрее», «Счет до 10», «Руки», «Герб»		
2	Поход в горы	Практика: Упражнение «Визитка», «Поход в горы», «Сила цели», «Лестница достижений»	Индивидуальная, групповая	Мотивация на личностное и профессиональное развитие
3	Распределение времени	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных приоритетов, необходимости тайм-менеджмента
4	Организация досуга	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Развитие способности эффективно отдыхать, избавляться от напряжения, стресса
11 класс				
1	Чай вдвоем	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Чай вдвоем»	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных навыков. Осознание целей общения.
2	Переоценка ценностей	Теория: Мини-лекция «Переоценка ценностей» Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Переоценка ценностей»	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных целей. Развитие критического мышления.
3	16 ассоциаций	Теория: Мини-лекция о пользе дивергентного и творческого мышления. Практика Упражнение «Апельсин», «16 ассоциаций», «Коридор успеха»	Индивидуальная, групповая	Обучение психотехнике, способствующей снятию эмоционального напряжения, преодолению стрессовой ситуации
4	Карта жизни	Практика: Проектирование «Карты жизни»	Индивидуальная, групповая	Развитие личностного и профессионального самоопределения.

Условия реализации программы

1. Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место преподавателя;
- методические разработки занятий.

2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения (для отдельных занятий):

- компьютер (ноутбук);
- мультимедиа-проектор;

3. Демонстрационный материал (для отдельных занятий):

- Видеозаписи фрагментов передач, мультфильмов, фильмов.

4. Контрольно-измерительные материалы (для отдельных занятий):

- Рабочие листы, предусмотренные отдельными занятиями программы;

5. Необходимые материалы для проведения занятий:

- чистые бланки для проведения тестирования и анкетирования;
- рабочие листы,
- бумага для рисования,
- ручки, цветные карандаши, фломастеры,
- клей, ножницы.

6. Формы контроля (для отдельных занятий): творческие работы обучающихся, «рабочие листы», листы обратной связи, записи в тетради.

Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов, тем	Технологии, методы, приемы, способы	Форма занятия	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
4 класс					
1	Мои достижения	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
2	Секрет счастья	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
3	Моя мечта	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши,	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся

				клей, ножницы	
4	Радуйся жизни	Игровая разминка, групповые упражнения, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание	Занятие с элементами арттерапии	Разработка занятия, ноутбук, мультимедиа-проектор; мультфильм, бумага для рисования, цветные карандаши, клей, ножницы, необходимые материалы для упражнений	творческие работы обучающихся, высказывания обучающихся
5 класс					
1	Психологическая лаборатория	Лекция, индивидуальные задания с карточками, беседа, групповое обсуждение	Занятие с элементами сказкотерапии	Карточки «Список качеств», разработка занятия	Индивидуальная работа в тетради, высказывания обучающихся
2	Начинаем меняться	Лекция, индивидуальные задания с карточками, беседа, групповое обсуждение	Занятие с элементами сказкотерапии	Разработка занятия	Индивидуальная работа в тетради, высказывания обучающихся
3	Колочка	Лекция, групповые упражнения, мозговой штурм, беседа.	Занятие с элементами сказкотерапии	Разработка занятия	Размещение рисунков, высказывания обучающихся
4	Учимся договариваться и уступать	Принятие правил, упражнения в малых и больших группах, заполнение «рабочего листка», беседа	Занятие с элементами тренинга	Итоговый тест, разработка занятия, презентация, видеоролик	Индивидуальная работа с «рабочим листом».
6 класс					
1	Встреча с самим собой	Лекция, индивидуальные упражнения, беседа, групповое обсуждение, тестирование.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия	-
2	Доброе	Лекция, работа в	Занятие с	Разработка	-

	общение	группе, работа с формулировками, групповое обсуждение, беседа.	элементами тренинга	занятия	
3	Жизнестойкий человек и как им стать	Лекция, групповое обсуждение, беседа, групповые упражнения.	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, запись мультфильма, необходимые материалы для упражнений	-
4	Голубоглазые и кареглазые	Лекция, групповые упражнения, ролевое моделирование, дискуссия.	Ролевая игра	разработка занятия	высказывания обучающихся
7 класс					
1	Учитесь властвовать собой	Лекция, групповые упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия	-
2	Мой неповторимый мир	Лекция, групповые упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, презентация, необходимые материалы для упражнений	-
3	Успешный человек: какой он?	Индивидуальные упражнения, беседа, дискуссия	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, необходимые материалы для упражнений	-
4	В мире с собой и другими	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа.	Психологический квест	Разработка занятия, необходимые материалы для упражнений	высказывания обучающихся
8 класс					
1	Жизнь – главная ценность	Лекция, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, фрагмент видео	-
2	Ценности и символы	Групповое обсуждение, беседа, дискуссия	Интерактив	Разработка занятия, фотоаппарат,	-

				«рабочий лист»	
3	Мои кумиры	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа, дискуссия	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Лекция, тестирование, дискуссия, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, тест	высказывания обучающихся
9 класс					
1	Путь к себе	Лекция, беседа, дискуссия, групповая игра	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, бланк самохарактеристики	-
2	Нужные мне люди	Лекция, индивидуальное осмысление, групповое обсуждение.	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
3	Нужные мне вещи	Лекция, индивидуальное осмысление, групповое обсуждение	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	-
4	«Последний подарок»	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Киноклуб	Разработка занятия, запись фильма	высказывания обучающихся
10 класс					
1	Навстречу друг другу	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	-
2	Поход в горы	Лекция, групповые и индивидуальные упражнения, беседа	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	
3	Распределение времени	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
4	Организация досуга	Индивидуальное осмысление, групповое	Интерактив	Разработка занятия,	высказывания обучающихся

		обсуждение. беседа		«рабочий лист»	
11 класс					
1	Чай вдвоем	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение. беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
2	Переоценка ценностей	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, «рабочий лист»	
3	16 ассоциаций	Лекция, индивидуальное и групповое упражнения	Занятие с элементами тренинга	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	
4	Карта жизни	Индивидуальное осмысление, групповое обсуждение, беседа	Интерактив	Разработка занятия, листы бумаги по числу участников	высказывания обучающихся

Список использованной литературы:

1. Битянова, М.Р. Учимся решать проблемы: программа развития проектного мышления у младших подростков [Текст] / М. Р. Битянова, Т. В. Беглова. - М.: Генезис, 2005. - 96 с.
2. Дьячкова, С. Ролевая игра «Голубоглазые и кареглазые» [Текст] / С. Дьячкова // Школьный психолог. – 2004. - № 39.
3. Лепешова, Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств [Текст] / Е. М. Лепешова. - М., Генезис, 2007.
4. Методическое пособие «Живи как мы» по формированию и развитию нравственных качеств личности подростка [Текст] / Н.В. Новичихина, А.В. Степурко, Е.Тушкова. – Барнаул, 2010. – 136 с.
5. Молчанова, З.М. Личностное портфолио старшеклассника: учеб-метод. пособие [Текст] / З. М. Молчанова, А. А. Тимченко, Т. В. Черникова. - Москва : Глобус, 2006.
6. Огнева, Н. Р. Психология успеха и планирования карьеры. Методические рекомендации для педагогов и психологов [Текст] / Н.Р. Огнева. – Томск, 2003.
7. Селевко, Г.К. Методика изучения курса «Найди свой путь»: технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки [Текст] / Г. К. Селевко. – М., 2007. – 288 с.
8. Тюшев, Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков [Текст] / Ю. В. Тюшев — СПб.: Питер, 2009. — 160 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
9. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг /пер. с нем./ [Текст] / К. Фопель. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.
10. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы) [Текст] / О. В. Хухлаева. — М.: Генезис, 2006. — 207 с.

Электронные ресурсы:

1. Профилактика суицидального поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cent45.ru/>

Разработки занятий программы для обучающихся 4-11 классов «Цени свою жизнь»

4 класс

Занятие №1

Мои достижения

Цель: дать участникам возможность ощутить свою принадлежность к группе, развивать чувство единства, сплоченности, способствовать раскрытию способностей детей, повышению самооценки.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Карабас»

Для проведения игры желательно, чтобы дети сидели в круге.

Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции.

Рекомендуется повторить игру 5-7 раз.

2. Просмотр мультфильма «Лето в спортивной деревне СТИК»

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие достижения были у героев мультфильма?
- Как можно свою жизнь сделать интересной?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что все люди разные и у каждого – свои увлечения, свои успехи и достижения. Помочь каждому ребенку определить для себя, что является его личным летним достижением (варианты: научился плавать (делать красивую прическу), помогал бабушке по хозяйству, прочитал все книги из летнего списка по чтению и т.д.).

А сейчас каждый нарисует свое достижение для нашей выставки.

4. Творческое задание «Мои летние достижения»

5. Презентация работ

Каждый участник представляет свою работу (коротко, можно с места).

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается «**выставка достижений**»: разместите работы детей так, чтобы у них была возможность рассмотреть рисунки других ребят, задать вопросы, поделиться впечатлениями.

Педагогу важно поддержать детей, у которых занижена самооценка или они являются изолированными (непринятыми) в детском коллективе: в таких случаях необходимо акцентировать внимание на сильных сторонах личности этих детей, указать на их ресурсы, перспективы роста и развития.

По окончании занятия дети могут распорядиться своим рисунком: забрать с собой, подарить другу или оставить на выставке.

Занятие №2

Секрет счастья

Цель: актуализировать необходимость здорового образа жизни, соблюдения режима дня, развивать коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Большая семейная фотография»

Ребята, представьте, что вы все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка», он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи».

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Секрет счастья»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- О каком секрете счастья идет речь в мультфильме? (правильно рассчитывать свое время, всё делать с настроением)

- Какой бы вы раскрыли секрет счастья, если бы сами были режиссером мультфильма?

А сейчас каждый выполнит задание «Мой режим дня в картинках».

4. Творческое задание «Мой режим дня в картинках»

Предложить детям разделить лист бумаги на 4(6,8,12) секторов и сделать рисунки-комиксы.

5. Презентация работ

Несколько детей представляет свою работу. Педагог комментирует, дополняет, ориентируя детей на здоровый образ жизни, чередование умственной и физической нагрузки, общение с друзьями, занятия по интересам в кружках и секциях, заботу о близких людях (членах семьи), о домашних животных.

6. Рефлексия занятия

После выполнения задания организовывается **выставка работ** с обсуждением аналогично предыдущему занятию.

Занятие №3

Моя мечта

Цель: развивать навыки самопознания, коммуникативные навыки, чувство единства, сплоченности в классном коллективе.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Экипаж»

Представьте, что мы готовимся лететь на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, кто быстрее?!

Больше никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кто, в каком количестве (пассажиры) и в какой роли будет включен в состав экипажа. По возможности надо разрешить детям до окончания занятия остаться на тех местах, куда они пересели в ходе игры.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Карта мечты»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие мечты были у героев мультфильма?

- Какие ещё бывают мечты?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что для достижения мечты каждый человек должен прилагать усилия, проявлять настойчивость и терпение.

А сейчас каждый нарисует свою мечту для нашей общей работы.

4. Творческое задание «Моя мечта»

Каждый ребенок рисует свою картинку и выстригает её по контуру.

5. Создание коллективной работы «Наши мечты»

На большом листе ватмана дети наклеивают свои картинки так, чтобы получилась общая картина-коллаж.

6. Рефлексия занятия

Дети рассматривают рисунки других, делятся впечатлениями. Педагогу важно направить рассуждения детей в русло нравственно-этических норм и жизненных ценностей.

Занятие №4

Радуйся жизни

Цель: формировать позитивное мироощущение, обучать навыкам саморегуляции, развивать коммуникативные навыки, подчеркнуть значение дружеской поддержки, побуждать делать добрые дела, заботиться о других.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рад (рада) новой встрече с вами. Сегодня наше занятие мы начнем с разминки.

1. Разминка. Упражнение «Верёвка»

Для проведения игры необходимо достаточное пространство.

Разделите детей на команды по 5-7 человек. Для проведения игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.)

Дети встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник».

Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, шестиугольник.

Каждый ребенок должен принять участие в игре.

Сейчас мы посмотрим короткий мультфильм и обсудим увиденное.

2. Просмотр мультфильма «Радуйся жизни»

3. Групповое обсуждение

После просмотра мультфильма происходит его обсуждение в форме обмена мнениями и впечатлениями.

Детям можно задать вопросы:

- Какие способы повышения настроения предлагают герои мультфильма? (поделиться своими переживаниями с другими, улыбаться, делать добрые дела, помогать другим, наблюдать за явлениями природы, за животными).

- Какие ещё способы улучшения настроения вы знаете?

Итогом обсуждения должен стать вывод о том, что негативные эмоции бывают у каждого человека, но есть много способов поднять настроение себе и своим друзьям, и лучший способ – делать добрые дела, заботиться о других (о близких, друзьях, животных, растениях).

А сейчас каждый нарисует, как можно поднять себе настроение.

4. Творческое задание «Как можно поднять себе настроение»

Каждый ребенок рисует свою картинку и выстригает её по контуру.

5. Создание коллективной работы «Радуйся жизни»

На большом листе ватмана дети наклеивают свои картинки так, чтобы получилась общая картина-коллаж.

6. Рефлексия занятия

Дети рассматривают рисунки других, делятся впечатлениями. Педагогу важно способствовать формированию у детей позитивного мироощущения и жизнестойкого поведения.

5 класс

Занятие №1

Психологическая лаборатория

Цель: обучение самоанализу, рефлексия собственных личностных качеств, укрепление и повышение самооценки, планирование путей саморазвития.

Ход занятия:

1. Разъяснение понятия «лабораторная работа». Исследование свойств какого-либо объекта. Сегодня изучаем и исследуем себя.

2. Каждому ученику выдается набор карточек с качествами характера. Разъясняются непонятные слова (см. приложение 1)

3. Задание 1: разложить карточки на две группы. В одной должны оказаться карточки с названием качеств, которые у вас есть, в другой те, которые у вас отсутствуют. В каждой группе могут оказаться как положительные, так и отрицательные черты.

4. Продолжение работы с карточками первой группы. Разделить их на две части: качества, которые в себе нравятся, и качества, которые не нравятся. Запись их в тетрадь в два столбика. (По возможности беседа) О качествах первой группы: когда и где бываешь таким? что при этом чувствуешь? О качествах второй группы можно спросить: кто считает тебя таким? кто думает по-другому? как считаешь сам?

5. Сравнить количество слов в первом и втором столбиках. Где их записано больше? Какой вывод можно сделать? (Чаще бывает больше в первом столбике, вывод: я – хороший. Если оказывается больше слов во втором столбике, нужно похвалить за критическое отношение к себе и предложить добавить еще качества в первый столбик до равного количества. Можно сделать это коллективно.)

6. Задание 2. Запись заголовка «Хочу быть таким». Работаем с карточками, которые отложили. Выбрать из них те, которые кажутся нужными, хотел бы это качество иметь или иметь его в большем количестве. Запись качеств в тетрадь. Составление плана действий: что нужно сделать для того, чтобы это качество развить.

7. Задание 3. «От чего хочу избавиться». Аналогичная работа с чертами, которые не нравятся в себе. Какую работу для этого предстоит сделать?

8. Общий вывод по всей работе: что понял? Что понравилось? Что было сложным в ходе работы над собой? (Выполняется индивидуально письменно в тетради).

9. Чтение и анализ сказки О.В.Хухлаевой «О ленивой звездочке» (см. приложение 2). Вывод из сказки: чтобы добиться чего-то, нужно стараться, и тогда все получится.

10. Пожелание всем успехов в работе над собой!

Приложение 1.

Список качеств личности для работы со школьниками.

(Каждое качество оформляется на отдельной карточке. Готовые карточки можно взять в книге Лепешовой Е.М. «Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств» М., Генезис, 2007)

Внимательный – невнимательный

Добрый - злой

Торопливый – медлительный

Аккуратный – неряшливый

Разговорчивый – молчаливый

Общительный – замкнутый

Вспыльчивый – сдержанный

Скромный – хвастливый

Трусливый – смелый

Ленивый – трудолюбивый

Жадный – щедрый

Лживый – честный

Ответственный – безответственный

Настойчивый – уступчивый

Терпеливый – нетерпеливый

Умный – глупый

Веселый – грустный

Активный – пассивный

Заботливый – эгоистичный

Вежливый – грубый

Усидчивый – неусидчивый

Сильный – слабый

Самостоятельный - несамостоятельный

Приложение 2.

Сказка о ленивой звездочке (Автор – В. Максютя)

В далеком темно-фиолетовом небе жили две звездочки-подружки. Они жили совсем рядышком, в соседних созвездиях. Одна из них была очень старательной и светила ярко-ярко, изо всех сил. Другая звездочка совсем не старалась ярко светить, была маленькой и тусклой и спала не только днем, но частенько даже и ночью.

- Зачем мне стараться? – говорила она. – Зачем тратить силы? Все звезды одинаковые, к тому же их так много! За меня посветят другие, этого будет достаточно, чтобы на Земле стало

чутьточку светлее. От меня одной все равно пользы немного. Пойду-ка я лучше посплю. – Звездочка зевнула и задремала, сложив тонкие бледные лучики.

Вдруг ее разбудил сильный ветер. Она открыла глаза и увидела ослепительное сияние. Присев на облачке, служившем ей постелью, она свесила ножки и огляделась вокруг. По небу летела сияющая комета. Она была огромной и прекрасной. У Звездочки даже дух захватило:

- Ах, как ты красива! Я знаю, ты быстро сгораешь, твое сияние недолговечно, но я бы все отдала, лишь бы хоть ненадолго стать такой же яркой, как ты.

Комета приостановилась, слушая Звездочку, и ответила:

- Милая Звездочка! У каждого существа во Вселенной – свое предназначение. У меня короткая жизнь, и я должна успеть показать все, на что я способна, успеть отдать все тепло и свет. Но и ты не теряй времени даром! А то можно проспять всю жизнь. Спать и лениться ты можешь и днем. Отдыхай, набирайся сил, чтобы ночью работать. И тогда ты сможешь стать очень яркой, и кто-нибудь обязательно назовет тебя «своей звездой».

И с этими словами, взмахнув огненным хвостом, комета скрылась из виду, а звездочка так и сидела на облачке, задумчиво склонив голову набок.

«Да, не хотелось бы всю жизнь оставаться такой маленькой и тусклой. Время проходит, и надо успеть многому научиться!» - решила она.

Тем временем наступало утро, на небе появились первые проблески зари. Звезды укладывались спать.

«Что ж, и я высплусь как следует, зато ночью буду сиять ярче всех,» - решила Звездочка и накрылась облаком.

День прошел, и заходящее солнце подарило Звездочке один из своих золотых лучиков. А с наступлением ночи Звездочка тщательно начистила свои острые кончики и засияла изо всех сил. Ее подружки сначала даже не узнали ее. Она затмила всех! Мама Луна и папа Месяц гордились ею, а в родном Созвездии все ликовали.

На далекой Земле была прекрасная звездная ночь. В парке пахло жасмином. На скамейке сидели влюбленные и смотрели в небо.

- Смотри, какая красивая звезда! – воскликнула девушка.

- Эта звезда – твоя! – ответил юноша. – Она будет освещать твою жизнь, как и моя любовь.

Звездочка нечаянно услышала этот разговор и засияла еще ярче. Теперь она точно знала: если очень стараться и не лениться, обязательно добьешься всего, чего хочешь. А что может быть для звезды желанней, чем стать звездой влюбленных!

Вопросы для обсуждения:

- Почему сначала Звездочка не хотела стараться светить ярче?
- Как вы понимаете слова «у каждого есть свое предназначение»?
- Объясните слова «я должна успеть показать все, на что я способна»?
- Как вы поняли смысл сказки?

Занятие №2

Начинаем меняться

Цель: обратить внимание на желание человека измениться как важный момент взросления, учить видеть у себя и других сильные стороны, подчеркнуть их значение для жизни человека, дать понятие «внутренней силы», помочь подросткам осознать свои изменения.

Ход занятия:

1. Разминка. Упражнение «Самое главное». Записываются 3 качества. Решить, какое из них является самым важным для человека, подчеркнуть его.

- Тактичность, терпеливость, вежливость
- Настойчивость, скромность, смелость
- Сила воли, заботливость, трудолюбие
- Дружелюбие, ум, честность

- умение дружить, уступчивость, доброта

Обратить внимание на качества, которые подчеркнули. Что получилось по классу. Подсчет путем голосования. Какой получился человек? Захочется ли вам с ним дружить? Почему?

2. Какие качества появились у вас в этом году впервые? Какие стали проявляться наиболее сильно? Нравится ли вам ваше новое состояние? У кого-то, возможно, появилось желание измениться? Это очень важный момент взросления человека.

3. Чтение и анализ сказки О.В.Хухлаевой «Желтый цветок» («Тропинка к своему Я. Средняя школа 5-6 класс», М., Генезис, 2006, Стр. 135-137) (Смотри приложение).

- О чем прочитанная история?

- Какая мысль сказки показалась вам важной? Интересной?

- Что значат слова «Мое дело маленькое, но я хочу делать его хорошо»?

- Почему это важно? (Любое большое дело состоит из ряда маленьких. Например, охрана окружающей среды)

- Какое «маленькое дело» делаете вы?

- Как это повлияет на вашу дальнейшую жизнь?

- Что помогло маленькому цветку выстоять? (внутренняя сила и убежденность в своей правоте).

4. Чтобы чего-то добиться в любом деле, необходима сила. Но не физическая, а внутренняя. У каждого человека есть качества, которые составляют его внутреннюю силу. Они помогают ему справиться со сложными ситуациями. У кого-то это воля и терпение, у кого-то решительность или теплое отношение к другим людям.

Не все знают о своей внутренней силе, и поэтому в трудные минуты не используют ее, а ждут помощи.

5. А мы сегодня найдем ее у каждого из вас. Запись в тетради «Моя внутренняя сила». Определить свои достоинства и записать качества (1-2)

6. Упражнение «Ресурсы»

Один из вас (доброволец) выходит к доске. Остальные по желанию говорят ему следующие фразы:

«Твоя слабая сторона – это.... Это может помешать тебе.....».

«Твоя сильная сторона – это..... Это может помочь тебе....»

(Фразы напечатать и поместить на доске)

Тон высказывания должен быть доброжелательным.

Задача добровольца: выслушать и сравнить с тем, что сам записал в тетради. Можно задать вопрос. Принять или нет – дело каждого.

(Желательно, чтобы через эту процедуру прошли как можно больше ребят в течение занятия. Обязательно включить в упражнение ребят с проблемами в общении).

7. Рефлексия.

- Как чувствовал себя в роли добровольца?

- Что было новым в словах ребят?

- Что из сказанного возьму на заметку?

- Сложно ли было формулировать предложения для других?

- Совпали ли ваши представления о себе со взглядами одноклассников? Почему?

Удалось ли показать свою внутреннюю силу?

Пожелание всем обрести ее и в трудных ситуациях жизни о ней не забывать!

Приложение 1.

Сказка «Желтый цветок»

В этом году все с особой силой ждали весну. Зима с ее бесконечными морозами, чередующимися с оттепелями, наледью на асфальте и мрачными вечерами, казалось, никогда не закончится. Февраль замучил снегопадами.

Но весна все-таки наступила. Неожиданно быстро стаял снег. Но когда люди, надеясь разглядеть приметы весны, смотрели на газоны возле своих подъездов, то везде их взгляд

наткнулся на пустые пластиковые бутылки, пакеты из-под мусора, следы собачьих прогулок. Согласитесь, не очень радостный весенний пейзаж.

И вот в одном из таких дворов на краю детской площадки между высоким кустом и голубыми качелями появился ярко-желтый цветок мать-и-мачехи. Сначала это был просто желтоватый комочек, но потом цветок набрал силу и правильным крепким кругом плотно сомкнувшихся лепесточков вошел в наш мир. И весь этот мусор вокруг него не только не мешал ему, а, наоборот, подчеркивал его ласковую золотистость.

- Непонятно, зачем он здесь вырос, - забеспокоились старожилы детской площадки, - ведь все равно вокруг ужасно грязно.

- Эй, цветок, - крикнула ему бутылка из-под сока, - что ты хочешь доказать? Думаешь, ты такой исключительный, вылез, пока вся природа еще спит?!

- Нет, просто у меня хватило сил, вот я и расцвел, - ответил цветок.

- Ха! – хмыкнул куст с плотно закрытыми почками. – Ты делаешь пустое дело. Рядом со мной утром стояла машина. И я по радио слышал прогноз погоды. К воскресенью обещают мороз. Ты погибнешь!

- Но сегодня приходили гулять люди. Они посмотрели на меня и обрадовались. Может быть, эта радость хоть чуточку поможет им дождаться настоящей весны.

- Но ты погибнешь в мороз, - упорствовал куст. – Вот я не раскрываю свои почки. Берегу себя.

- Может быть, и так, я погибну, - ответил цветок. - но тогда я отыщу у себя скрытые почки, те, которые сейчас под землей, и постараюсь опять раскрыться.

- Странно, ведь ты такой маленький и почти незаметный, зачем же так рвешься вперед? – жалостливо покачались качели. Им тоже было приятно видеть золотистое пятнышко рядом с собой. И совсем не хотелось, чтобы цветку помешали морозы.

- Я никуда не рвусь, - ответил цветок. – Солнышко делает свое дело и светит, а я свое – расту и расцветаю. Да, я понимаю, что и я маленький, и дело мое маленькое, что оно не перевернет весь мир. Но я хочу делать его хорошо.

А в это время к качелям подошла девочка. Она села на них и запела песенку про маму. А качели начали плавно раскачиваться все быстрее и быстрее. Они тоже делали свое дело.

Занятие №3

Колючка

Цель: обучение приемам саморегуляции; открытие новых форм сотрудничества друг с другом, социализация «отвергнутого» ребенка.

Ход занятия

Вспомните самое яркое впечатление лета.

Поляна цветов. Иногда кажется, что цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом.

Представьте, что вы и есть эти цветы.

Подумайте, каким цветком вы могли бы быть, нарисуйте его

Расскажите о своей цветке. Почему он такой?

Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Представьте, что наш класс – это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Можете перейти туда, где вам будет более комфортно.

На доске – лист ватмана (можно использовать все пространство доски). Этот лист – наша волшебная поляна. Разместите рисунки так, как хотите.

А сейчас послушаем **сказку**.

На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, росла она там не одна: вокруг было много цветов и трав, но колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо – большое, чистое и

светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное. Но они так далеки от меня, так недостижимы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки.

А у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас некоторым **приемам**, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться.

Представьте, что вы колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног. Высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела (повторите 2-3 раза)

Еще один прием: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение. Запомним эти ощущения. Обычно после глубоких вдохов и выдохов человеку всегда становится легче.

Продолжаем слушать сказку. Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный лучик. «Привет, - сказал он ей, – уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?» «Что значит - цветут?» - удивилась Колючка. «А ты посмотри вокруг и увидишь», - улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, не какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы, яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал. А вокруг летали птицы и пели веселые песни.

А вы, ребята, умеете быть внимательными? Выполним **упражнение**, которое включает в себя несколько заданий.

1. Выполняем его в парах. В течение одной минуты молча смотрите друг на друга. А теперь повернитесь друг к другу спиной. Возьмите чистые листы и ручку. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, а вы даете письменные ответы. Итак,

- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли на лице родинки?
- Какого цвета брови?
- Есть ли на щеках ямочки?

А теперь повернитесь и проверьте правильность ответов.

2. Сменим пары. Еще минуту смотрим друг на друга. Отвернулись. Отвечаем на следующие вопросы:

- Какого цвета волосы у вашего партнера?
- Есть ли у него на руках, шее какие-либо украшения?
- На какой руке часы?
- Есть ли пуговицы на одежде, и какой они формы?

Проверяем правильность ответов.

Вывод: насколько вы внимательны были к одноклассникам?

Продолжаем рассказ. «Как же так, - удивилась Колючка. – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!» «Лучик, - воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!» «Но это же просто, - ответил ей Лучик, - доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой».

Как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы? Предложите свой совет, как приобрести друзей? (Вспоминаем игру «Тайный друг»
Вариант: провести игру «Войди в круг»)

Итак, Колючка выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. Давайте и мы улыбнемся друг другу.

Выполним следующее **упражнение**. Встаньте. Выпрямитесь, расправьте плечи. Поднимите голову так, чтобы она держалась на гордой высокой шее. Плечи свободные, дыхание ровное. Улыбнитесь друг другу. Поза, в которой вы сейчас стоите, - поза уверенного человека.

А что же дальше произошло на нашей поляне? Помните, Колючка улыбнулась. И вдруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, что земля

поит ее своими водами. Она подняла голову и увидела, как улыбается ей солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка ... расцвела. «Я расцвела! – воскликнула Колючка. – Спасибо тебе, Солнечный лучик. Как же здесь хорошо!» И у Колючки началась новая жизнь!

Анализ сказки.

- О чем сказка?
- Почему Колючка казалась себе одинокой?
- Кто помог ей изменить взгляд на жизнь?
- Что она сделала, чтобы расцвести?
- Есть ли среди ваших знакомых кто-нибудь, похожий на Колючку?
- Как можно помочь такому человеку?
- Чему можно научиться у сказки?
- Какое значение для вашего класса имеет эта игра?
- Какой вывод сделали для себя?

Вы изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека.

Завершить занятие можно **упражнением** «Скажи соседу: мне нравится в тебе... я желаю тебе...».

Занятие № 4

Учимся договариваться и уступать

Цель: дать детям опыт групповой работы разного уровня сложности (в паре, мини-группе, группе и классе); помочь понять, как влияют на эффективность коллективной работы разные модели поведения; развивать навыки самоанализа и рефлексии.

Ход занятия:

Введение в тему. В жизни каждого человека есть ситуации, когда необходимо решить сложный вопрос, найти решение какой-либо проблемы. Как эффективнее это сделать: одному или сообща?

Говорят: одна голова хорошо, а две лучше. Вместе можно найти больше вариантов решения проблемы, поможет опыт каждого. Но легко ли это сделать? Конечно, это непросто.

Какими умениями надо обладать, чтобы решать проблемы вместе? (*выслушиваются предложения ребят и только потом предлагаются правила коллективного решения проблем*).

Знакомимся с правилами коллективного решения проблем (*их можно распечатать для каждого ученика или оформить на доске*)

Чтобы вместе решать проблемы нужно:

1. Говорить так, чтобы все тебя понимали.
2. Внимательно слушать и понимать других.
3. Уметь договариваться и уступать.
4. Разумно распределять обязанности.
5. Хорошо выполнять свою часть работы и помогать другим.

Какое из перечисленных правил выполнять труднее всего? (*выслушать всех желающих и подвести к ответу, что сложнее договариваться и уступать*).

Сегодня обсудим 2 вопроса: умеем ли мы договариваться? Какие качества помогают человеку сотрудничать с другими людьми?

Сейчас вы будете выполнять **упражнения**, в которых надо договариваться. Результаты будем оформлять в рабочих листах (см. приложение).

Первое задание «Договариваемся в паре». Отметьте в рабочем листе, с кем в паре вы работаете и свое предположение, сумеете ли договориться с ним. Кладу каждому на парту по одной конфете. Нельзя брать ее без разрешения. Договоритесь с партнером, кто ее возьмет. Расскажите, как решили «сладкую проблему»? Удалось ли договориться? Что помогло? Что мешало? Запись в рабочем листе, нравится ли вам это решение.

Работа в мини-группе (по 4 человека. Группы формируются по случайному признаку, как сидят за партами, или по желанию. Главное условие, чтобы никто не остался в одиночестве). Начинать с рабочего листа. Отметить, сумею или нет договориться. Задание: изобразить пантомимой любой предмет или вид спорта. Остальные ученики в классе угадывают. Обсуждение: Удалось ли договориться? Легко ли было договариваться в группе? Понравилось ли вместе решать поставленную задачу? Почему?

Организируются большие группы (по 8 человек) (Это может быть весь ряд) Опять сначала выдвигается предположение: смогу ли договориться. Задание: Группа получает лист бумаги. Нужно договориться и быстро нарисовать на нем, что нравится в школе. Обсуждение проводится по аналогии. В рабочем листе делается запись: что понадобилось для того, чтобы договориться.

Вывод: Какие качества помогают человеку сотрудничать с другими людьми. (Качества необходимо перечислить)

Заполнение последней части рабочего листа: про себя самого. Подумайте, какие качества есть лично у вас. Достаточно ли этих качеств или нужно еще работать над собой?

Рефлексия. Как вы оцените свою работу на занятии? Предлагаю показать это с помощью пальцев руки, глаза при этом закрыты.

Приложение 1.

Фамилия, имя

Рабочий лист.

1. Договариваемся в паре.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Я работал (а) в паре с

Мы решили нашу «сладкую проблему» так:.....

Это решение мне: нравится не нравится

2. Договариваемся в мини-группе.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Я работал (а) в группе с

Мы смогли договориться: да нет

Работать в этой группе мне: понравилось Не понравилось

3. Договариваемся в большой группе.

Я смогу договориться Я не смогу договориться

Нам удалось договориться: Да Нет

Для того чтобы договориться, нам понадобилось

.....

.....

4. Про себя самого.

У меня получается договариваться с другими людьми:

Всегда Часто Иногда Никогда

В этом мне помогают такие мои качества, как

.....

.....

Нужно еще поработать над собой (укажите, какого качества не хватает)

6 класс

Занятие № 1

Встреча с самим собой

Цель: дать представление о самоценности человеческого «Я», развивать навыки самоанализа и самооценки, дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники; обсудить способы поддержания позитивной самооценки; формировать умение слушать и давать обратную связь.

1. Вводная часть.

Тест-игра «Самооценка» - 3 минуты.

Обучающимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Учитель объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка, а чем ближе к правому краю, тем выше самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно. Но в каждой шутке есть доля правды, может кому-то стоит задуматься над своим результатом?

2. Основная часть.

Беседа «Самооценка как важнейшая составляющая личности» - 5 минут.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствует сравнение себя с другими людьми или с идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка — человек реально оценивая себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен хорошо приспособливаться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет, замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие люди.

Упражнение на самоидентификацию «Кто Я? Какой Я?» - 10 минут.

Инструкция: написать 10 ответов на вопрос “Кто Я?” и 10 ответов на вопрос, “Какой Я?”. При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции — все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с “я”.

После выполнения задания ребята складывают листочки на стол. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. Также к описанию любого человека можно добавить самые яркие особенности, если человек их сам не указал. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина. При этом если достаточно много негативных характеристик, сказать, что человек очень самокритичен и попросить ребят добавить положительные, присущие данному человеку.

Дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку?» 10 минут.

Мнения выписываются на доску и дополняются ведущим.

Например:

- улучшаем внешность;
- занимаемся развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку;
- украшаем свой дом, уголок;

- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»);

- имеем хобби как способ выделиться из толпы и т. д.

Все вы наверняка слышали, как кто-нибудь из ваших сверстников говорил о себе «я - крутой» или о ком-то другом - «он - крутой». Как вы думаете, какой смысл придают они этим словам? (*Выслушать ответы детей*).

Крутой или уверенный в себе - это одно и то же? (*Выслушать мнения*). «Крутизна» - основа для того, чтобы все считали, что ты радуешься жизни, и думали, что ты имеешь силы действовать». *Нужно подчеркнуть*, что человек стремится выглядеть «круто», но на самом деле он не уверен в себе. Уверенный человек не будет лезть из кожи вон, чтобы выглядеть «крутым» в чьих-то глазах и тем самым само утверждаться в собственных глазах, он итак внутренне уверен в собственной ценности.

Упражнение «Самый-самый» - 5 минут.

Инструкция: каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это, выделим «самого-самого». Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т.д. Прошу предлагать кандидатуры, это может быть не один, а два и три человека (первое, второе, третье место). Начинаем:

- самый высокий;
- добрый;
- жизнерадостный;
- ответственный;
- искренний;
- терпеливый;
- скромный;
- общительный;
- веселый;
- спортивный;
- инициативный и т. д.

Желательно, чтобы для каждого ученика нашлась номинация.

Отрывок из романа Д. Дефо «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» - 5 минут.

Продолжим вести разговор о человеческой уникальности. Послушайте отрывок из книги Дефо о Робинзоне Крузо, который оказался совершенно один на необитаемом острове в результате кораблекрушения. Несмотря на свое бедственное положение, он сумел выжить и сохранить себя.

...По мере сил я старался утешить себя тем, что могло бы случиться и хуже, и противопоставлял злу добро. С полным беспристрастием я... записывал все претерпеваемые мною горести, а рядом все, что случилось со мной отрадного.

Зло	Добро
Я заброшен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато... смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества: я	Но я не умер с голоду и не погиб в этом

отшельник, изгнанный из общества людей.	пустынном месте, где человеку нечем питаться.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрыть свое тело.	Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки...
Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

Что предпринял Робинзон Крузо, чтобы не отчаяться и найти выход из сложившейся ситуации?

Как вы думаете, почему даже горький, печальный опыт человека является полезным для него?

Любой опыт и положительный и отрицательный является полезным для человека, он учится на своих ошибках, в каждом можно найти что-либо полезное для себя.

3. Заключительная часть.

Упражнение «Безусловное принятие себя»- 2 минуты.

Участникам дается инструкция сказать вслух самим себе: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

Занятие № 2

Доброе общение

Цель: способствовать формированию навыков взаимодействия, сплочения в группе; развивать навыки эффективного общения.

1. Вводная часть

Приветствие – 3 минуты.

В кругу. Каждый, обращаясь к соседу справа, называет его по имени и произносит фразу: «Я приветствую тебя, и рад с тобой общаться.»

Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил» - 5 минуты.

В кругу. Ведущий называет одно из слов (слон, пальма, крокодил) и при этом называет имя кого-либо из ребят. Тот, кого назвали, с помощью соседей изображает то, что назвали. (Пример: «слон»- участник левой рукой берет себя за нос, а правую просовывает через левую, соседи изображают уши; «пальма»-руками делает ветви, а соседи изображают корни; «крокодил»- руками изображает пасть, а соседи лапы и хвост.)

2. Основная часть.

Задание: найти объединяющее слово – 1 минута.

За партами.

На доске слова:

дружелюбие, отзывчивость, сердечность («доброта»),

взаимодействие, понимание друг друга, воздействие, беседа («общение»).

Что получилось? (ребята отвечают «доброе общение»)

Беседа «Позитивное общение» - 5 минут.

Это тема нашего занятия. Человеку часто приходится работать в коллективе. Коллективным трудом можно назвать любую работу, выполняемую несколькими людьми (от домашних дел, которыми занимается вся семья, до производственных задач, которые решает большой коллектив специалистов). Также и у вас в школе - вы вместе учитесь – это ваша совместная деятельность. Для того чтобы работа была эффективной, надо создать атмосферу сотрудничества. Общаясь друг с другом, люди не всегда находят общий язык. Бывают ситуации, в которых мы не согласны с мнением, отношением, позицией других и готовы отстаивать свою точку зрения, чего бы это ни стоило. Необходимо научиться позитивному (доброму) общению друг с другом.

Какой смысл несет слово «позитив», что оно обозначает? (*ребята отвечают положительный, хороший, радостный и т. д.*)

Есть ли слово, противоположное по значению? (ребята отвечают: «негатив»)

Что обозначает выражение «позитивное общение»? (ребята отвечают: то же самое, что и «доброе общение», «доброжелательное общение», это общение, при котором мы принимаем своего собеседника).

Давайте сравним. Вот я произношу фразы: «Ты опять не выполнил домашнее задание!» и «Алеша, ты опять не выполнил домашнее задание, почему?»

Какое общение было сначала, какое потом? (ребята отвечают: негативное, отстраненное и позитивное, более доброжелательное, заинтересованное).

Эти понятия записываются на доске, образуя два столбика.

Какие чувства мы испытываем, когда слышим первую фразу и когда слышим вторую? (ребята отвечают при негативном – недоверие, оскорбление, унижение, злость и т. д., при позитивном - спокойствие, принятие, удовлетворение, приятное.) Также ниже записать в два столбика.

Чем отличается позитивное общение от негативного? (ребята отвечают: чувствами, мимикой, жестами интонацией)

Индивидуальная работа – 5 минут.

Задание: Сейчас мы будем тренироваться переделывать негативные сообщения в позитивные. Каждый запишет предложенный негативный вариант в позитивный. Мы выберем наиболее позитивный и запишем на доске.

Образец оформления на доске:

НЕГАТИВНОЕ	ПОЗИТИВНОЕ
недоверие, оскорбление, унижение, злость	спокойствие, принятие, удовлетворение, приятное
«Ты опять не выполнил домашнее задание!»	«Алеша, ты опять не выполнил домашнее задание, почему?»
«Эй, ты иди сюда!»	«Денис, подойди, пожалуйста, ко мне»
«Быстро начинай мыть доску, ты дежуришь!»	«Олег, сегодня твое дежурство, ты помнишь, что надо сделать?»

Какое общение идет легче? Почему? (ответы ребят: позитивное, так как нет агрессии, требование, а есть просьба и т. д.)

Упражнение «Качество соседа» - 10 минут.

Список заранее написан на доске с обратной стороны и когда он нужен предъявляется ребятам.

Задание: Выберите из списка качеств, необходимых человеку для позитивного общения, то которое есть у соседа справа и назовите его. Так по цепочке до последнего участника.

тактичность

решительность

уважительное отношение (к другим людям, к их труду)

доверие (к членам коллектива)
 доброжелательность
 мудрость
 отзывчивость
 уступчивость
 собранность
 организованность
 ответственность
 терпимость (к промахам других)
 умение сохранять спокойствие
 уверенность в себе
 объективная (правдивая) самооценка
 готовность принять и оказать помощь
 находчивость
 чувство юмора
 инициативность
 умение понимать
 умение быть благодарным
 умение считаться с мнением других

Вот видите, у каждого из вас есть качества необходимые для доброго общения и вам решать как будет складываться ваше общение. А в заключении я вам предлагаю послушать притчу.

Восточная притча для обсуждения «Пророк и длинные ложки» - 10 минут.

Один православный человек пришел к Илье-пророку. Его волновал вопрос об аде и рае, ведь он хотел прожить праведную жизнь.

«Где ад и где рай?» - с этими словами он приблизился к пророку, но Илья ничего не ответил. Он взял спрашивающего за руку и повел через темные переулки в какой – то дворец. Через железный портал они вошли в большой зал.

Там толпилось много людей, бедных и богатых, закутанных в лохмотья и украшенных драгоценными камнями. В центре зала на открытом огне стоял большой горшок с кипящим супом, который на Востоке называют «аш». По всему помещению распространялся приятный аромат. Вокруг горшка толпились люди с худыми щеками и голодными глазами, каждый из которых пытался достать себе немного супа. Человек, который пришел с Ильей – пророком, удивился, потому что ложки, которые имелись у каждого из этих людей, были такого же размера, как и они сами. Только на самом конце ложки были из дерева, а в остальной своей части, в которой поместилось бы столько еды, что она могла бы насытить человека, они были из железа и поэтому раскалялись от горячего супа. С жадностью голодные пытались зачерпнуть себе еды, но никому это не удавалось. С трудом они вытаскивали ложки из супа, но, так как они были очень длинные, даже самому сильному не удалось донести ложку до рта. Самые быстрые обжигали себе руки или выливали суп на плечи своих соседей.

С руганью они кидались друг на друга и дрались теми самыми ложками, с помощью которых могли бы утолить свой голод. Илья – пророк взял своего спутника за руку и сказал: «Это ад».

Они вышли из зала, и адского крика стало не слышно. Пройдя через длинные мрачные коридоры, они оказались в еще в одном зале. Здесь тоже было много народу. В середине зала тоже бурлил суп. У каждого из присутствующих в руке тоже было по такой же громадной ложке, как и у тех, кого Илья и его спутник видели в аду. Но люди здесь были упитанные, и в зале слышен был только легкий, довольный гул голосов и шорох опускаемых в суп ложек. Каждый раз у котла стояло по два человека. Один набирал ложкой суп и кормил другого. Если для кого-то ложка была слишком тяжелой, то помогали двое соседей, так что каждый мог спокойно поесть. Как только один утолял голод, подходил следующий. Илья – пророк сказал спутнику: «Это рай!».

Вывод: «Ад» - это существование рядом друг с другом, но против друг друга; каждый только за себя самого и против других. «Рай», напротив, предполагает готовность вступать в позитивные отношения с другими. Обе группы – люди в раю и люди в аду – имеют одинаковые или похожие проблемы. Но где они живут – в раю или в аду,- зависит от того, как они проблемы пытаются решить.

Рай и ад - в нас самих. Мы имеем возможность выбирать.

Насколько велик этот шанс выбора, определяется большей частью нашим опытом, тем, как мы научились решать свои проблемы, и нашей готовностью использовать наш опыт.

3. Заключительный этап

Упражнение «Браво» -1 минута.

Ведущий говорит: «Кто из вас бывал в театре или цирке воочию видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что сегодня каждый из нас заслуживает аплодисментов. Давайте подарим их друг другу». Учащиеся встают и звучат аплодисменты.

Вариант 2. Ведущий говорит: «Я начинаю хлопать в ладоши, тот человек, на которого я посмотрю, присоединяется ко мне, и мы будем хлопать вместе». Так процесс развивается по цепочке, пока весь класс не заплодирует в едином ритме. В завершении можно напомнить, что на наших ладонях находится много биологически активных точек: «Даря аплодисменты, мы приносим и себе здоровье, давайте еще немного похлопаем, с сознанием дела, для себя».

Занятие № 3

Жизнестойкий человек и как им стать

Цель: развивать умение нестандартно реагировать на любые жизненные ситуации; формировать ценностное отношение к себе и к окружающим людям; воспитывать чувство уверенности, жизнелюбия, желания прийти на помощь другу.

Оборудование: 2 стакана с водой, мультимедиа, мультфильм «Кролень и Барашек» (ссылка для скачивания файлов: <http://files.mail.ru/B8198A164F14472A86CFA7E930312FFD>)

Ход занятия.

Ребята, сегодня поговорим мы о такой способности человека, которую хотят иметь все, но не у всех она есть, но развить ее может каждый. О чем конкретно пойдет речь, вы догадаетесь после небольшого эксперимента. Мне нужны помощники.

Проводится эксперимент со стаканом:

- У вас в руках стакан с водой.
- Этот стакан тяжелый? (предполагаемый ответ: «нет»)
- Скажите, что произойдет, если вы будете держать стакан пару минут, будет вам тяжело? («ничего особенного, нет»)
- А если 2 часа? («стакан становится «тяжелее»)
- А если 2 часа на вытянутой руке? («стакан покажется совсем тяжелым, рука устанет»)
- А стоять со стаканом целый день? («стакан будет казаться свинцовым, рука и все тело может заболеть»)
- Как вы предлагаете решить эту ситуацию? («поставить стакан, освободить руку»)
- Спасибо, вы можете так и сделать.

Помощники уходят на свое место, а учитель беседует с учащимися о способности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.

- Как вы считаете, можно ли сравнить этот стакан с жизненными трудностями? - (ответы детей).

Если вы думаете о проблеме несколько минут, она будет рядом с вами, станете думать о ней несколько часов, она начнет вас засасывать, а если вы думаете о проблеме целый день, что тогда с вами произойдет? - (ответы детей).

Я согласна с вами, действительно, можно бесконечно долго думать о проблеме, о жизненных трудностях, но от этого их вес не уменьшится, и они не исчезнут. Решить проблему можно только конкретными действиями и особой способностью человека, которую человек может в себе развивать.

О какой же способности человека пойдет сегодня речь?

Мы поговорим о способности человека искать и находить выход из трудных жизненных ситуаций, сохраняя оптимизм и стойкость - о жизнестойкости.

- Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности.
- Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации.
- Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
- Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
- Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

Прежде, чем продолжить наше занятие я хочу предложить вам посмотреть детский мультфильм. Но, как вы знаете, в каждой детской сказке или притче есть серьезный смысл и поучение. Так и в данном мультфильме содержится глубокий смысл по нашей теме.

Просмотр мультфильма «Кролень и Барашек»

Вопросы:

- 1) Какой был барашек в мультфильме (веселый, красивый, жизнерадостный)
- 2) Какая неприятность с ним случилась? (его постригли)
- 3) Какие эмоции испытывал Барашек? (грусть, печаль, уныние, стыд)
- 3) Кто помог ему преодолеть грусть, печаль, поверить в себя и снова начать радоваться жизни? (его друг Кролень)
- 4) Как он это сделал, какие слова использовал? (Ну, что ты грустишь! Ищи позитив! Ты главное жив! Нужно с надеждой смотреть на жизнь!)

Так и в жизни – бывают трудности, огорчения, ссоры, неприятности, мы перестаем верить в себя, порой опускаются руки. Но мы должны уметь преодолевать эти трудности, уметь отпускать их и не забывать приходить на помощь друг другу.

И вот вам **Совет**: В любой критической ситуации важно научиться изменять свое отношение к ней и уметь находить в негативных ситуациях положительные моменты.

Предлагаю **упражнение**, которое учит нас в негативе находить положительные стороны. Оно называется «**Это не очень хорошо, но зато ...**»

Вы должны назвать свою неприятную ситуацию или неприятный факт, а затем продолжить фразой «Это не очень хорошо, но зато ...» и найти положительный выход. Например, двойка по математике это не очень хорошо, но зато я увидел свой пробел знаний по этой теме. Минутка вам дается, чтоб подумать над своей ситуацией, которую вы можете озвучить.

Ход упражнения: передавая по очереди из рук в руки мягкую игрушку, как эстафетную палочку, каждый **желающий** имеет возможность озвучить свой ответ.

Вопросы для обсуждения:

- Ваши впечатления от выполнения упражнения? Что было трудным? Что получилось сразу?
- С какой целью мы делали эту работу? (чтобы понять принцип этой методики и применять по необходимости в своей жизни)

Притча о жизнестойкости.

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру: - Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую - положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости. - Что изменилось? - спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворилось в воде, - ответил ученик.

- Нет, - сказал Учитель - Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств - кипятка.

Так и люди - сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и крепнут.

- А кофе? - спросил ученик.

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее - превратило кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.

Преимущества жизнестойкости

- Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.

- Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.

- Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.

- Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

- Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.

Групповое обсуждение - Ребята, предложите способы поддержки для человека, попавшего в неприятную ситуацию.

Заключительные слова учителя – Надеюсь, все эти способы поддержки вы возьмете на заметку для себя в своей жизни и воспользуетесь ими, помогая другим. Старайтесь замечать настроение друг друга и не забывать приходить на помощь друг другу. Самое главное – помнить, что в любой ситуации выход всегда есть! И все делается – к лучшему!

Занятие № 4

Голубоглазые и кареглазые

Ролевая игра для учащихся

Цель игры: развитие навыков общения, способности почувствовать состояние другого человека.

Структура игры:

- вводная информация;
- деление на группы;
- работа в группах;
- общее обсуждение;
- заключительная беседа.

Этапы игры:

I. Вводная информация

Ведущий сам начинает играть роль инопланетянина.

Ведущий: *«На Землю прилетели инопланетяне. Там, на их планете, ученые открыли универсальный закон человеческой психики: оказывается, все люди делятся по своим психическим свойствам на две группы. Верным признаком принадлежности к той или иной группе является цвет глаз. Карие глаза означают, что человек способен только на физическую работу, интеллектуальный и духовный его потенциал почти сведен к нулю; обладатели голубых глаз — «цвет человечества», полная противоположность кареглазым.»*

Это открытие позволило жителям той планеты усовершенствовать свое общество. Они предлагают землянам также воспользоваться их замечательным открытием и срочно заняться переустройством своей жизни.

Один из инопланетян (один из ведущих) читает лекцию с научным обоснованием такого деления. Вот вариант такой лекции:

Уважаемые господа! Я имею честь представить на ваше обсуждение, понимание и принятие новую теорию объяснения жизненного порядка — четкую, не содержащую недосказанности и противоречий. Мы привыкли, что есть счастливики и неудачники, одаренные и посредственности, ученые и невежественные. Объясняли мы это такими неуместными и отвлеченными понятиями, как личная одаренность, вдохновение и др.

Новая теория деления человечества объясняет наличие такой разницы на примере многосторонне и внимательно рассмотренного признака: цвета радужки человеческого глаза. Конечно, не сам цвет, а заложенные в его основу физиологические факторы являются причиной различия уровней интеллекта. Было обосновано, что голубой цвет глаз, являющийся рецессивным признаком у людей, служит почти во всех случаях показателем врожденных способностей и высочайшего развития интеллекта. В то же время люди, обладающие доминантным признаком — карим цветом глаз, имеют множество отклонений и задержек в развитии по сравнению с голубоглазыми. Так, например, у кареглазых меньше масса головного мозга, толще черепная кость, слабее выражены коленный, хватательный, глотательный рефлекс, ниже скорость запоминания информации, чем у голубоглазых.

Следует серьезно задуматься над поручением кареглазым ответственных должностей и заданий, ведь из-за особого строения зрачка информация запоминается и передается в их нервной системе на уровне развития такой же передачи, как у человекообразных обезьян (в большинстве своем кареглазых).

Схема анализа вставочных нейронов гипоталамуса у кареглазых значительно примитивней этой же схемы у голубоглазых. Соответственно, склонность к интеллектуальной работе должна теоретически отсутствовать.

II. Деление на группы. Ведущие быстро делят ребят на две группы по цвету глаз. Все действия ведущих должны быть направлены на то, чтобы дети как можно яснее осознали роли и права, им предложенные: «голубоглазые» — свою неограниченную свободу и превосходство над «кареглазыми»; «кареглазые» — свое низкое, бесправное положение. Далее всем играющим предлагается ход их последующей деятельности; группы расходятся и некоторое время работают отдельно.

III. Работа в группах. Задача «голубоглазых»: составить свод законов нового общества (при этом они должны помнить, что властны придумать и «провести в жизнь» какие угодно законы и правила).

«Кареглазым» тем временем предоставляется список профессий, которые они должны распределить между собой. В списке нет интеллектуальных профессий, только «рабочий на конвейере», «грузчик», «маляр», «повар», «садовод» и т.д. Каждой профессии соответствует специфическое качество: грузчик, например, должен быть сильным, для работы на конвейере нужна точность в действиях, выдержка. Ребята соревнуются, кому какую профессию дать.

Для организации работы в группе «голубоглазых» ведущему понадобится помощник. Желательно, чтобы это был кто-то из старших, а не доброволец из класса. Если ведущий проводит игру без помощника, основное внимание ему следует уделить группе «голубоглазых». «Кареглазым» в этом случае можно предложить какие-то письменные задания, требующие механического выполнения однообразных действий (например, рисование и закрашивание геометрических фигур) или организовать самопрезентацию: «Я — Миша. Я садовник, буду выращивать тюльпаны». «Я — Маша. Я — няня, буду заниматься с вашими детьми». *В данном случае, это упражнение расширяет знания ребят о рабочих специальностях (или обнаруживает незнание).*

IV. Общее обсуждение и переход к заключительной беседе.

Все играющие вновь собираются вместе. Зачитывается свод законов. После этого действие может развиваться по-разному.

1) Если дело кончается возмущением «кареглазых», обсуждение постепенно переходит в заключительную беседу, этап внеигровой, когда ребята смотрят на свои роли и поступки уже со стороны, проводят аналогии с реальной жизнью.

2) Сильного накала страстей может и не быть. «Кареглазые» могут индифферентно отреагировать на ситуацию. В этом случае необходимо показать всю ее абсурдность. Это можно сделать в ходе беседы, но возможен и игровой вариант. Он таков:

На Землю неожиданно прибывает вторая делегация инопланетян (вариант — приходит радиосообщение), которая разоблачает «ненаучность» утверждений первой делегации. Если позволяет время, можно перевернуть ситуацию с ног на голову и объявить «кареглазых» интеллектуалами, а «голубоглазых» — способными к физической работе. Какие законы создадут «кареглазые», побывав в роли «низших»?

Если времени не очень много, можно предложить более простой вариант: новая делегация предлагает свой критерий — не цвет глаз, а форма носа (или размер ушей, или цвет волос и т.п.).

3) Обсуждение игры

Ведущий организует обсуждение игры. Вначале он предлагает вспомнить законы «голубоглазых» (они зачитываются вслух) и просит их создателей рассказать, что они чувствовали, когда вся власть принадлежала им. Затем о своих впечатлениях в этот момент говорят «кареглазые». Если отыгрывался более сложный вариант, зачитываются законы «кареглазых», и все снова делятся впечатлениями. В конце ведущий спрашивает, что ребята почувствовали, когда инопланетяне полностью поменяли теорию.

Далее в беседе можно попросить ребят посмотреть на ситуацию со стороны, подумать, были ли в истории Земли похожие случаи (расовая, национальная дискриминация, дискриминация женщин), справедливо или несправедливо такое положение дел, почему.

Примечание. В зависимости от действий ведущих, психологического климата в классе и ряда других факторов основная направленность игры может несколько изменяться. Рассмотрим некоторые варианты таких изменений, а также вопросы, которые можно обсудить в том или ином случае.

Ситуация 1

«Голубоглазые» имеют достаточно демократические взгляды, и среди принятых ими законов нет ни одного, направленного на дискриминацию «кареглазых»; последние, однако, считают, что их права ущемлены, и настроены агрессивно. В результате определенных игровых действий (например, оказания давления на «голубоглазых» законодателей или «освободительного движения») «кареглазые» добиваются приоритетного статуса.

Вопросы для обсуждения

Помимо основной проблемы (допустимость дискриминации как таковой) возникает вопрос о политике правительства, пришедшего к власти на волне национально-освободительного движения.

Ситуация 2

Разделение по какому-либо внешнему признаку не воспринимается участниками игры, и каждая группа считает, что она вправе участвовать в управлении государством наравне с другой стороной.

Вопросы для обсуждения

Какие факторы (экономические, политические, какие-либо еще) оказывают влияние на изменение отношения к людям другой национальности? (Отметьте, что обычно мы сильнее реагируем на внешние признаки, «выдающие» принадлежность человека к другой национальности, чем, например, на соответствующую запись в паспорте.)

Ситуация 3

В одной из школ ученики предложили очень интересный вариант: нужно полностью отделить «кареглазых» от «голубоглазых», пометить дома, где они живут, парки, где они

гуляют, транспорт и т.д., но не потому, что «голубоглазым» неприятно с ними встречаться, не из ненависти или боязни. Ребята решили, что, поскольку люди двух групп имеют принципиально разное устройство психики, им и встречаться вредно: они не могут понять друг друга, а значит — возрастает возможность конфликта, люди будут испытывать стрессы («давайте разъединимся во избежание конфликтов»). Предложенное пришельцами «разделение труда» было законодательно закреплено, и попытки «кареглазых» изменить положение успехом не увенчались.

Вопросы для обсуждения

Можно ли принятое решение рассматривать как выход из положения, если одну из сторон оно не устраивает? Действительно ли различия между «кареглазыми» и «голубоглазыми», которые называли инопланетяне, столь глобальны?

7 класс

Занятие № 1

Учись властвовать собой

Цель: познакомить с некоторыми законами межличностного общения, дать практические советы по снятию стресса.

Ход занятия

I. Вступительное слово учителя

МИР изменяется очень быстро. В нем может существовать только человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей? Вот об этом и пойдет речь на сегодняшнем классном часе.

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

II. Тест «Состояние вам тест на проверку вашей нервной системы»

С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

1. Хлопаете ли дверь, когда выходите из квартиры?
2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
3. Теряете ли вы самообладание в споре?
4. Размахиваете ли при разговоре руками?
5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
7. Говорите ли вы иногда сам с собой?
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?
9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

Интерпретация: Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведёт.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

III. Советы: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях

Ведущий. А теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

1. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.

2. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.

3. Заранее подготовив себя к возможным неудачам, внутренне пережив ее, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывать о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев плохой советчик», - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь состояние конфликта губительно самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

IV. Тест «Конфликтный ли вы человек»

Ведущий. А теперь проведем тест, который позволит вам узнать, насколько вы можете быть конфликтным по отношению к другим людям.

Ведущий проводит тест.

Тест

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко 1 балл.

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам в другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника убеждает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

V. Игра «Взгляд»

Ведущий. А теперь предлагаю вам игру «Взгляд». Глаза – это зеркало души. Эта игра учит понимать выражение глаз человека, развивает способность общаться друг с другом при помощи взгляда.

Предлагаю встать так, чтобы вы попарно были повернуты лицами друг к другу. Будет звучать классическая музыка, ритмичная, мелодичная, но не танцевальная. Она поможет вам расслабиться. Вы должны смотреть друг на друга попарно в глаза. По моему сигналу ребята, находящиеся во внешнем ряду круга, встают и передвигаются на один стул и вновь смотрят друг на друга в глаза. И так до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих первоначальных местах. *Если мероприятие проходит в классе, можно провести игру по рядам, пересаживается, к примеру, второй вариант.*

Ведущий. А теперь начинается самый главный этап игры. Вы должны будете рассказать, что вы почувствовали, когда смотрели в глаза друг другу. Чьи взгляды вам особенно запомнились и почему? (*Учитель должен учитывать, что ребята могут стесняться и даже пытаться не смотреть в глаза другому человеку.*)

VI. Подведение итогов

Ведущий. При общении людей друг с другом недопустимо отпугивать людей своим угрюмым и злым взглядом, неприветливостью. Нужно всегда стараться быть сдержанным и вежливым, если вы хотите, чтобы люди легко шли на общение с вами.

Занятие № 2

Мой неповторимый мир

Цель: содействовать развитию интереса обучающихся к своему «я», своей личности, дать представление о методах самопознания, о самооценке, ее видах и методах коррекции;

Ход занятия:

1. Упражнение «Тонкая бумага»

По команде ведущего каждый сворачивает лист бумаги несколько раз, и каждый раз отрывает от него небольшой кусочек. В итоге, ведущий подводит к выводу: «Мы выполняли одинаковые действия, но результат получился у всех разный. Т.е. все мы индивидуальны, со своими особенностями, со своим внутренним миром».

2. Интерес к своему "я" - к своим особенностям, возможностям, способностям - в каждом возрасте проявляется по-разному, на каждой ступени жизни обогащается новым содержанием. Самосознание - сложный психический процесс, особая форма сознания, которая характеризуется тем, что оно направлено само на себя. Важной стороной самосознания является *самооценка*.

И сегодня мы поговорим о вашей самооценке.

- А что вы понимаете под понятием “самооценка”? (выслушать ответы ребят).

Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка формируется в единстве двух факторов:

-знания человека о себе;

-и того, как он воспринимает и оценивает эти знания.

Самооценка может быть адекватной или неадекватной, высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой адекватной самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, и те, где возможности его ограничены.

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Иногда самооценка личности бывает занижена, то есть реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

- Скажите, можете ли вы сами рассказать о своей самооценке. Какая она у вас? (выслушать мнения).

Предлагаю вам с помощью диагностики определить уровень самооценки каждого из вас.

3. Тест “Определение уровня самооценки”.

1.Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл;

иногда — 3 балла;

никогда – 5 баллов.

2.Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3.Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4.Вам показали пародию на вас. Вы:

рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 5 баллов;

обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5.Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

6.Вы выбираете духи в подарок. Купите:

духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

духи, которые рекламировали в недавней телепередаче -1 балл.

7.Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

8.Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

иногда — 3 балла.

9.Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;

нет — 1 балл;

не знаю — 3 балла.

10.Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;

желтый — 3 балла;

красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

4. Повысить самооценку вполне реально, хотя это довольно медленный процесс.

Памятка.

Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки:

- Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.

- Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

- Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.

- Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растет.

- Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!

5. Упражнение «Я в лучах солнца»

Переверните памятки, нарисуйте солнце, в центре круга напишите свое имя в том варианте, в котором оно вам больше всего нравится. Вдоль одного из лучей напишите своё положительное качество.

Передайте свой листок соседу справа.

Посмотрите на лист, который у вас сейчас. Прочитайте имя его обладателя. Напишите на свободном луче солнца положительное качество, характеризующее этого человека.

Вновь передайте лист соседу справа.

Снова посмотрите на лист, который у вас и напишите о следующем однокласснике.

Процедура повторяется, пока, лист с солнцем не пройдет полный круг. Классному руководителю важно следить, чтобы на лучиках у всех ребят были слова поддержки. Для этого желательно, чтобы учитель сам нарисовал свое солнце и участвовал в упражнении...

Желающие зачитывают свои достоинства, показывают нарисованное ими солнце.

Обсуждение может вестись по следующим вопросам:

- Какие чувства вы испытывали, выполняя задание?
- Какая характеристика пришлась вам более всего по-душе? Какая удивила?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Много ли потребовалось времени для выполнения задания?
- Какие выводы сделали для себя? и т.д.

6. Я надеюсь, что вы периодически будете возвращаться к памятке и к “своему портрету в лучах солнца”. Положительные эмоции тесно связаны с понятием “адекватная самооценка”. А получить эти положительные эмоции мы можем с помощью простого средства – доброй улыбки.

Дарите друг другу тепло и улыбки,

Прощайте обиды, чужие ошибки,

Улыбка бесценна, не стоит награды –

Всего лишь улыбка – и вам будут рады.

7. Рефлексия.

Сегодня мы с вами разобрались в некоторых понятиях и приобрели некоторый жизненный опыт.

- Сегодня вы попытались глубже узнать самих себя. Это как-то повлияло на прежнее ваше мнение о себе?

- Как вы планируете работать над своей самооценкой?

- Положите на одну чашу весов то, что вы хотели получить от сегодняшней встречи, а на другую – то, что получили. Какая чаша перевешивает и почему?

Занятие № 3

Успешный человек, какой он?

Цель: развитие системы ценностей, социальной активности обучающихся

1. Активизирующее упражнение «Два числа».

Ребята, для начала беседы я предлагаю вам небольшой тест. Задумайте 2 числа (от 1 до 100), запишите их рядом на листочке... (пусть желающие назовут свои пары чисел)...

Интерпретация: Это небольшая диагностика вашей нацеленности на достижение успеха. Чем больше разница между числами, тем больше вы сегодня, в данный момент хотите достичь успеха. Если же второе число меньше чем первое, это может означать, что в данный момент вы не планируете особо утруждать себя и ставить высокие цели, вы просто отдыхаете. Но я думаю, что наш разговор будет интересен для всех.

2. Ответьте на вопрос «Успешный человек, какой он?» В своих описаниях вы можете называть имена конкретных лиц или назвать собирательный образ.

- Пол
- Как он выглядит ((внешность, черты лица, осанка, одежда)
- Как говорит
- Как смотрит
- Как общается с окружающими

Комментарий:

В ходе обсуждения, желательно акцентировать внимание на ответы, которые называют качества, присущие не только «позиции свысока», но и такие как «открытость людям», «оптимизм», «вера в свои силы» и «действия окружающих, умение работать в команде».

Можно резюмировать ответы детей по ситуации (либо категории «политик», «артист», «руководитель», или «друг», «семьянин», «профессионал»). Если второй ряд категорий не прозвучал, то желательно стимулировать обсуждение вопросами:

Только политика, артиста, публичного человека можно назвать успешным человеком?

или

Успешный человек – это общественное признание или внутреннее ощущение (можно предложить проголосовать с помощью цвета или просто с помощью правой или левой руки. Сначала все выбрали для себя позицию, а потом, желающие обосновали выбор, привели пример).

Вы себя считаете успешным человеком? (ответы по кругу «да», «нет» без объяснения)

Это успех?

- за первую четверть у ученика 7-го класса 3 тройки, а за вторую ни одной;
- семья победила болезнь 3-х летнего ребенка;
- команда девочек заняла 1-ое место в соревновании по волейболу.

Ребята что объединяет успех в этих ситуациях?

Упорство, настойчивость, трудолюбие, вера в свои силы. Т.Е. успех приходит к людям не случайно. Его нужно добиться.

— Сэр, в чем секрет вашего успеха? — спросил репортер успешного бизнесмена.

— Всего два слова!

— И какие же, сэр?

— Правильные решения.

— И как же вы принимаете правильные решения?

— Одно слово.

— И что это за слово?

— Опыт!

— А как вы получаете этот самый опыт?

— Два слова.

— И какие же?

— Неправильные решения...

На основании этого маленького диалога мы можем сделать вывод: **Успешный человек не боится ошибок, он ДЕЙСТВУЕТ!**

В дополнение, хочется добавить: «Успех следует измерять не столько положением, которого человек достиг в жизни, сколько теми препятствиями, какие он преодолел, добиваясь успеха» *Букер Вашингтон*. «Успех не придет к Вам. Вы сами должны дойти до него» *Марва Коллинз*.

Что такое успех? Выслушать ответы и продолжить: В толковом словаре русского языка написано:

«Успех – это удача в достижении чего-либо».

«Успех – общественное признание».

«Успех – хорошие результаты в деятельности».

В 7 классе кого можно назвать успешным?

Соответственно мы можем ожидать варианты «хороший ученик», «настоящий друг», «хороший сын/дочь», «спортсмен», «музыкант», «староста»...

«Я хочу». «Я могу». «Я буду». Какое из этих предложений больше всего имеет отношение к определению «успешный человек?» Поясните с примерами.

Комментарий Скорее всего все три в совокупности.

Вывод:

Успешный человек должен обладать качествами:

Целеустремленность (я хочу)

Вера в свои силы (оптимизм, юмор) (я могу)

Вера в силы окружающих («командный дух»)

Действия (я буду)

Для достижения успеха все средства хороши? (по кругу «да», «нет»).

Кто ответил «нет», что недопустимо делать? (унижать другого, обманывать и т.д.)

Вывод: Успешный человек думает об окружающих, иначе и успех будет разделить не с кем...

Я всем вам желаю добиться огромных успехов и в учебе, и в дружбе, и в ваших увлечениях. Хочу вас поблагодарить за участие в беседе и поблагодарить самых активных в беседе, а это тоже определенный успех Молодцы! Наклейки (всем)!

Спасибо. До свидания!

P.S. Для самых заинтересованных

Как вы понимаете цитату?

Успех – это лестница, на которую не взобраться, держа руки в карманах.

Есть простая формула Самооценка=Успех/Притязания, чтобы запомнить по первым буквам СУП. Что это значит? Ощущение человека прямо пропорционально величине успеха и обратно пропорционально уровню притязаний.

Как вы это понимаете?

Чем большего вы хотите достичь, (претендуете), тем больший успех необходим для повышения самооценки. В зависимости от этого вы для себя выбираете разный уровень сложности в заданиях, уровне олимпиад, соревнований.

Занятие № 4

Психологический квест «В мире с собой и другими»

Можно провести для целой параллели в рамках Декады психологического здоровья

Цель: развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения.

Здравствуйтесь, дорогие ребята!

Мы рады приветствовать Вас и приглашаем погрузиться в игру – психологический квест. Игра поможет вам справляться с той или иной жизненной ситуацией, научит приемам снятия психоэмоционального напряжения, саморегуляции, а также повышению самооценки.

Каждая команда при регистрации получила цветные бейджики, для формирования команд по цвету. Как и в любой игре у нас есть правила. У каждой команды имеется маршрутный лист, в нём обозначены контрольные станции, которые вы должны пройти. Обязательным условием прохождения станций – является прохождение всех станций по

порядку обозначенных в индивидуальных маршрутных листах. По итогам прохождения станций Вам необходимо заполнить графу «Выводы».

Контрольная станция «КАКтус»

Упражнение «Стакан»

Цель: осознание последствий импульсивного поведения, знакомство со способами его предотвращения.

- Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что вы бы сделали в состоянии агрессии.

- Теперь верните стакан к первоначальному виду.

Получается?

- Нет.

Обсуждение:

- Случались ли в вашей жизни ситуации, похожие на результаты этого действия?

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?

- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

- Как можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете негативные эмоции?

(выслушать ответы учеников и раздать, озвучить памятки)

Как справиться с агрессией:

- Поговорить, высказаться людям, которые вас поймут и посочувствуют;

- Можно поколотить подушку;

- Выжать мокрое полотенце (это поможет расслабиться, т.к. обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах);

- Можно потанцевать под музыку;

- Громко спеть свою любимую песню;

- Погулять на природе.

Упражнение «Газета»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Я вам предлагаю еще один способ снять напряжение – это комкание газеты...нужно скомкать как можно меньший комок и кинуть в коробку...

Хорошо, а теперь возьмем еще по газете и порвем на мелкие кусочки...

Молодцы, поделитесь своими впечатлениями...

Каким стало ваше настроение? Стало ли вам легче? Спасибо за работу и внимание.

Напутствие: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

Контрольная станция «Мое величественное имя»

Упражнение «Мое величественное имя»

Цель: повышение самооценки, познание своего Я.

С самого рождения и до ухода в иные миры у каждого из нас есть неизменный – как у Земли Луна – спутник: наше имя. И, подобно лунному свету, оно окутывает каждого тайной. Загадочна, необъяснима власть имени. В любви мы повторяем любимое имя и зываем к любимому через его имя. И молятся, и проклинают через произнесение имени. И нет границ жизни имени, нет меры для его могущества. Силы, заложенные в имени человека, помогают преодолевать трудности и распознавать истоки радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в тоже время может быть и источником опасности, ибо в каждом звуке имени сокрыты также силы, которые при невнимательном отношении могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание позволяет приобрести особенную силу.

Одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука – «Д» - и понял, что его ведут по жизни

Доброта, Дерзание и Долг. Вот что у него получилось:

Я – Джумбер, носитель гордого и светлого имени. Его дали мне при рождении, наградив меня Добротой, Жизненной силой, Умом, Мужеством, Богатством Естественностью, единством с природой, Радостью. Мое имя ведет меня по жизненному пути, позволяет Достоинно принимать Жизненные уроки, Учить быть спокойным и Мудрым перед болезнями и войнами, Беречь свои силы для новых дел и начинаний, Ежедневно приумножать духовные богатства, Рисковать обдуманно и безмятежно! Воистину, я – обладатель величественного имени!

Давайте попробуем открыть значение каждого звука нашего имени. Поразмышляем над скрытым смыслом наших величественных имен. Для начала откроем тайну первого звука нашего имени. Например, Михаил, и мне приходит на помощь Мудрость и Мужество. Игорь – Искренность и Ироничность.

Имя – это не простое сочетание букв. В нем каждый звук находится на своем особенном месте и образует нечто целое, неповторимое и ценное.

Подросткам раздаются листы, где каждый расшифровывает свое имя, по желанию озвучивают.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: пропаганда жизнеутверждающих принципов.

Ребята, вспомните крылатую фразу, строчку из песни, из стихотворения, слоган из радиопередачи, который лично вам придает уверенности, что все будет хорошо. Напишите это высказывание на стикере и прикрепите к нашему дереву.

Контрольная станция «Спокойствие, только спокойствие!»

Упражнение «Спокойствие, только спокойствие!»

Цель: обучение навыкам саморегуляции с помощью дыхательной гимнастики.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха активизирует деятельность внутренних органов, а фаза выдоха оказывает тормозящее влияние.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участие мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ № 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметней спокойней и уравновешенней.

Способ № 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ № 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните, задержите дыхание так долго, как сможете, сделайте несколько глубоких вдохов, снова задержите дыхание.

Способ № 4. Дыхание через каждую ноздрю поочередно. Зажмите пальцем правую ноздрю. Вдох через левую ноздрю на 4 счета. Пауза - задержка дыхания на 8 счетов. Зажмите левую ноздрю, выдох на 4 счета через правую ноздрю. То же выполните, начиная вдох с правой ноздри. Выполните несколько циклов.

Контрольная станция «Клуб Весёлых и Находчивых»

Игра «Узел»

Цель: развитие креативного мышления, действия в нестандартной ситуации. Каждый из группы держится за верёвку. Задача – завязать верёвку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещаться вдоль верёвки. Если кто-то отпустит руки, игра начинается сначала.

Игра «Путаница»

Цель: развитие умения работать командой и принимать нестандартные решения. Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник должен найти себе «друга по рукопожатию». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «друга по рукопожатию» (важно, чтобы «друзья» были разные). Задача состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Игра «Доброе животное»

Упражнение «Что за зверь?»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его правая сторона, а где его левая сторона, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Обсуждение: Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания разные части тела животного?

Контрольная станция «Ералаш»

Игра «Гусеница»

Цель: формирование межличностного доверия и группового сотрудничества. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост». Включается музыка и гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда «голова» устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы.

Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

Массажный комплекс «Караван»

Цель: формирование межличностного доверия и снятие напряжения.

Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

1. Шел по пустыне **караван** (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины впереди стоящего).
2. На одном верблюде ехал **падишах АХ** (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»).

3. На другом верблюде ехала **красавица ОХ** (легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»).
4. А за ними бежала любимая **собачка** красавицы — **ИХ-ИХ** (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»).
5. Вдруг в пустыне подул **ветер**: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).
6. Ветер стал таким **сильным** (движения становятся быстрее и интенсивнее), что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).
7. И **караван** пошел быстрее, а потом и вовсе **побежал**: сначала падишах АХ (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины), потом красавица ОХ (выполняем те же движения, но легче), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги).
8. Иногда из-за сильного ветра путники **сталкивались** друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновения).
9. **Ветер** постепенно **стих** (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево), но как же все устали... (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).
10. **Остановился караван**, и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину).
11. После отдыха **все развеселились**, стали шутить (щекочем) и улыбаться (улыбаемся).

Контрольная станция «В десяточку»

Упражнение «В десяточку»

Цель: тренировка решительности, умения брать на себя ответственность, способности чувствовать членов команды.

Участникам предлагается посчитать вслух до десяти. Условие произносить цифру может только один человек. Если молчание длится более 5 секунд, игра начинается сначала.

Обсуждение:

- Чем руководствовались участники, которые решались назвать следующее число?
- В связи с чем некоторые участники были готовы взять на себя ответственность и активно действовать, а другие приняли пассивную позицию?

Вывод:

Когда в жизни возникают ситуации, подобные этому упражнению, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям ведёт к риску проигрыша, а когда ответственность не берёт никто, проигрыш обеспечен. Это примерно как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достаётся соперникам.

Игра «Машина-водитель»

Цель: развитие чувства ответственности доверия к партнёру. Участники делятся на пары, один машина, другой водитель. Задача перемещаться с места на место. «Машина» закрывает глаза, «водитель» управляет.

Благодарим вас за плодотворную работу. Поздравляем с успешным прохождением квеста!

8 класс

Занятие №1

Жизнь – главная ценность

Цель: сформировать жизнестойкое поведение, жизнеутверждающие установки и ценностные ориентиры.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята.

1. Тема нашего классного часа «Жизнь – главная ценность». Сейчас я предлагаю вашему вниманию просмотр видеоролика «Ник Вуйчич» (запись передачи 1 канала) - 8 минут <https://www.youtube.com/watch?v=Qj0cIAVAqKY>

Вопросы для обсуждения.

- Что вы знаете об этом человеке?
- Что помогло ему в детстве справиться с трудностями?
- Что является главным в жизни этого человека?
- Какие ценности для него являются важными?

2. Какие жизненные ценности вы знаете?

Дети перечисляют, педагог записывает на доске. Затем делает акцент на том, что ценности определяют самого человека и смысл его жизни и существования.

Разделяют «Материальные ценности» и «Духовные ценности»

К ценностям могут относиться:

Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг — удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.)

Стабильность

Также могут присутствовать другие ценности. У различных людей различные приоритеты ценностей.

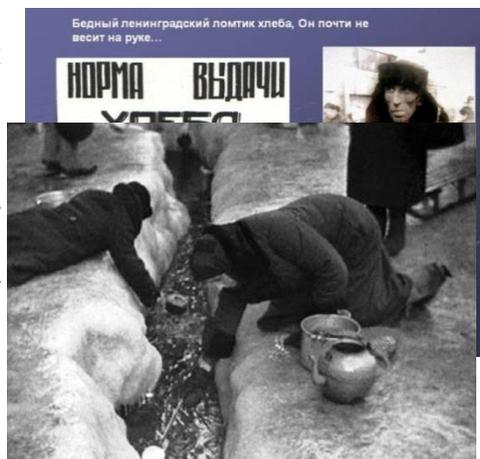
Примеры: Вот мужчина купил машину. Он её с любовью моет, тщательно натирает полировкой, разговаривает с ней ласково – это его ценность. А вот мужчина встретил девушку и не жалеет своей машины, катает девушку по городу и за городом. Большой ценностью для него стала девушка. А вот мать торопится к ребёнку, ей нравится с ним играть, она радуется его успехам – ребёнок её ценность. Девушка весело крутит педали велотренажёра в спортзале, нагружает мышцы и сохраняет фигуру – её ценностью является ее красота.

- Давайте рассмотрим ценность 125 г хлеба в наши дни и в дни блокады Ленинграда.

125 г хлеба – суточная норма в дни блокады Ленинграда. Мизерный кусочек суррогатного хлеба стал основным средством поддержания жизни. Из этого кусочка хлеба ленинградцы делали несколько сухариков, которые распределяли на весь день. Один-два таких сухарика да кружка горячей воды — вот из чего в основном состояли в дни голодной зимы завтрак, обед и ужин населения осажденного города.

В январе 1942 года драгоценностью в городе стала и вода...

Вода, которая остановилась в многокилометровых магистралях, начала замерзать. Она разрывала трубы, землю, асфальт, и из-под снега во многих местах пробились родники. Воду



черпали кружками, ковшами, наливали ее в ведра и бидоны. Так продолжалось несколько дней...

- Наши деды, прадеды сражались, чтоб мы жили в достатке, чтоб не видели тех ужасов, которые были в те годы. Поэтому мы должны ценить их, ценить их мужество, отвагу. И вспоминать их не только 9 мая, а каждый день!

- Среди молодежи существует такая ценность, или можно сказать кредо: "Бери от жизни все". Ссылаясь на это они курят, пьют, принимают наркотики. Мудрые слова «глупые берут от жизни все, умные от жизни берут только лучшее»

- Как вы думаете, какая самая главная ценность в жизни человека? (Жизнь)

Притча про сосуд

Профессор философии для проведения очередной лекции студентам приготовил и положил на стол несколько предметов.

В самом начале занятия, он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его крупными камнями до краев. После этого он спросил у студентов, полон ли данный сосуд. Все ответили утвердительно.

Тогда профессор взял в руки коробку с мелкими камешками, высыпал их в сосуд и несколько раз его слегка встряхнул. Камешки просыпались между большими камнями и заполнили промежутки между ними. После этого профессор задал студентам тот же вопрос - полон ли сосуд. Они вновь ответили утвердительно.

Профессор улыбнулся и взяв со стола коробочку с песком, высыпал его в сосуд. Песок сразу же заполнил оставшиеся свободные места.

«Теперь я бы хотел провести аналогию с вашей жизнью» — произнес профессор. Представьте, что крупные камни олицетворяют самые важные вещи в жизни: вашу семью, ваших друзей, ваше здоровье. Эти те вещи, которые смогут наполнить вашу жизнь смыслом, даже если не будет всего остального.

Мелкие камешки – это менее значимые вещи, например: работа, ваша квартира или дом, ваша машина.

Песок же символизирует мелочи жизни, повседневную суету.

Смотрите, если бы вы наполнили сосуд сначала песком, то в нем не осталось бы места для крупных камней. То же самое происходит и в жизни. Если вы свою энергию и время расходуете на жизненные мелочи, то для больших и значимых вещей ничего не остается. Поэтому обращайтесь свое внимание, прежде всего, на важные вещи, следите за своим здоровьем, уделяете внимание своей семье, находите время для общения с детьми, встречайтесь с друзьями. Поверьте у вас еще останется достаточно времени и для работы, и для праздников, и для покупки машины.

Следите за вашими «большими камнями» — только они имеют истинную ценность, все остальное — лишь песок.

Рефлексия.

- Что нового я узнал сегодня на занятии?
- Я пересмотрю свои ценности или оставлю все как есть?
- Что мне больше всего понравилось на занятии?

Занятие № 2

Ценности и символы

Цель: развитие системы ценностей, умения работать в команде

Ход занятия:

Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по четыре человека. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны пять ценностей.

Рабочий листок «Ценности и символы»

Ценность	Предмет	Причина выбора
Красота		
Любовь		
Дружба		
Правда		
Мир		

Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе совместной прогулки выбрать для каждой из ценностей предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. Если вы выберете предмет, который можно сюда принести, сделайте это. Если это предмет, который принести нельзя, запишите его название во вторую колонку.

Итак, вы должны прийти к единому мнению и выбрать подходящие символические предметы. Во время прогулки заполните Рабочий листок и отметьте причины, по которым вы связываете каждую конкретную ценность с выбранным предметом. У вас есть на работу один час. Возвращайтесь без опозданий, чтобы мы могли обменяться впечатлениями.

Подведение итогов

- Насколько успешно мы смогли договориться?
- На каких предметах я бы остановил свой выбор, если бы был один?
- Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были принесены разными подгруппами?
- Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?
- Какие ценности я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

Это упражнение помогает подросткам лучше осознать свое отношение к различным ценностям. В рамках маленькой группы они могут высказать свое мнение по вопросу основных ценностей и попытаться прийти к единому знаменателю.

Занятие № 3

Мои кумиры

Цель: развитие рефлексии, самопознания, коммуникативных способностей.

Я хотел бы предложить вам упражнение, которое называется «Мои кумиры». Выполняя его, вы сможете понять, кто для вас является кумиром, что они для вас значат, в чем их ценность для вас и как они влияют на вашу жизнь. Сначала вы должны заполнить Рабочий листок. На это вам предоставляется 35 минут.

Рабочий листок «Мои кумиры»

	Спорт	Литература	Шоу-бизнес	Политика	Прочее
Мои кумиры сейчас					
Мои кумиры пять лет назад					
Больше всего в моем кумире меня восхищает то, что он...*					
Могу ли (и хочу ли) я в своей жизни реализовать качества, присущие моему кумиру? Если хочу, то как это можно сделать?					

* Пожалуйста, напиши, что ты особенно ценишь в своих кумирах (в каждом случае должно быть понятно, к какому именно кумиру это относится), а затем — как ты можешь эти качества развить в себе.

Теперь разойдитесь по группам из четырех человек и расскажите друг другу о том, что вы написали. Я не исключаю, что у вас возникли трудности при ответе на последний вопрос Рабочего листка. Позже мы сможем подробнее поговорить об этом пункте в большом кругу. На разговор в подгруппе у вас есть 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг. В совместном подведении итогов сосредоточимся в первую очередь на тех мыслях, которые у вас возникли при ответе на последний вопрос Рабочего листка.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Какие качества я ценю в своих кумирах?
- Встречается ли какое-то качество многократно?
- Олицетворяют ли кумиры моих родителей те же качества, что и выбранные мной?
- Зачем обществу нужны «звезды»?
- Могут ли они помочь или навредить мне в жизни?
- Что было в этом упражнении особенно важно для меня?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Это довольно простое упражнение, за исключением нюанса, содержащегося в последнем вопросе. Многие подростки испытывают внутреннее сопротивление при мысли о том, что какая-то часть их личности сформирована под влиянием кумиров. В таком случае психологически эффективной тактикой было бы побудить участников изобразить своих кумиров, чтобы таким образом на уровне чувств установить непосредственную связь с собственными неосознанными желаниями и возможностями.

Упражнение побуждает подростков к размышлениям о том, какие кумиры им нужны и что они символизируют. Часто «звезда» олицетворяет для нас качества, которые мы сами не решаемся реализовать. Помогите подросткам увидеть, что у них есть гораздо больше качеств, чем они предполагают. Побудите их к поиску путей и средств самостоятельного развития этих качеств. Например, если я ценю Эминема как артиста, тогда я, может быть, осознаю, что больше всего меня в нем восхищает то, что он, будучи членом непривилегированного слоя общества, смог реализовать себя в искусстве. Следующим шагом я могу сказать себе: «Я не должен добиваться признания миллионов, но кто те люди, признания которых для меня важно добиться?» А может быть, я замечу, что по некоторым важным для меня вопросам я расхожусь во мнении со своими родителями, но не решаюсь сказать им об этом. И тогда я смогу рискнуть предпринять еще одну попытку. Таким образом, размышление о кумирах, соотнесение их качеств с моими собственными может привести к анализу многих аспектов моей жизни.

Занятие № 4

Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

Цель: диагностика эмоционального состояния, обучение саморегуляции эмоционального состояния.

Ход занятия:

Подобно тому, как электричество, протекая по проводам, дает свет и тепло, потоки жизненной энергии в теле человека проявляются в виде мыслей, эмоций и поступков. Наше тело напоминает совершенный компьютер, постоянно считывающий информацию и

выносящий на экран сознания все важнейшие реакции по мере их проявления. Поток энергии в теле обеспечивает связь между мыслями, эмоциями и поступками.

Обида, гнев, страх и сожаление препятствуют свободному течению энергии в организме. Чем больше запас неотреагированных эмоций, тем хуже "работает" этот компьютер.

У нас есть выбор в отношении того, как разрядить эмоцию, но мы не можем заблокировать ее бесконечно. Лучший способ — постараться понять обидевшего тебя человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Если это невозможно — лучше признать наличие этих чувств и найти способ их выражения.

Гнев, чувства ненависти, обиды и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях. Подумай, в каких.

Задание № 1

Тест эмоций

Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь "да". Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу наругать людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30.Иногда мне кажется, что надо мной смеются

31.Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.

32.Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.

33.Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.

34.В споре я часто повышаю голос.

35.Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.

37.Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38.У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39.Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

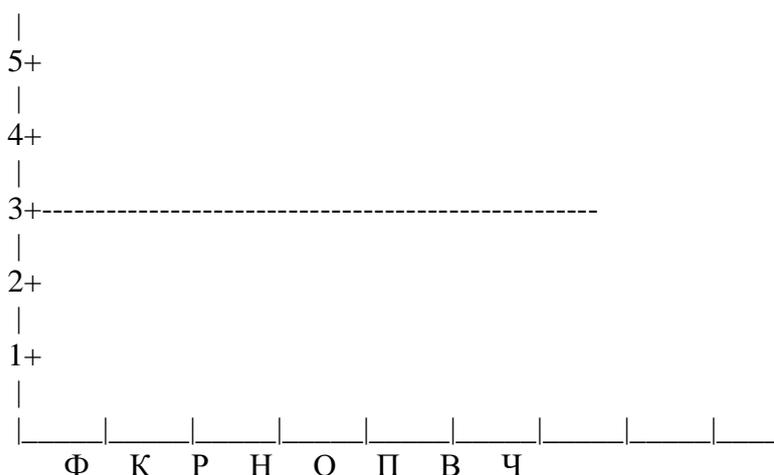
40.Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Бланк для ответов «тест эмоций»

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя. Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.



Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять.

Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы осознать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Как управлять своими эмоциями

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно

рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Обсуждение:

К чему нужно стремиться при выражении эмоций?

1. Стараться избегать соблазна наказать или обвинить. Каким образом?
2. Стараться улучшить ситуацию. Каким образом?
3. Стремиться адекватно передать свои чувства. Каким образом?
4. Стремиться улучшить отношения и расширить общение. Каким образом?
5. Избегать повторения подобной ситуации. Каким образом?

Памятка.

1. Поговори с другом.
2. Поколоти подушку или выжми полотенце сухое или мокрое.
3. Прокричи любые звуки.
4. Займись спортом.
5. Погуляй по лесу. Созерцай движение реки или озера, вдыхай лесные запахи, слушай лесные звуки.
5. Подыши уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдоха.
6. Смейся и плачь.

9 класс

Занятие № 1

Путь к себе

Цель: расширить представление учащихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Ход занятия:

1. Определение темы и цели классного часа

Прежде, чем перейти к теме нашей сегодняшней встречи, хочу рассказать вам притчу «Капля и Море». Однажды на встрече представителей разных природных стихий назвало себя Море в шутку большой каплей. Услыхала это Капля и всерьез назвала себя маленьким морем. И даже обиделась, когда все подумали, что это тоже шутка. А зря. Ведь до тех пор, пока ты думаешь, что ты НЕЧТО, то ты — НИЧТО. И только если поймешь, что ты ничто, то, как знать, может, и, правда, будешь представлять из себя НЕЧТО!

Как вы думаете, о чем эта притча?

О чем мы будем говорить сегодня? *(как оценивать себя, самооценка)*

Действительно, далеко не каждый может ответить на вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? И сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

2. Основная часть

1) Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а тот, кто знает себя». Вы, учась в школе, знаете много формул, теорем, правил, законов, можете решать трудные задачи по математике, физике, химии и давать оценку литературным персонажам.

А можете ли вы считать себя умными людьми в соответствии с определением Гете? Что вы о себе знаете? *(физические возможности, состояние здоровья, характер темперамент, таланты, способности, вкусы, привычки, волю, сильные и слабые стороны).*

А что дают знания о себе? Зачем вообще нужно себя оценивать? *(узнать призвание, выбрать профессию, избежать ошибок и разочарований, правильно себя вести с окружающими, правильно определить цель в жизни).*

Действительно, человек, который правильно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому

человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

2) Работа в группах «Адекватность самооценки»

Предварительная беседа:

1. Что означает понятие «адекватная самооценка»? (реальная, правильная, соответствующая действительности). Соответственно может быть и неадекватная самооценка: «завышенная» либо «заниженная».

2. Исходя из величины самооценку разделяют на высокую, среднюю и низкую.

3. В зависимости от степени стойкости — может быть устойчивой и неустойчивой.

4. Самооценка может распространяться на жизнь человека в целом. Тогда она называется общей. Если же она касается отдельных событий либо внешних обстоятельств, ее называют частной.

5. Еще психологи выделяют оптимальную и не оптимальную оценку себя. *Например, если у человека заниженная самооценка, он не претендует на поступление в ВУЗ, хотя обладает достаточными способностями и возможностями. В этом случае говорят, что самооценка не оптимальна для него.*

Перед вами перечень качеств людей с разной самооценкой:

высокомерие.

пассивность,

самоуверенность,

уравновешенность,

обидчивость,

скромность,

знание себя,

пренебрежение мнением других

чувство собственного достоинства,

внушаемость,

вспыльчивость,

трусливость,

неуверенность

правильное отношение к другим,

эгоистичность,

чувство тревоги,

переоценка своих данных,

уверенность в себе.

недооценка своих возможностей

Предлагаю обсудить, какие характеристики подойдут людям с тем или иным уровнем адекватности самооценки, в группах, записать ваши ответы и обосновать свой выбор.

Каждой группе выдается табличка.

Завышенная	Заниженная	Адекватная

Вариант заполненной таблицы

Завышенная	Заниженная	Адекватная
высокомерие, самоуверенность, вспыльчивость, переоценка своих данных,	пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость, недооценка своих возможностей,	уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного

эгоистичность, пренебрежение других	мнением	неуверенность, чувство тревоги	достоинства, знание себя, правильное отношение к другим
---	---------	-----------------------------------	--

При ответе представителей групп, классному руководителю желательно стимулировать обоснование ответов, задавать вопросы, например, «скромный», это качество можно отнести к разряду «адекватная самооценка», а можно ли к разряду «заниженная самооценка».

Коллективное обсуждение «Что можно посоветовать людям...»

- с завышенной самооценкой? *Выслушать ответы, при необходимости, резюмировать: быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т.п.;*

- с заниженной самооценкой? *(заняться спортом, победить свою нерешительность, научиться говорить «нет»);*

- с объективной самооценкой? *(не терять уверенности в себе, работать над своими недостатками, не хвастаться достоинствами).*

3. Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

Со стороны бывает легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы:

Бабушка и мама считают, что Наташа – самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Наташин дружок Сергей, с которым она поругалась. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделлю, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

Правильно ли оценивала себя Наташа?

Какие ошибки она совершила, оценивая себя? Обсуждение можно провести коллективно, или, предварительно в малых группах.

- судила о себе по мнению мамы и бабушки (то, что приятно и не требует усилий);
- учебные неудачи объясняла придирками учителей;
- сравнивала себя с более слабыми;
- требовательно относилась к другим, к себе – снисходительно;
- не прислушивалась к критике;
- ставила себе нереальные цели.

Рекомендации «Как себя оценивать»

- Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств.

Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.

- Сравните себя с другими. Но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.

• Сравните свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.

• Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.

- Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.

• Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то, что он о себе думает. То, что вы есть – это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.

4. Составление самохарактеристики.

После окончания школы выпускникам даются характеристики. Эти характеристики составляет классный руководитель. Я решила обратиться к вашей помощи, и хочу сейчас попросить вас составить самохарактеристики. Для этого ответьте на вопросы анкеты (бланки на каждого).

Самохарактеристика

Мой внешний вид: я доволен/ не доволен своей внешностью. Я стараюсь/ не стараюсь выглядеть _____

Лучше всего у меня получается _____

Больше всего мне интересно _____

Мои трудовые обязанности в семье _____

Самыми ценными качествами в себе я считаю _____

Самыми нежелательными качествами в себе я считаю _____

В ближайшее время я планирую _____

Через 5 лет я себя вижу _____

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

5. Игра «Карнавал» (по принципу игры «Мафия»)

В нашей игре важно не выдать себя. Масками будут те, кто может разрешить озвучить самохарактеристику. Остальные – рядовые участники карнавала. Когда я объявлю «Город засыпает!», все закрывают глаза, повернувшись к спинке стула. «Просыпаются маски!» - маски бесшумно поднимают голову. «Карнавал начинается!» - все открывают глаза и слушают характеристики. Если уже догадались, кто автор этой характеристики, поднимаете руку, но не произносите имя, пока я не дочитаю текст до конца.

Как вы считаете, авторы были объективны к себе? А может, кто-то приукрасил или недооценил себя?

6. Заключительная часть. Подведение итогов (рефлексия).

Мы помним, что самооценка – это оценка самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков.

Самооценка помогает увидеть слабые и сильные стороны в себе, дает возможность спланировать и выстроить определенный план деятельности, опираясь на свои ошибки. Умение адекватно воспринимать критику и учитывать промахи являются условием успешной деятельности.

Все люди уникальны! Но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Что дал вам сегодняшний классный час?

Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

<http://psyup.ru/vidyi-samoosenki-v-psihologii/>

Занятие № 2

Нужные мне люди

Цель: социализация личности, развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.

Все мы в той или иной степени нуждаемся в том, что предоставляют нам другие люди: в определенных услугах, товарах, в эмоциональной близости, в обмене опытом и т.п. Иногда мы воображаем, что нам кто-то нужен для достижения цели, а на самом деле мы могли бы

прекрасно справиться сами. В других случаях нам действительно кто-то нужен, так как соответствующие «товары» важны для нас и мы не в состоянии их самостоятельно раздобыть, а эмоциональные отношения могут устанавливаться только между по меньшей мере двумя людьми. Это простое упражнение помогает участникам осознать, какие категории людей важны для них по той или иной причине.

Материалы: Рабочий листок «Нужные мне люди».

Инструкция

Я хотела бы с помощью этого упражнения дать вам возможность осознать, в каких людях вы действительно нуждаетесь. Каждый из нас имеет дело со многими людьми, которые в разной степени важны для нас. В каких-то людях я нуждаюсь редко, в каких-то — часто, и лишь один человек мне нужен постоянно: я сам.

Я подготовил для вас Рабочие листки, которые вы должны заполнить. У вас есть на это 30 минут.

Рабочий листок «Нужные мне люди»

Ниже ты найдешь перечень различных категорий людей, достаточно значимых для мира, в котором мы живем. Прочитай этот список и подчеркни, пожалуйста, те, которые важны для тебя. Когда ты это сделаешь, составь из выбранных тобой категорий последовательность, нумеруя их по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки.

(...) Деятели искусства	(...) Психологи
(...) Родители	(...) Учителя
(...) Пилоты	(...) Крестьяне
(...) Автомеханики	(...) Инженеры
(...) Пекари	(...) Опекуны
(...) Уборщицы	(...) Забойщики скота
(...) Врачи	(...) Медсестры
(...) Братья и сестры	(...) Водители автотранспорта
(...) Нефтяники	(...) Сотрудники уголовного розыска
(...) Сапожники	(...) Аптекари и фармацевты
(...) Продавцы	(...) Обслуживающий персонал в гостиницах
(...) Футболисты	(...) Двоюродные братья и сестры
(...) Адвокаты	(...) Ученые
(...) Актеры	(...) Бездомные
(...) Музыканты	(...) Социальные работники
(...) Судьи	(...) Тюремные служащие
(...) Политики	(...) Воспитатели в детских садах
(...) Священники	
(...) Бабушки и дедушки	(...) Владельцы ресторанов
(...) Шахтеры	(...) Братья и сестры
(...) Работники полиции	(...) Прочие родственники
	(...) Правительственные чиновники

Выбери шесть наиболее важных категорий, запиши их здесь еще раз и укажи, какими благами тебя обеспечивают представители данных групп. Опиши, с какими последствиями тебе придется столкнуться, если не будут удовлетворены эти твои потребности.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Теперь остановитесь и вернитесь в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов

- Легко ли мне было выделить шесть основных групп?
- Получаю ли я от людей, относящихся к важным для меня категориям, то, что мне хочется от них получить?
- Каким ценностям соответствует каждая из шести выбранных мной категорий?
- Как я справляюсь с ситуациями, когда рядом нет значимых для меня людей или категорий людей?
- Могу ли я иногда быть один?
- Что является самым важным из того, что мне нужно в жизни?

Комментарий. Следите за тем, чтобы подростки четко осознавали, какие ценности символизирует для него каждая группа людей. Например, булочник, у которого подросток каждое утро покупает булочку с шоколадом, может ассоциироваться, скорее, с исполнением прихоти, чем с утолением голода.

Занятие № 3

Нужные мне вещи

Цель: Развитие системы ценностей. Расстановка приоритетов в отношении материальных вещей: необходимое и достаточное, дорогое и ценное.

Продуманное отношение к имуществу является одним из показателей личностной зрелости. С самого момента появления человечества имущество относится к средствам, обеспечивающим выживание, и в то же время оно делает наше существование приятнее. Непростая задача каждого человека заключается в том, чтобы понять, чем стоит владеть, что для него значит собственное имущество, какую цену он должен за него заплатить, что он должен делать для сохранения этого имущества и как он может справиться с неизбежным риском возможных потерь.

Выполняя это упражнение, подростки смогут уделить этим темам больше внимания, чем обычно.

Инструкция

В жизни нам необходимы отношения с другими людьми и в каком-то смысле — с имуществом. В этом упражнении я хотел бы предложить вам обратить внимание на то, какие вещи вы считаете важными и что они для вас значат. Я подготовила Рабочий листок, который вам надо заполнить. На это у вас есть 15 минут.

Рабочий листок «Нужные мне вещи»

Ниже ты найдешь список вещей, которые многие люди считают важными, чтобы жить, быть успешными, счастливыми и хорошо себя чувствовать. Подчеркни те вещи, которые ты сам считаешь важными, и составь из них последовательность, нумеруя вещи по убывающей важности и занося соответствующее число в скобки (вы можете добавить свой вариант):

(...)Самолет	(...) Собственный дом
(...)Топор	(...) Тонومتر
(...)Футбольный мяч	(...) Радиоприемник
(...)Кровать	(...) Своя комната
(...)Мотоцикл	(...) Телефон
(...)Теннисная ракетка	(...) Ручка
(...)Обувь	(...) Велосипед
(...)Веник	(...) Библия
(...)Календарь	(...) Лопата

(...)Мобильный телефон	(...) Яхта
(...)Стиральная машина	(...) CD/MP3-плеер
(...)Часы	(...) Зубная щетка
(...)Пылесос	(...) Компьютер
(...)Картины	(...) Одежда
(...)Музыкальный инструмент	(...) Украшения
(...) Письменный стол	(...) Фотографии
(...)Удочка	(...) Нож
(...)Книги	(...) Автомобиль
(...)Телевизор	(...)

Теперь сосредоточься на трех самых важных вещах и попробуй вкратце описать, что они для тебя значат. При этом учитывай следующие вопросы:

- Какую потребность удовлетворяет эта вещь?
- Какие чувства она в тебе вызывает?
- Откуда эта вещь взялась?
- Что тебе надо сделать, чтобы ее получить?
- Какую цену тебе надо заплатить, чтобы получить ее в безраздельное пользование?
- Как бы ты отреагировал на ее потерю?
- Что бы смогло ее заменить?

Запиши сюда названия трех самых важных вещей и попытайся объяснить, почему они важны для тебя:

- 1.
- 2.
- 3.

Теперь остановись и вернись в большой круг. К чему вы пришли?

Подведение итогов:

- Насколько мне понравилось это упражнение?
- С кем я разговариваю на тему имущества?
- Какое имущество является самым важным для моего отца?
- Какое — для моей матери?
- Достаточно ли у меня имущества для удовлетворения моих потребностей? Или его у меня слишком много? Или слишком мало?
 - Как бы выглядела жизнь, если бы каждый человек владел только тремя самыми важными для него вещами?
 - У кого из моих знакомых, по моему мнению, образцовое отношение к имуществу?
 - Кто в группе обладает потребностями, схожими с моими?
 - Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Можно попросить ребят предварительно принести (или просто определить) дорогую для себя вещь. Оговорить, что это вопрос не цены, а значения вещи для себя лично. Предложить ребятам рассказать о дорогих им вещах:

- Откуда эта вещь?
- Что с ней связано и т.д.

В конце беседы подвести к мысли, что эта вещь может быть талисманом, источником силы в ответственных жизненных испытаниях.

Занятие № 4

«Последний подарок»

Цель: развитие навыков рефлексии и формирование жизненной перспективы (жизненные цели и жизненные ценности: дружба, семья, труд и т.д.), формирование правопослушного поведения.

Ход занятия:**1. Вступление.**

Знакомство. Рассказ о форме работы.

Вопрос перед началом просмотра с отсроченным ответом (после просмотром фильма): «Что такое жизненные цели и жизненные ценности?», « В чем разница между этими понятиями?» Выслушать возможные варианты ответов, предложить окончательно ответить на этот вопрос после просмотра фильма.

2. Основная часть.

Просмотр фильма «Последний подарок» <http://hdrezka.ag/films/family/8698-posledniy-podarok.html>.

Краткое содержание:

Джейсон, избалованный плебей, купается в деньгах своего супербогатого дедушки Говарда Стивенса, что не мешает ему ненавидеть своего благодетеля. Молодой кутила не сомневается, что со смертью Говарда все состояние моментально перейдет в его карман, но, покинув этот мир, старик оставляет Джейсону неожиданный подарок. Юноша получит наследство, только если справится с несколькими заданиями. В ходе выполнения этих 12 жизненных уроков герой начинает ценить труд, настоящую дружбу, любовь, взаимоотношения в семье, жизнь и т.д.

3. Обсуждение.

- Поделитесь своими впечатлениями о фильме.
- Как вы считаете, почему дедушка выбрал для внука такой сложный путь получения наследства?
- Для чего нужно было первое испытание?
- Что удивило Джейсона в библиотеке?
- Что главный герой понимает в ходе выполнения последующих испытаний?
- Деньги – это цель, ценность или средство?
- Какой момент фильма наиболее вам важен?
- Рекомендовали бы вы посмотреть этот фильм своим друзьям?

10 класс**Занятие № 1****Навстречу друг другу**

Цель: сплочение коллектива

Я хочу вам дать возможность познакомиться (лучше узнать друг друга/проверить то, насколько хорошо мы знаем друг друга, - в зависимости от того, когда был сформирован класс).

Сейчас, вам нужно будет рассказать о себе в трех словах, например, «Я Маша, веселая, спокойная, отдохнувшая», (могут встречаться и слова «голодный», «уставший», «сердитый»). Стоит поддерживать искренние высказывания. У вас будет реалистичный «портрет класса», а ученики смогут частично уменьшить негативные ощущения через проговаривание.

Вопрос классу? «Что такое сплоченность? Выслушать мнения и резюмировать:

- Совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
- Атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
- Активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

Иными словами сплочение – это возможность стать единым целым для достижения конкретных целей и задач.

Упражнение «Кто быстрее»

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Посчитаться на 1, 2-ой. У нас получилось две команды (команд может быть больше). Возьмитесь за руки. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, желательнее молча.

Возможные фигуры:

Треугольник;

Ромб;

Угол;

Буква;

Птичий косяк;

Круг;

Квадрат.

Обсуждение:

- Трудно было выполнять задание?

- Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Счет до 10»

Сейчас по сигналу «начали» вы будете считать от одного до 10. Но хитрость в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Упражнение «Руки»

Сейчас, я буду называть утверждения, те, кто их разделяет, делает шаг вперед и берется за руки:

- Кто завтракал
- Кто умеет водить машину
- Кто умеет прощать обиду
- Кто уверен, что у него есть настоящий друг
- Кто умеет сотрудничать в команде
- Кто умеет дружить
- Кто любит и умеет учиться
- Кто был старостой в классе
- Кто считает себя ответственным человеком
- Кто интересуется новостями
- Кто старается не опаздывать
- Кто верит в себя
- Кто интересуется политикой
- Кто любит читать (художественную, научную)
- Кто делится с родителями своими проблемами
- Кто сделал свой выбор в пользу здорового образа жизни
- Кто занимается спортом
- Кто хочет жить в России
- Кто в совершенстве хочет овладеть иностранным языком
- Кто хочет что-либо изменить в своей жизни
- Кто пишет стихи?
- Кто играет на музыкальных инструментах?
- Кто рисует?
- Кто любит театр

Обсуждение

Какие вопросы оказались для тебя неожиданными? Какие заставили взглянуть на себя (окружающих) по-другому?

Упражнение «Герб»

После этого, каждому ученику предлагается нарисовать свой герб: образ я, чем я горжусь, мой секрет, мое хобби. Темп выполнения разный, тем, кто справился быстрее можно предложить карандаши или фломастеры для доработки рисунка.

Напоминаем, что в данном гербе не должно быть слов и следим, чтобы во время выполнения задания, ученики не разговаривали между собой. Когда все рисунки будут готовы, просим ребят передать свой рисунок соседу справа.

Дальнейшая инструкция: «Внимательно посмотрите на герб, который вы получили и расскажите о его обладателе. С чем себя ассоциирует, чем увлекается и т.д. После такого рассказа, просим автора герба дополнить, опровергнуть, подтвердить высказанные предположения. Ведущему необходимо следить, чтобы рассказ велся в доброжелательной корректной форме.

Рефлексия занятия:

- Что запомнилось?
- Что нового узнал об одноклассниках?

Занятие №2

Игра «Поход в горы»

Цель: выработать представления о возможных шагах по реализации цели, мотивировать на постановку задач профессионального развития, активизировать процессы личностного и профессионального самоопределения.

1. **Вступление.** Ребята, у меня для вас хорошая новость: у вас появилась возможность отправиться в путешествие в любую страну мира, в город вашей мечты и приобрести все, что вы хотите. Платить за это не нужно. Итак, у вас 1 минута для выбора (выдаю розовые листочки, на которых пишутся мечты «Я бы купил» и «Я бы поехал»)

2. Обмен мнениями.

Сделать выбор оказалось довольно легко, не так ли? Слова «платить не нужно» дали вам полную свободу. Но ведь вы понимаете, что это просто мечта. Она не реальна и недостижима. Жизнь казалась бы слишком легкой, если бы человек мог иметь все, что хочет. В реальной жизни ничего не дается без труда. Чтобы чего-то достичь, нужно приложить много усилий, работать над собой.

Мечта может стать реальностью, если предпринять шаги для ее осуществления.

Например, девушка мечтает выйти замуж за английского принца.

Какие действия она может предпринять, чтобы мечта сбылась?

Овладеть английским языком, попасть в Англию, решить, чем там заниматься, на какие средства жить, скорректировать цель: выйти замуж не за принца, а за гражданина Англии.

3. Попробуем сегодня поразмышлять о вашем профессиональном будущем и спланировать некоторые действия для его осуществления.

Упражнение «Визитка». Представьте себя лет через 10-15 и оформите свою визитку.

Представьте, называя ФИО, должность, место работы. Слушая других, подберите себе партнера по общению, с кем обменяетесь визитками.

Представление и обмен визитками.

4. Проективная методика «Поход в горы».

Работа, это замечательно, но мы знаем, что наполнение отдыха тоже играет значительную роль в раскрытии потенциальных возможностей человека. Вопрос аудитории: «Как можно провести свое свободное время с пользой для себя?» (выслушать ответы).

«Предлагаю обратить свое внимание на активный вид отдыха, поход в горы. Кто-то из нас бывалый турист, кто-то об этом задумался впервые.

Для создания соответствующего настроения, мы сделаем нашу дальнейшую работу. Чем более ответственно вы подойдете к ее выполнению, тем больше сможете узнать о себе и применить эти знания в жизни».

Инструкция: на листе бумаги нарисуйте гору, на которую вы собираетесь подняться, и себя в той точке пути, где вы, по вашему мнению, вы находитесь. Рисунок выполняется простым карандашом.

5. Анализ рисунков. Во время анализа записать основные его моменты на свой листок.

Примерный ход обсуждения и анализа рисунков.

- Что напоминает вам поход в горы?

- С чем можно сравнить покорение горной вершины?

Подводим к выводу о сходстве данного процесса с профессиональной деятельностью, достижением важных жизненных целей.

Предлагается внимательно рассмотреть свои рисунки с целью диагностики подготовленности к покорению профессиональных вершин и принятию решения о профессиональном выборе.

Анализ горы.

Вопросы для анализа	Характеристика стратегии
Крутой или пологий склон горы	Тяжелая, сложная для достижения карьера или легкая, простая
С острыми или скошенными вершинами, льдами, деревьями	Чем более острая вершина, тем труднее удержаться на завоеванной территории, тем меньше покоя и комфорта; льды говорят о высоких карьерных вершинах
Есть ли выступы и площадки на склоне	Предполагаются ли моменты остановки в карьерном восхождении, есть ли возможность накопления растроченных сил.
Сколько вершин у горы	Количество возможных вариантов карьерных путей и целей
Какова высота горы	Длина карьерного восхождения измеряется временем образовательных затрат, временем профессионального становления и роста профессионального мастерства.

Что нужно узнать о горе до похода?

Особенности рельефа горы	Особенности построения карьерной стратегии и тактики в данной профессиональной сфере
Особенности климата	Специфика условий работы и требования к работе с людьми
Особенности животного и растительного мира на горе	Возможные внешние препятствия и «трамплины» на карьерном пути

Что нужно узнать о себе до похода?

Степень любви к походам в горы	Степень интереса к выбранной профессии
Собственную физическую и психическую готовность к походу	Наличие склонностей и способностей к данной профессии, профессиональной карьере
Наличие навыков походной жизни	Уровень сформированности профессионально значимых качеств

Анализ автопортрета обучающихся.

Соответствует ли одежда ситуации	Каковы требования к внешнему виду в сфере выбранной карьеры. Знаете ли вы о них?
Есть ли необходимое снаряжение	Какие средства труда используются в данной профессии
Есть ли за плечами рюкзак и что в нем находится: пища, медикаменты, одежда, книги.	Есть ли осознание необходимости тщательно планировать свою карьеру: собирать информацию о содержании труда, читать спецлитературу.
Кто изображен рядом (проводник, друг, родители, животные)	Вижу ли я необходимость в поддержке моего карьерного старта (учитель, семья, друзья)
Зачем и куда я забираюсь	Осознаны ли цели и ценности карьеры

Какие выводы сделали для себя по результатам анализа?

6. Цветным карандашом дорисовать недостающие элементы картины.

Результатом проведения данной методики должно стать:

- понимание многогранности процесса карьерного самоопределения;
- осознание и конкретизация собственной «зоны роста», моментов собственной информационной компетентности;
- положительная мотивация к процессу дальнейшего осмысления, планирования и реализации карьеры.

7. Почему важно определить для себя собственные жизненные цели? Предлагаю вам наглядно убедиться в реальной силе поставленной перед собой цели.

Упражнение «Сила цели». Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед.

Повернитесь всем корпусом и зафиксируйте взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться.

Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза.

Представьте себе, что в следующий раз вы сможете повернуть свой корпус гораздо дальше.

Откройте глаза и попробуйте снова повернуться.

Сравните то место в пространстве, в котором вы оказались теперь, с мысленной отметкой, зафиксировавшей ваш прежний поворот. Сделайте вывод.

Такова реальная сила поставленной цели.

8. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% на реализацию. Это, оказывается, выгодно.

А еще говорят, что хорошо запланированное – наполовину сделанное.

Четкий план действий дает возможность выявить заранее трудности, нейтрализовать неприятности, мобилизовать усилия.

Упражнение «Лестница достижений».

Попробуем составить пошаговый план для достижения вашей цели (личной или профессиональной). (Каждому дается лист с изображением лестницы и указанием временных отрезков на каждой ступени – завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет)

Итак, выберите для себя цель и запишите ее в верхней части листа.

Перед вами лестница, на ступеньках – определенные периоды времени, под ступеньками необходимо написать конкретные действия на этот период времени для достижения цели. (Что я сделаю для достижения цели?)

Желающие могут поделиться своими размышлениями.

У кого из вас цель личностная, а у скольких – профессиональная?

9. Перед вами **таблица «Вершина успеха»**. (Ее можно найти в учебно-методическом пособии Молчановой З.М., Тимченко А.А., Черниковой Т.В. «Личностное портфолио старшеклассника», Москва, «Глобус», 2006, стр. 36)

Отметьте, на какой высоте этой горы вы сейчас находитесь в достижении своей цели.

10. В Японии кукла **Дарума без рук и ног** (типа нашей неваляшки) является талисманом счастья. Почему?

Как бы ее ни опрокидывали, она всегда встает. Так и удачливый человек поднимается, несмотря на тяжесть падения, независимо от того, сколько раз ему пришлось падать.

Желаю вам удачи в достижении ваших целей!

Занятие № 3

Распределение времени

Цель: обратить внимание подростков на то, каким образом они проводят свое время.

Сегодня вам предстоит проверить, как вы распределяете ваше время. Для этого я подготовил Рабочий листок. На его заполнение вам отводится 20 минут. *Можно прокомментировать, что не имея постоянной работы в настоящий момент времени, у каждого из нас есть свои обязанности в семье, работа по дому, помощь родственникам и т.д.*

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями. На это у вас есть 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли подвести заключительный итог.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- На что мне хотелось бы отводить больше времени? Как я могу этого достичь?
- На что я хотел бы тратить меньше времени? Как я могу этого достичь?
- Какие трудности мне необходимо преодолеть, чтобы распределить свое время в соответствии с моим развитием и желаниями?
- Сколько времени я трачу попусту?
- Позволяю ли я себе в свободное время предаваться досугу, или я считаю, что нужно быть постоянно активным?
- Что еще я хотел бы сказать?

Рабочий листок «Распределение времени»

Следующая диаграмма представляет собой отрезок времени, равный одной неделе. Если бы ты поделил это время равномерно на учебу, работу, досуг, любовь и дружбу, а также на жизненно необходимые действия (еда, питье, сон и т.д.), распределение времени на диаграмме выглядело бы следующим образом:



Сначала опиши в нескольких словах, что ты делаешь в каждой отдельной области:

Учеба _____

Работа _____

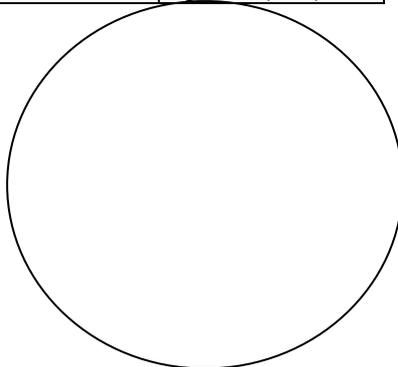
Любовь и дружба _____

Досуг _____

Жизненно необходимые действия _____

Сколько часов недели, состоящей из 168 часов, ты обычно посвящаешь каждой из областей деятельности? В каждом случае проставь в конце примерное количество часов:

Сфера деятельности	Время (час)
--------------------	-------------



Учеба	
Работа	
Любовь и дружба	
Досуг	
Жизненно необходимые действия	
Итого	168

Внеси в пустой круг твоё недельное распределение времени. Теперь спокойно посмотри на получившуюся диаграмму.

Обсуждение:

— Доволен ли ты тем, как ты распределяешь собственное время?

— Для чего бы ты хотел иметь больше времени?

— На что ты хотел бы тратить меньше времени?

— Что ты можешь реально предпринять, чтобы достичь соответствующих перемен?

Занятие № 4

Организация досуга

Цель: получить более четкое представление о своем свободном времени. Оценить, как соотносятся между собой различные виды их досуга.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция: Я хочу предложить вам подумать о различных делах, которыми вы занимаетесь в свободное время, и распределить их по четырем категориям.

Нарисуйте на доске следующую систему координат:



Перенесите эту систему координат на лист бумаги.

Оба верхних поля должны содержать те виды деятельности, которыми вы занимаетесь в свободное время в одиночку. В нижние поля необходимо внести те виды деятельности, которыми вы занимаетесь совместно с другими. При этом в поля слева вносятся виды вашего досуга, имеющие преимущественно пассивно-наблюдательный характер, в то время как в поля справа — преимущественно активно-продуктивный характер. Если я, к примеру, играю в волейбольной команде, этот вид досуга относится к сектору IV. Если я в одиночку занимаюсь бегом, этот вид деятельности следует занести в сектор II. Если я в одиночку слушаю музыку, я запишу это в сектор I. А когда я с друзьями иду на выставку в картинную галерею, этот вид досуга относится к сектору III. Вы поняли, о чем идет речь?

Теперь распределите все виды вашего свободного времяпрепровождения по данным четырем категориям и занесите их в соответствующие поля. У вас есть на это 15 минут.

А сейчас подсчитайте количество занятий в каждом поле и запишите это число рядом.

Разбейтесь теперь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями о своих пометках. Затем задайте себе следующие вопросы:

- Насколько я удовлетворен распределением моих занятий по четырем секторам?
- Каковы преимущества и недостатки такого распределения? На обсуждение вам отводится 30 минут.

Теперь вернитесь в общий круг, чтобы мы могли совместно подвести итог упражнению.

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Насколько взвешенно представлены виды моего досуга во всех четырех секторах?
- Какой из видов досуга у меня преобладает?
- Что я хотел бы изменить?
- Что еще я хотел бы сказать?

11 класс

Занятие № 1

Чай вдвоем

Цель: развитие коммуникативных навыков, осознание целей общения.

Сегодня я хочу предоставить вам возможность мысленно пообщаться с самыми разными людьми. Я подготовила для вас Рабочий листок, который вы должны заполнить. У вас на это есть 20 минут.

Рабочий лист «Чай вдвоем»

Представь себе, что у тебя есть семь талонов, по которым ты сможешь оплатить ужин на двоих в любом ресторане мира. У тебя есть возможность на каждый день недели пригласить любого человека — он может быть знаменитостью, а может быть просто твоим знакомым.

Кого ты выберешь? Начни с воскресенья и напиши, кого бы ты пригласил и почему ты хотел бы поужинать с этим человеком. Что тебя привлекает в твоём госте? Что бы ты хотел узнать о нём? Чему бы хотел у него научиться? Чему бы он мог научиться у тебя? О чем бы ты хотел с ним поговорить? Где бы ты хотел поужинать и что бы заказал? Потом подумай о понедельник и т.д.

Воскресенье _____

Понедельник _____

Вторник _____

Среда _____

Четверг _____

Пятница _____

Суббота _____

Пожалуйста, вернитесь в круг. Решите для себя, с кем из выбранных вами семерых людей вам хотелось бы поужинать больше всего, и расскажите нам об этом. Кто хотел бы начать?

Подведение итогов

- Понравилось ли мне это упражнение?
- Легко ли мне было выбрать семерых человек?
- Кто мне пришел на ум первым, а кто последним?
- Сложно ли мне было выделить то, что может быть привлекательным для моих гостей?
- Чем я руководствовался при составлении меню?
- Какие люди вызывают у меня любопытство, и как я удовлетворяю свое любопытство?
- Кто в моей семье самый любознательный?
- Чему меня научили мои родители в этом плане?
- Хотел бы я когда-нибудь стать знаменитым? В какой области?
- Какие преимущества и недостатки есть в том, чтобы быть знаменитым?
- Научился ли я чему-либо новому в ходе этого упражнения?
- Что бы я еще хотел сказать?

Комментарий. Вы можете обогатить упражнение, если предоставите участникам возможность сыграть того или иного из своих гостей. Другой подросток должен в таком случае исполнить роль принимающей стороны. Это позволит участникам не только лучше понять и почувствовать других, но и пообщаться с известной личностью и, может быть, позаимствовать некоторые из ее черт.

Занятие № 2

Переоценка ценностей

Цель: развитие ценностных ориентаций, осознание собственных целей, развитие критического мышления.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, воспринятые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся. К примеру, мама учила меня быть всегда скромным и не важничать. При такой установке я стремлюсь оставаться незаметным и ставить желания и интересы других людей выше своих собственных. В детстве я получаю за это признание, так как не мешаю другим, но с таким ценностным представлением крайне сложно стать взрослым, способным построить хорошие партнерские отношения, вырастить детей и добиться профессионального успеха. Я думаю, вы понимаете, что я имею в виду.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь. У вас есть 10 минут.

Рабочий листок «Переоценка ценностей»

Мое основное убеждение относительно...	От кого исходят эти убеждения?	Каким образом они сформировались у меня?*
Денег		
Любви		
Времени		
Сексуальности		
Религии		
Политики		
Работы		
Друзей		
Счастья		

* Выбери и запиши в таблицу одно из ключевых слов:

Авторитет: Эта ценность была мне привита.

Пример: Я взял с кого-то пример.

Наивный выбор: Я сам выбрал эту ценность спонтанно.

Осознанный выбор: Я выбрал ее после тщательного обдумывания.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. На это у вас есть полчаса.

Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это. Затем в третьей колонке отметьте, каким образом вы переняли каждую ценность: была ли она вам привита авторитетным лицом, была ли она присуща тому, с кого вы брали пример, или вы случайно либо осознанно, но самостоятельно пришли к этому убеждению. На это вам отводится 15 минут.

Прочтите теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

— Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

— От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

— Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений?

Напишите эти вопросы так, чтобы они были всем видны.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

Теперь у вас есть 15 минут на обсуждение ваших выводов в своей подгруппе, после чего мы снова соберемся все вместе для подведения итогов.

Подведение итогов

- Насколько мне понравилось это упражнение?
- Узнал ли я что-то новое о себе?
- Что было для меня особенно важно?
- Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?
- Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Упражнение подходит для всех групп. Как правило, обсуждение в подгруппах проходит очень оживленно, так что может потребоваться больше времени.

Занятие № 3

16 ассоциаций

Цель: обучение технике снятия эмоционального напряжения.

Ребята, сегодня я хочу предложить вам инструмент, который поможет справиться с острым переживанием (их хватает?, - волнение, нерешительность, тревога, сомнения, растерянность). Кроме того, с помощью этой техники вы можете прояснить перспективу построения своей карьеры.

«16 ассоциаций» — это упражнение из области психолингвистики, направленное на поиск вашей глубинной ассоциации к какому-то одному важному именно для вас слову или понятию.

Выбираем слово, с которым будем работать. Например, экзамены... Пишем в столбик 16 ассоциаций. Это могут быть существительные, наречия, глаголы, местоимения... Главное правило — ни одно слово не должно повторяться на протяжении всего упражнения. Эти слова могут нести любую эмоциональную окраску. Вы можете никому не показывать и не рассказывать о содержании ВАШИХ ассоциаций.

Темп работы может отличаться, желательно убедиться, что большинство обучающихся выполнили 1 часть задания и продолжить.

Объедините получившиеся слова скобками по два — первое со вторым, третье с четвертым и так далее.

Для каждой пары найдите то слово, которое объединяет для вас эти понятия. Будьте максимально честными, прислушивайтесь к себе — это должна быть ваша, именно ваша личная ассоциация на эти два слова. Например, пара слов «лето-осень», может вызвать ассоциацию «времена года», или «природа», или «расцвет». Кому что ближе.

Рассмотрим для примера еще пару, на первый взгляд несочетаемых слов «страх - удача». Их можно объединить словами... - «полярность», «закономерность», «несовместимость» и т.д. Пусть ассоциация будет вашей личной, постарайтесь расслабиться и не особенно задумываться, почему перед мысленным взором возникло именно это слово...

Когда у вас получилось 8 слов, снова объединяем их в пары по порядку.

И снова найдите вашу ассоциацию к каждой паре слов. У вас останется 4 слова, затем 2. Продолжаем, пока не останется одно слово. Будьте внимательны, прислушивайтесь к себе. Откликается ли вам это слово?.. Чем честнее, чем искреннее вы будете с собой, тем сильнее будет результат.

Будьте внимательны, прислушивайтесь к себе. Откликается ли вам это слово?.. Чем честнее, чем искреннее вы будете с собой, тем сильнее будет результат.

Важно в ходе упражнения сосредоточиться не на общепринятых ассоциациях, а на своих личных, звучащих внутри вас. Если возникает ступор, еще и еще раз проговорите внутри себя пару слов и прислушайтесь - что их объединяет или чем они для вас не являются оба.

Тем, кто выполнил задание быстрее, можно предложить изобразить его в рисунке.

Обсуждение можно построить предложив поделиться впечатлениями: легко-сложно было работать. Рассказать об интересных трансформациях по желанию, и о конечном результате...

Интерпретации от учителя:

Обратите внимание на позитивные, негативные и нейтральные слова — каких больше? В каком столбце? (можно записать используя обозначения «+», «0», «-»).

«Ключи» к технике «16 ассоциаций» — что скрывается в каждом столбце:

Первая колонка слов показывает **стереотипы** пишущего, поверхностные и вполне осознаваемые ассоциации. То, что нам вложили в головы в детстве, и то, что мы сами впитали из окружающей среды, телевизора/интернета и социума...

Вторая колонка – уровень мыслей, того, о чем мы **думаем** в связи ключевым словом.

Третья – образы наших **эмоций** в отношении ключевого слова.

Последняя- последние два слова перед ключевым помогают выявить **самые значимые вопросы и внутренние стратегии** выбора.

Результат техники «16 ассоциаций»

1. Осознание того, что влияет на наше восприятие и подсознательное отношение к ситуации/явлению/факту.

2. Даже если вы выполните «16 ассоциаций» и ничего больше не будете предпринимать для работы над той сферой, слово из которой вы выбрали, а через три-шесть месяцев повторите упражнение – то получите уже другой результат и увидите, что ваше отношение к ключевому слову изменилось. Так работает осознание: выгрузив свои мысли и ассоциации на белый лист, мы, люди, просто не можем не начать их анализировать. Во-первых, перенося слова и из головы на бумагу, мы освободили часть мозговых ресурсов, во-вторых, мы видим графически выраженные взаимосвязи, а в-третьих – нам любопытно. Почему именно так? Откуда взялось то и это? Размышляем, вспоминаем, анализируем, делаем выводы – и получаем вторую пользу.

3. Мы получаем готовую карту для дальнейшей работы и прояснение запроса. Становится понятно, что можно использовать как ресурс, а что и почему необходимо поменять.

Итак, осознанность, трансформационный эффект и вопрос «И что теперь, когда?..».

Чем выше осознанность, чем честнее с собой человек и чем искреннее он настроен на работу над собой – тем сильнее будут изменения в результате выполнения техники.

В завершении нашего занятия я предлагаю вам **«Коридор успеха»**

1. Ученикам класса предлагается встать в два ряда.

2. Каждый ученик получает воодушевляющее высказывание.

3. Юноши и девушки по очереди проходят через импровизированный «коридор». Во время движения, каждый стоящий должен зачитать свое высказывание, адресуя его каждому вновь проходящему человеку.

4. «Коридор» смещается, по ходу действия.

Примеры высказываний

Ты лучшая (ий)!

Так держать!

Ты прекрасна (сен)!

Ты умница!

Ты молодец!

Ты неповторим (а)!

Все будет хорошо!

Ты замечательная (ый)!

Ты самая (ый) смелая (ый)!

Мы всегда рады тебе!

Будем дружить!

Ты умеешь общаться!

Ты полна новых идей!

Ты умеешь идти к цели!

Ты неподражаем!

У тебя великолепная интуиция!

Ты душевный человек!

Ты способный!

Ты очаровательна!

Ты творческий человек!

Твои идеи – просто БЛЕСК!

Ты – душа компании!

Ты просто прелесть!

Ты гениальный!

Ты просто СУПЕР!

С тобой приятно общаться!

Ты классный друг!

Ты - ЛИДЕР!
 Ты просто подарок!
 Мы тобой гордимся!
 Ты гениальный!

Занятие № 4

Проект «Карта жизни»

Цель: обучение эффективным приемам планирования своей жизни, развитие навыков самоанализа и рефлексии (взгляда на себя со стороны).

Ход занятия:

Каждый держал в руках хоть раз в жизни топографические карты. Для чего мы используем карты? Правильно, чтобы ориентироваться на местности. Если вам нужно проложить маршрут к своей цели, то с картой это сделать намного проще. Мы смотрим в карту и прокладываем свой путь от одного ориентира к другому, которые на карте обозначены в виде условных знаков. Карта — это хороший инструмент, который помогает путешественнику не заблудиться среди лесов и гор, не завязнуть в болоте, найти брод через реку или мост через пропасть.

Мы сейчас попробуем с вами создать «карту жизни», чтобы иметь инструмент, который поможет лучше ориентироваться в жизни. Каждый нарисует свою собственную карту своей собственной жизни. Делать мы все будем по шагам. Работать будем как индивидуально, так и в малых группах. На одной стороне листов у нас будет таблица обозначений, а на другой мы нарисует саму карту.

Базовые ценности

Мы использовали список ценностей из исследовательского проекта «Томская инициатива» ([http:// www.e-xecutive.ru/publications/analysis/article_1423/](http://www.e-xecutive.ru/publications/analysis/article_1423/)).

Таблица 1

Базовые ценности	Индивидуальное решение	Групповое решение	Разность
1. Удовольствие			
2. Успех			
3. Любовь			
4. Профессионализм			
5. Свобода			
6. Независимость			
7. Развитие			
8. Смысл жизни			
9. Образование			
10. Семья			
11. Стабильность			
12. Дружба			
13. Покой			
14. Равенство			
15. Милосердие			
16. Справедливость			
17. Вера			
18. Внимание к людям			
19. Труд			
20. Родина			
21. Долг			

22. Законность			
23. Мир			
24. Порядочность			

Первый шаг. Для начала возьмем по листу чистой бумаги и обозначим стороны света. Если бы речь шла о простых картах, то мы бы указали север, юг, восток и запад. Однако в жизни главные направления другие. Мы будем использовать в нашей «карте жизни» в качестве сторон света **БАЗОВЫЕ ЦЕННОСТИ**. Список таких ценностей вы найдете в своих раздаточных материалах.

Просмотрите список из 24 базовых ценностей и выберите 4 самые значимые для вас лично.

Выпишите на одной стороне выбранные вами базовые ценности.

Разместите свои главные базовые ценности как стороны света - это будет лицевая сторона вашей «карты жизни». (Можно провести обсуждение в группах и определить 4 ценности для группы, зафиксировать в индивидуальном листе.

На оборотной стороне запишите обозначения и расшифровки.

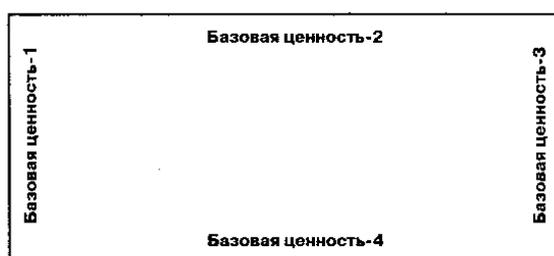


Рис. 12

Второй шаг. Теперь нам нужно создать таблицу обозначений. Это легче сделать, работая в небольших группах. Для начала создадим все вместе список обычных физических объектов, для которых мы будем придумывать (приписывать им) символические значения в терминах ЖИЗНИ. Итак, что мы можем встретить на обычных картах? Изображения чего?

Гор;
Рек;
Морей;
Островов;
Дорог;
Лесов;
Пустынь;
Болот;
Оврагов;
Городов;
Стран;
Людей;
Солнца;

Что-то еще?

Попробуем определить, с чем в ЖИЗНИ может ассоциироваться (субъективно связываться) тот или иной физический объект. Например, многие люди символически связывают реки с разными стратегиями жизни (есть даже такое красивое выражение — «река жизни»). Часто горные вершины связывают с достижениями в ЖИЗНИ. Болото — это... сами знаете, что такое болото в терминах жизни. По ходу дела вы можете добавлять в список и новые объекты. *Учителю следует активно задавать вопросы на уточнение, требуя привести примеры. Например, если горные вершины связаны с достижениями в жизни человека, то обязательно попросите привести примеры таких достижений. Если реки — это стратегии жизни, то пусть группы дадут названия этим стратегиям.*

Третий шаг. Создание индивидуальных карт.

Четвертый шаг. Мы развесим листы с картами по стенам, и у вас будет возможность некоторое время посмотреть, сравнить со своими и отметить понравившиеся (с помощью стикера).

Пятый шаг. Поделитесь впечатлениями. Чья карта запомнилась? Удивила? Похожа на Вашу. Захотелось ли внести изменения в свою.

Шестой шаг. Возьмите свои карты и отметьте на ней где Вы сейчас и стрелочкой направление движение.

Желаю вам исполнения ваших планов. Пусть ваша карта поможет прийти к цели.

Процедура проведения и замечания учителю

Главное, что нужно помнить учителю во время этого упражнения: смысл всех действий участников не в результате (их лист с изображением карты жизни), а в самом процессе конструирования и рисования (символическом кодировании) карты. Важно не то, что останется на бумаге, а то, что действительно имеет значение, что останется в голове». Поэтому проводите это упражнение не торопясь.

4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА социально-педагогической направленности «В согласии с собой и другими»

Категория участников: обучающиеся 14 – 17 лет

Срок реализации: 2 месяца

Составитель программы:

Картаполова О.В., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Пояснительная записка

Программа «**В согласии с собой и другими**» направлена на профилактику девиантного поведения (включая суицидальное), развитие навыков неагрессивного и конструктивного общения, рефлексии собственного поведения, саморегуляции и проектирования своего будущего.

Актуальность написания программы обусловлена существенным ростом числа подростков с девиантным поведением.

Непростая, постоянно изменяющаяся социальная и экономическая ситуация, которая сложилась в данный период в обществе, способствует увеличению количества разнообразных искажений в личностном развитии и поведении молодежи. Среди них особую актуальность представляет растущая агрессивность, жестокость и склонность к правонарушениям у подростков.

Как отмечал Л.С. Выготский, все изменения, происходящие в психике ребенка, связаны с его социальной ситуацией развития.

Важным аспектом социальной ситуации развития современного подростка являются средства массовой информации, кино и видеоиндустрия, регулярно пропагандирующие культ насилия.

Беспрецедентный рост числа малолетних правонарушителей поставил проблему их социально-психологической реабилитации и интеграции в общество, а также проблему профилактики и коррекции девиантного поведения, в ряд наиболее значимых проблем современной практической психологии.

В процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться

и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками.

Негативные характеристики личности и способы поведения подростков укореняются и развиваются также вследствие неблагоприятных взаимоотношений со взрослыми, не обладающими навыками общения с «трудными» детьми. Многие родители и педагоги позволяют себе агрессивные выпады в адрес подростков в ответ на асоциальное поведение ребенка, чем усугубляют ситуацию: обоюдная конфронтация, непрекращающиеся конфликты и эмоциональная неприязнь вызывает вербальную и косвенную агрессию детей на взрослых и физическую агрессию на своих сверстников.

Чтобы ребенок мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций.

Актуальность и социальная значимость данной программы состоит в том, что она призвана помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на основе их искать путь самовоспитания, саморазвития. Кроме того, очень важно, чтобы у подростков просто была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые важные знания о себе и обратную связь. Эти вопросы успешно решает групповая форма работы. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков, самосознания, социального взаимодействия.

Цель программы – профилактика и коррекция девиантного поведения обучающихся (подростков).

Задачи программы:

- развитие навыков конструктивного (неагрессивного) межличностного общения;
- достижение взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга; развитие эмпатии;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля;
- содействие осознанию собственной индивидуальности, проектирования своего будущего;
- информирование об альтернативных способах получения помощи в случае насилия или преступных посягательств.

Методы освоения содержания программы:

- сообщение информации (получение подростками разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, нервно-психического здоровья);
- методы психологического воздействия (заражение, внушение, убеждение, подражание; методы разрушения отрицательного типа характера; методы перестройки мотивационной сферы и самосознания; методы перестройки жизненного опыта; методы предупреждения отрицательного и стимулирования положительного поведения);
- дискуссионные методы (групповые дискуссии, анализ конкретных ситуаций, «мозговая атака»);
- ролевые, организационно-деятельностные игры;
- релаксационные, психогимнастические, тренинговые, арт-терапевтические упражнения;
- рефлексия, отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств, анализ собственных переживаний, обратная связь.

Учитывая индивидуальные особенности каждого участника группы, педагог-психолог может вносить в программу коррективы.

Планируемые результаты реализации программы:

- снижение количества конфликтов среди обучающихся благодаря повышению уровня взаимопонимания, развитию эмпатии, использованию навыков саморегуляции и самоконтроля, конструктивного межличностного общения в повседневной жизни;
- содействие позитивной социализации подростков за счёт осознания ими собственной индивидуальности, проектирования своего будущего, освоения социальных норм и правил поведения.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

Число участников группы не должно превышать 15 человек.

В группу для проведения занятий включаются 1-2 волонтера (из числа студентов-психологов или членов общественных молодежных объединений, занимающихся в группе на правах участников для помощи ведущим), и не более 5 подростков целевой группы. Целевая группа для участия в программе (несовершеннолетние, проявляющие агрессию) формируется по итогам проведения плановых диагностических мероприятий в образовательных организациях. Перед включением подростка в группу необходимо провести индивидуальную консультативную работу для формирования мотивации и ознакомить с правилами группы (постоянный состав, конфиденциальность и др.).

Критерий отбора несовершеннолетних целевой группы: склонность к девиантному поведению (в том числе суицидальному, аддиктивному, агрессивному, деликвентному).

Диагностический инструментарий:

1. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П»
2. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел).
3. Проективные методики «Hand-тест», «Несуществующее животное».

Продолжительность программы: модель №1 - 8 групповых занятий (модель №2 - при необходимости параллельно проводятся индивидуальные занятия с обучающимися по плану психолого-педагогического сопровождения, индивидуально-профилактической работы, в разработке и реализации которого участвуют педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители и другие специалисты образовательной организации).

Частота групповых занятий: 1 раз в неделю. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено.

Продолжительность занятий: от 1 до 1,5 часов

Требования к ведущим

В проведении занятий участвуют не менее 2 ведущих, один из которых – педагог-психолог образовательной организации.

Ведущим необходимо ориентироваться не только на конкретное содержание (предоставление информации, развитие определенных навыков), но и на процесс (динамику отношений между участниками группы).

Ведущим также важно знать этические правила групповой работы и придерживаться их, так как участие в группе оказывает сильное воздействие на формирование личности подростка. Следует помнить, что эффективность и слаженность работы группы зависит от умения ведущих давать четкие, недвусмысленные инструкции, понятные всем участникам. Ведущие могут принимать участие в некоторых упражнениях, особенно, если кто-то из подростков остался без пары, а также в том случае, если упражнение не требует непосредственного наблюдения или руководства со стороны ведущих.

Ведущим следует помнить об основных **принципах групповой работы:**

- Предоставление детям полной информации о работе группы: ее целях, задачах, планируемой работе, требованиях, предъявляемых к участникам. Следует рассказать о том, что может происходить в группе.

- Конфиденциальность. Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Следует объяснить подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: в особых случаях ведущие могут выносить информацию за пределы группы (для сохранения благополучия самого подростка или других членов группы).

- Принцип добровольности. Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях, и ведущие должны стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы.

- Обеспечение психологической и физической безопасности участников группы. В группе недопустима физическая и вербальная агрессия. Ведущие должны быть гарантом безопасности всех участников группы. С самого начала вводится правило, согласно которому участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Участников группы следует ознакомить с этой информацией ещё на этапе отбора. Она послужит основой для принятия правил работы группы.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- методические разработки занятий;
- рабочие места по количеству участников (стулья, мягкая модульная мебель);
- система для хранения игрового оборудования;
- ноутбук;
- компьютерная акустика;
- музыкальные фрагменты для релаксации;
- магнитно-маркерная доска, маркеры;
- мяч;
- бланки для игр и упражнений;
- бумага для записей и для рисования, ватманы, ручки, простые карандаши, ластик, наборы цветных карандашей, фломастеры, ножницы, скотч;
- раздаточный материал: памятки «Детский телефон доверия», «Банк способов саморегуляции»;
- реабилитационное и диагностическое оборудование (при проведении занятий по модели №2):
 - сенсорное кресло с гранулами;
 - воздушно-пузырьковая колонна с мягким основанием;
 - пучок оптоволоконных волокон с источником света в комплекте;
 - песочница классическая юнгианская;
 - песок кварцевый для песочной терапии (1 кг);
 - кинетический песок;
 - комплект миниатюр для песочной терапии;
 - метафорические карты «Роботы»;
 - проективные карты «Кнуты и пряники»;
 - цветовой тест «Анализ конфликтов» (М. Люшера);
 - цветовой тест диагностики нервно-психических состояний и отношений;
 - методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (В.М. Элькина);
 - эмоциональный арт-конструктор (А.И. Копытина).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1	«Познакомимся поближе»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Круг знакомств» - Упражнение «Знакомство» - Установление правил группы - Коллективное рисование «Иллюстрация к правилам группы» - Игра «Хаотичное движение» - Игра «Шеренга» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
2	«Я, ты, мы»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра ««Снежный ком»» - Групповая дискуссия «Имя делает человека или человек имя?» - Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем образ своего имени» - Упражнение «Ищу друга» - Информационный блок «Что такое телефон доверия?» - Упражнение «Моя идеальная группа» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
3	«Мы – это много Я»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Сосед справа, сосед слева» - Упражнение «Чем мы похожи» - Игра «Комплименты» - Упражнение «Памятка на «черный день»» - Групповая дискуссия «Между никогда и всегда» - Информационный блок «Интересные факты о психологических особенностях человека» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
4	«Я среди других»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Аплодисменты» - Упражнение «Превращения» - Упражнение «Общий ритм» - Упражнение «Пожелания» - Внутригрупповая дискуссия - Упражнение «Мост» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания

5	«Мир эмоций»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Игра «Будь внимательным» - Упражнение «Ванька-Встанька» - Упражнение «Какой Я?» - Упражнение «Пойми меня» - Информационный блок «Личность, характер, темперамент» - Диагностика «Определение темперамента» - Упражнение «Правда или ложь» - Упражнение «Психотерапевтические синонимы» - Упражнение «Якорь» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
6	«Учимся властвовать собой»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил» - Экспресс-диагностика состояния нервной системы - Информационный блок «Стресс в нашей жизни: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях» - Диагностика «Конфликтный ли вы человек» - Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный» - Упражнение «Безвредные способы разрядки гнева и агрессивности» - Упражнение «Штрих» - Информационный блок «Банк способов саморегуляции» - Коллективное рисование «Иллюстрация к способам саморегуляции» - Релаксация «Полёт к звезде» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания
7	«Учимся общаться»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Это здорово!» - Упражнение «Порадуй меня» - Игра «Замороженный» - Тренинговое упражнение «Конструктивное решение» - Упражнение «Ты-высказывание/ Я-высказывание» - Упражнение «Последний билет» - Рефлексия занятия - Домашнее задание - Ритуал прощания

8	«В согласии с собой и другими»	<ul style="list-style-type: none"> - Ритуал приветствия - Упражнение «Что моя вещь знает обо мне» - Упражнение «События моей жизни» - Арт-терапевтическое упражнение «Мой жизненный путь» - Упражнение «Радость неудачи» - Упражнение «Благодарность за опыт» - Игра «5 шагов» - Рефлексия занятия - Анкетирование «Обратная связь» - Ритуал прощания
----------	---------------------------------------	---

Список использованной литературы:

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007.
2. Грецов, А. Г. Тренинг общения для подростков [Текст] / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2007.
3. Лепешова, Е.М. Развитие личности школьника. Работа со словарем психологических качеств [Текст] / Е. М. Лепешова. - М., Генезис, 2007.
4. Молчанова, З.М. Личностное портфолио старшеклассника: учеб-метод. пособие [Текст] / З. М. Молчанова, А. А. Тимченко, Т. В. Черникова. – М.: Глобус, 2006.
5. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг /пер. с нем./ [Текст] / К. Фопель. — М.: Генезис, 2008.
6. Битянова, М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития [Текст] / М.Р. Битянова. – М.: МГППУ, 2006.
7. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения) [Текст] / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2008.
8. Огнева, Н. Р. Основы социализации личности [Текст] / Н.Р. Огнева, Л.А. Симоненко. – Томск, 2007.
9. Солдатова, Г. У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. – М.: Генезис, 2000.

Электронные ресурсы:

1. Профилактика суицидального поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cent45.ru/>
2. Релаксационное упражнение для подростков «Полёт к звезде» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ped-kopilka.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ЗАНЯТИЕ 1

«Познакомимся поближе»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Круг знакомств»

Игра проводится с помощью языка жестов и движений. Все становятся в круг. Каждый участник по очереди делает шаг к центру круга. Называет свое имя. Приветствует группу своим

оригинальным жестом или движением. По сигналу ведущего вся группа хором повторяет имя и оригинальный жест.

3. Упражнение «Знакомство»

Участники сидят в кругу на стульях.

Ведущий задает вопросы, помогающие членам группы больше узнать друг о друге. Перед началом упражнения стоит сделать акцент на том, что каждый должен отвечать на вопросы, внимательно слушать товарищей, осознавая важность и уникальность каждого присутствующего.

Примерные вопросы для ведущего:

1. Ваша любимая музыкальная группа, исполнитель?
2. Чем бы вам хотелось заниматься через пять лет?
3. Ваш любимый цвет и почему?
4. Ваше любимое время года и почему?
5. Расскажите о лучшем дне в своей жизни.
6. На какое животное вы похожи и почему?
7. Каково ваше самое раннее детское воспоминание?
8. Если бы у вас было 100 тысяч рублей, что бы вы с ними сделали?
9. Какое неприятное событие в вашей жизни произвело на вас самое сильное впечатление?
10. Есть ли у вас хобби? Расскажите о нем.
11. Какой стиль одежды вы предпочитаете и почему?
12. Ваш любимый фильм?
13. Назовите, пожалуйста, одну причину, по которой вам хочется находиться в группе, и одну причину, по которой не хочется быть здесь.
14. К кому вы обращаетесь за помощью в случае необходимости?
15. Человек в этой группе, о котором мне хотелось узнать побольше, это...
16. Что вы ждете от занятий?

4. Установление правил группы

Ведущий информирует участников о целях группы, говорит о нормах и правилах поведения. Правила группы:

- Постоянный состав группы,
- Конфиденциальность,
- Правило «Я-высказывания»,
- Правило «Стоп!»,
- Правило «Не перебивать друг друга»,
- Правило «Без критики!»

Приходить на занятия группы нужно вовремя.

Каждый участник группы имеет право выступить.

В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.

Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом. Каждый защищен от физического насилия.

У каждого есть право сказать “нет” или “пропускаю”. Но прежде подумать: “Если я скажу “нет”, может, я потеряю единственную возможность узнать что-то важное про себя”.

После обсуждения, правила записываются на плакате, который размещается на стенде.

5. Коллективное рисование «Иллюстрация к правилам группы»

Каждому предлагается выбрать правило, иллюстрацию к которому он хотел бы нарисовать. При этом все правила рисуются на одном плакате. Участникам нужно договориться кто, что будет рисовать.

6. Игра «Хаотичное движение»

Все игроки беспорядочно движутся по комнате, руки прижаты к груди. По сигналу ведущего дети объединяются в группы, называемой ведущим величины (например, 2, 3). Участники группы плотно прижимаются руками и плечами друг к другу. После разъединения снова расходятся и опять начинают беспорядочно двигаться по комнате.

7. Игра «Шеренга»

Задача участников – выстроиться в шеренгу по нарастанию (убыванию) признака, который назовет ведущий – по росту, по размеру обуви, по длине волос и т.д. Когда участники освоятся с процедурой, игра усложняется – разрешается перестраиваться только молча.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал (а) во время занятия?
- легко ли было рассказывать о себе?
- что было для меня важным?

9. Домашнее задание

Собрать информацию о телефоне доверия: узнать его номер, для чего он нужен, кто может туда обратиться.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 2

«Я, ты, мы»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Снежный ком»

Участники группы сидят в кругу.

Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

3. Групповая дискуссия «Имя делает человека или человек имя?»

Каждому из нас при рождении было дано имя. Наши мамы и папы, когда называли нас, вкладывали особый смысл в имя, особые чувства и любовь. Кого-то назвали в честь бабушки или дедушки, кого-то в честь любимого человека или даже в честь актера! А кому-то мама подарила имя, которое ей подсказало сердце.

Каждое имя несет свое состояние. Но вот задача: «Имя делает человека или человек имя?» Что в человеке мы ценим больше всего? Каков критерий нашего выбора? Если друг настоящий, он будет придумывать обидные клички вам? Чем кличка отличается от прозвища и от псевдонима? Есть ли связь между прозвищем и самим человеком?

Психолог зачитывает значение имен детей, участвующих в занятии.

4. Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем образ своего имени»

Закройте глаза и про себя произнесите свое имя. Почувствуйте его, что оно несет, какого оно цвета, какой образ у вас возникает? Откройте глаза и нарисуйте образ своего имени.

5. Упражнение «Ищу друга»

Любой человек мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то уже повезло и у него есть один настоящий друг, а у кого-то множество друзей. А кто-то сам по себе. Но в любом случае, никому не помешает еще один настоящий друг.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявления о поиске друга. Вы можете изложить список требований к будущему другу, можете описать себя, можете нарисовать что-то... После этого все объявления приклеиваются на доску и их все читают. То объявление, которое понравилось, отмечается кружочком.

Обсуждение. Каждый из нас желает себе друга надежного, доброго, уважающего нас. Помните: «Если ты уважаешь себя, ты уважаешь других, и если ты не уважаешь других, то ты не уважаешь себя!»

6. Информационный блок «Что такое телефон доверия?»

Сначала подростки рассказывают, что им удалось узнать о телефоне доверия во время выполнения домашнего задания. Позже ведущий дополняет.

Многие из подростков порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Иногда о своих проблемах можно рассказать друзьям, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться с близкими, тогда есть возможность позвонить по телефону доверия и рассказать о своих чувствах и проблемах.

Телефон доверия - бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи детям и родителям по телефону.

Впервые психологическую помощь по телефону начали оказывать 105 лет назад, в Нью-Йорке. В 1906 году священник Гарри Уоррен основал лигу «Спасите жизнь». В задачи лиги входило оказание моральной и психологической помощи людям по телефону.

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия 8-800-2000-122. В настоящее время к нему подключено 230 организаций во всех субъектах Российской Федерации.

Ежегодно 17 мая во всем мире отмечается Международный день детского телефона доверия. Это день, когда внимание широкой общественности привлечено к необходимости усиления мер по защите детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и помощи им.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

В нашей стране работает свыше 230 служб общероссийского номера детского телефона доверия, которые ежегодно принимают более миллиона звонков.

Зачем нужен телефон доверия?

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении конфликтов в семье и школе, учебных и личных проблем;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им.

Принципы работы Детского телефона доверия

1. Ни абонент, ни консультант не обязаны называть себя, сообщать свои личные данные; у консультанта часто бывает псевдоним, абонент может назваться любым именем или вообще не сообщать его, телефонный номер абонента не фиксируется.

2. Содержание беседы не записывается, и не передается другим людям.

3. Уважение к каждому позвонившему как к личности.

4. Консультантом является человек, который может помочь детям и взрослым решить их проблемы.

По каким вопросам можно обратиться к специалисту Детского телефона доверия?

- Когда больше не хочется никого видеть и ни с кем общаться.
- Попал в безвыходную ситуацию.
- Обидели в школе (на улице, дома).
- Когда не знаешь, как вести себя в тех или иных ситуациях.
- Ссора с другом (подругой); как быть дальше?
- Произошел конфликт с кем-то из старших, и в связи с этим тревога не покидает тебя.

- Родители не понимают, и ты не знаешь, как себя с ними вести и заслужить их уважение и понимание.

- В школе проблема с учителями.
- Очень нравится девочка или мальчик, и ты не знаешь, как привлечь ее (его) внимание.

- Друг курит (употребляет алкоголь или наркотики); как помочь ему избавиться от этой зависимости? К кому обратиться за помощью?

- Какую профессию выбрать и кем стать в будущем?

По этим и по многим другим волнующим вас вопросам можно обратиться к специалистам Детского телефона доверия.

Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка - звоните по Телефону доверия:

8-800-2000-122.

КРУГЛОСУТОЧНО

БЕСПЛАТНО

АНОНИМНО

Ведущий каждому выдает памятку «Телефон доверия для детей»

7. Упражнение «Моя идеальная группа»

Психолог: Важно, чтобы в коллективе, в том числе в классе, группе был благоприятный микроклимат, доброжелательные отношения между ее участниками.

Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, некоторым не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать наша группа, чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать те черты, благодаря которым в группе всем будет хорошо и комфортно.

Обратите внимание на доску. На ней нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в группе. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта).

Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше

группа и тем комфортнее каждому. Проводим рефлексю. Все вместе решаем: как улучшить атмосферу группы, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

Психолог должен подвести участников к тому, что оставаясь самим собой, каждый должен работать над своими недостатками: «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- мне понравилось...
- я задумался (ась) о

9. Домашнее задание

Потренироваться в умении говорить комплименты. Говорить каждый день не менее 1 комплимента окружающим.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 3

«Мы – это много Я»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Сосед справа, сосед слева»

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

3. Упражнение «Чем мы похожи»

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

«В каждый момент нашей жизни мы должны стараться отыскивать не то, что отделяет от других людей, а то, что у нас с ними общего...»

Эти слова принадлежат английскому писателю, художнику, литературному критику и поэту Джону Рескину. Чем больше вы сможете найти общего между собой, тем сплоченней будет ваш коллектив.

4. Игра «Комплименты»

Ведущий спрашивает, легко ли было выполнять домашнее задание: говорить комплименты? И предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее.

Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

5. Упражнение «Памятка на «черный день»

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться.

Одним из хороших приемов повышения самочувствия в таких ситуациях является обращение к своим достоинствам, положительным характеристикам личности. Мы предлагаем вам составить памятку ваших достоинств, положительных характеристик личности.

Перенесите к себе на листки приведенную на доске таблицу и заполните самостоятельно ее графы следующим образом.

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

«Мои лучшие черты»: в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе обозначьте свои достижения в любой области.

Индивидуальная самостоятельная работа (5 минут)

Кто из группы желает поделиться содержанием своей таблицы (ответы по желанию)

6. Групповая дискуссия «Между никогда и всегда»

Группа делится на две команды. Одна команда – «оптимисты по жизни». Другая команда – «пессимисты по жизни».

За 10 минут обе команды готовят несколько выражений, отражающих свое отношение к жизни и пытаются убедить друг друга в своей правоте. Потом команды меняются ролями.

Обсуждение. Чью позицию было держать легче? Чью позицию держать приятнее?

7. Информационный блок «Интересные факты о психологических особенностях человека»

Человеческая психика остается одной из самых больших загадок в мире. Хотя исследователи узнали много интересных фактов о психологических особенностях человека, и даже могут предсказывать наше поведение, исходя из некоторых правил, многое еще остается непознанным.

1. *Этот факт должен быть представлен в письменном виде (на доске или каждому участнику на бланке).* Согласно исследованию Кембриджского университета, «нежавто в каомк подякре рпасолоежны бкувы в слвое. Смаое ваонже, это чотбы пearвья и понесдяля бкува блыи на свиох метсах».

2. Мы часто влюбляемся в людей, похожих на наших родителей, с которыми у нас остались нерешенные проблемы детства. Сами того не подозревая, мы стремимся решить эти проблемы в зрелом возрасте.

3. Даже положительные события, такие как окончание университета, вступление в брак или новая работа, являются стрессом и могут привести к депрессии.

5. В психологии есть принцип: чем больше ожиданий по поводу какого-то события, тем выше вероятность сокрушительного разочарования. Больше ждешь — меньше получаешь, меньше ждешь — больше получаешь. Принцип железобетонный, никаких исключений.

6. Большинство людей в незнакомом месте делает поворот направо. Знание этого факта полезно: если вы не хотите быть в толпе или простоять долго в очереди — смело идите налево или занимайте очередь, которая левее.

7. Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Научный факт — чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- мне понравилось...
- попробую...

9. Домашнее задание

Дописать «памятку на «чёрный день» так, чтобы в каждой колонке было не менее 5 пунктов.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 4

«Я среди других»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Аплодисменты»

Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством. Например: «Встаньте те, кто умеет вышивать, играть на гитаре, кататься на лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис» и др.

Остальные участники аплодируют тем, кто встал.

3. Упражнение «Превращения»

Закончите устно по очереди, начиная с соседа, сидящего от меня слева, следующие предложения.

- Если бы я был книгой, то я был бы ... (словарем, томиком стихов...)
- Если бы я был едой, то я был бы ... (кашей, пирожком, картошкой...)
- Если бы я был животным, то я был бы ...
- Если бы я был растением, то я был бы ...

Другие варианты: песней, явлением природы, видом транспорта ...

Все отвечают по кругу.

4. Упражнение «Общий ритм»

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

5. Упражнение «Пожелания»

Участники сидят в кругу. Ведущий читает притчу в стихах.

Стоял колодец посреди деревни.
 Водой родниковой всех поил.
 Ведро с верёвкой в нём служили верно,
 Ему «спасибо» каждый говорил.
 В какой-то день ведро забунтовало.
 Кричит верёвке: - Отцепись, репей!
 Всю жизнь свободы ты мне не давала!
 Пусти! Быть без тебя хочу теперь!
 Верёвка тут же мигом разорвалась.
 Ведро в колодец сорвалось на дно.
 Достали. А верёвки, что остались,
 Связать концами было решено.
 Мешает узел тот теперь в колодце.
 Зацепится – и из ведра ручей.
 Вот так и с дружбою: коли порвётся,
 Как ни свяжи – мешает узел ей.

Обсуждение:

- что символизируют колодец, ведро и веревка?
- как вы думаете, легко ли восстановить отношения, если они разорвались?
- почему? Что мешает?

У меня к вам пожелание: всегда думайте о последствиях ваших слов и действий, вдруг они могут кого-то обидеть, причинить боль! И как приятно, когда ваши слова несут другим радость и хорошее настроение, давайте пожелаем друг другу всего самого хорошего. Развернуть записки можно будет, когда вы будете свободны, наедине. Прочитаете, улыбнетесь и вспомните это занятие.

Участникам раздаются листочки с именами участников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

6. Упражнение «Внутригрупповая дискуссия»

По разным сторонам кабинета расставляются стулья. Ведущий зачитывает мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Кто согласен с этим мнением садится на стулья у правой стены, кто не согласен – у левой стены. Никто не может остаться посередине. Далее зачитывается одно из нижеследующих мнений:

- родителям можно простить все;
- люди должны уважать права друг друга;
- человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.

После того как зачитывается суждение и участники разделились на группы, начинается обсуждение. Ведущий обращается к одной группе и просит каждого из ее членов обосновать свой выбор: объясните, пожалуйста, почему вы согласились именно с этой точкой зрения? Ведущий должен следить за тем, чтобы участники, имеющие противоположные мнения, не мешали говорить выступающему. Затем предоставляется слово членам второй микрогруппы. Потом снова первой – что вы можете возразить на аргументы своих оппонентов. И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих группировок.

В конце обсуждения необходимо предоставить возможность, тем, кто этого желает, перейти в противоположную группу.

7. Упражнение «Мост»

Эта игра-соревнование двух команд. На полу определяется место для моста. Мост - полоса шириной около 0,5 метра и длиной 3-5 метра. Команды становятся по обеим сторонам моста. Задача состоит в том, чтобы, не оступившись, друг за другом перебраться на другую сторону моста, в тот же момент как противоположная сторона будет двигаться навстречу с таким же намерением.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал (а) во время занятия?
- мне понравилось...
- какие выводы я сделал (а) для себя?

9. Домашнее задание

Подготовить информацию о том, какие бывают эмоции и можно ли управлять эмоциями.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 5

«Мир эмоций»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Игра «Будь внимательным»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает им внимательно посмотреть друг на друга и, по возможности, запомнить, кто во что одет. Потом члены группы садятся спинами друг к другу, и ведущий спрашивает участников, например: «Аня, вспомни, как одет Олег?», «Алексей, какого цвета Сережины брюки?», «Катя, кто сегодня пришел в белой футболке и черных джинсах?» и т.д.

3. Упражнение «Ванька-Встанька»

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из них выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться (руки могут быть прижаты к груди), а остальные игроки, вытянув руки перед собой, покачивают участника, находящегося в центре, из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть.

В центре круга могут побывать все желающие.

Ведущий задает вопрос всем, побывавшим в центре круга:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Членам группы надо оценить степень своего доверия по 5-ти бальной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с «низкой» степенью доверия группе можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало и т.п.

4. Упражнение «Какой Я?»

Каждый получает лист бумаги и делит его на четыре части. В первой части участник дает 5 ответов на вопрос «Какой Я?». Во второй части – 5 ответов на вопрос: «Какой Я в глазах близкого человека?». В третьей части каждый участник записывает ответы на вопрос «Какой Я по мнению моего соседа слева?» Записи должны быть сделаны достаточно быстро.

Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом каждый участник получает лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать ему 5 характеристик.

После этого ведущий собирает листы и перемешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь.

Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

Обсуждение: Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное? Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

5. Упражнение «Пойми меня»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

6. Информационный блок «Личность, характер, темперамент»

Личность — это человек как общественное и природное существо, наделенное сознанием, речью, творческими возможностями.

К основным свойствам личности относятся: темперамент и характер. Темперамент обусловлен типом нервной системы и отражает преимущественно врожденные характеристики поведения. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям.

Любой человек должен постоянно учитывать особенности темперамента людей, с которыми ему приходится работать и общаться. Это необходимо для эффективного взаимодействия с ними, уменьшения вероятности возникновения конфликтных ситуаций, избежания возможного стресса.

Не существует лучших или худших темпераментов. Поэтому усилия при контакте с человеком должны быть направлены не на его исправление, а на грамотное использование достоинств и преимуществ темперамента с одновременной нейтрализацией отрицательных проявлений.

Темперамент – это набор определённых свойств психики человека, влияющих на его поведение и деятельность. За темперамент человека отвечает его нервная система. Её чувствительность и влияет на реакцию человека на события, темп деятельности, сосредоточенность, память, скорость мышления.

Характер – это определённые качества человека, проявляющиеся в отношении с окружающим миром. Характер тоже связан с психикой человека, но если темперамент даётся нам от рождения и изменить его нельзя, можно только сдерживать его негативные проявления, то черты характера складываются под влиянием внешних факторов. Например, на характер каждого человека влияет воспитание, социальная среда, окружение человека, профессия и даже национальность. Но нельзя не согласиться, что формируется характер на базе темперамента.

Типология

Темперамент гораздо проще разделить на типы, чем характер. Они общеизвестны: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Хотя большинство людей имеет смешанный тип темперамента, давайте рассмотрим их в отдельности.

Холерик – самый неуравновешенный тип. Его можно сравнить с зажигалкой – щелчок – горит. Этот тип характера помогает в экстренных ситуациях, когда важно быстрое принятие решения или скорость реакции. Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея

общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Сангвиник - лёгкость общения, доброжелательность, быстрота реакции. Редко кидается в крайности. При заинтересованности – работоспособен, если работа не вдохновляет, склонен к лени. Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Меланхолик – человек часто с повышенной тревожностью, но обладающий глубиной, вдумчивостью. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Флегматик – самые спокойные люди. Внешне чаще всего невозмутимы и не склонны к проявлению эмоций. Неспешен, но усерден. Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

В "чистом виде" отдельные типы темперамента встречаются редко. Однако, охарактеризуем "чистые" типы темпераментов.

Определить, к какому типу темперамента относится тот или иной человек можно, понаблюдав за его поведением. К тому же существует огромное количество тестов для определения типа темперамента.

Поделить характеры на какие-то подвиды очень тяжело. Многие учёные – психологи пытались сделать это. В результате сформировалось несколько разделений характера.

Характер делится на типы следующим образом: волевой, эмоциональный, рассудочный. Это разделение связано с темпераментом.

Также характер классифицируется по набору определённых черт:

- по отношению человека к окружающим людям (грубость, отзывчивость, чёрствость и т.д.);
- отношение к деятельности (лень, активность, добросовестность);
- отношение к вещам (скупость, бережливость, аккуратность);
- отношение к внутреннему «я» (гордость, эгоизм).

Про темперамент мы не говорим, хороший он или плохой, оценки тут быть не может. Зато черты характера мы часто подвергаем оценке. Например, при совокупности некоторых черт про человека говорят: «сложный характер» или «лёгкий характер».

Отличия темперамента от характера:

1. Темперамент является врождённым, характер приобретённым.
2. Темперамент нельзя изменить, можно научиться его сдерживать, характер же поддаётся корректировке под влиянием внешних факторов.
3. Темперамент делится на общепринятые типы, характер же пытались классифицировать многие учёные, но к единому мнению не пришли.
4. Темперамент не поддаётся оценке, черты характера мы оцениваем.

Известный художник-карикатурист Х. Бидstrup как-то изобразил реакцию четырех людей на одно и то же происшествие: некто нечаянно сел на шляпу отдыхающего на скамейке человека. В результате: холерик пришел в ярость, сангвиник рассмеялся, меланхолик страшно огорчился, а флегматик невозмутимо надел шляпу на голову.

7. Диагностика «Определение темперамента»

Вам поочередно предлагается набор качеств личности (80 вопросов). Отвечайте положительно ("Да"), если данное качество у Вас действительно проявляется. В противном случае выберите ответ "Нет".

Результатом теста является процентное соотношение присутствующих в Вас типов темперамента.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

1. Вы неусидчивы, суетливы	Да	Нет
2. Невыдержанны, вспыльчивы	Да	Нет
3. Нетерпеливы	Да	Нет
4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми	Да	Нет
5. Решительны и инициативны	Да	Нет
6. Упрямы	Да	Нет
7. Находчивы в споре	Да	Нет
8. Работаете рывками	Да	Нет
9. Злопамятны и обидчивы	Да	Нет
10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью	Да	Нет
11. Неуравновешенны, склонны к горячности	Да	Нет
12. Агрессивны	Да	Нет
13. Склонны к риску	Да	Нет
14. Нетерпимы к недостаткам	Да	Нет
15. Обладаете выразительной мимикой	Да	Нет
16. Способны быстро действовать и решать	Да	Нет
17. Неустанно стремитесь к новому	Да	Нет
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями	Да	Нет
19. Настойчивы в достижении поставленной цели	Да	Нет
20. Склонны к резким сменам настроения	Да	Нет
21. Вы веселы и жизнерадостны	Да	Нет
22. Энергичны и деловиты	Да	Нет
23. Часто не доводите дело до конца	Да	Нет
24. Склонны переоценивать себя	Да	Нет
25. Способны быстро схватывать новое	Да	Нет
26. Неустойчивы в интересах и склонностях	Да	Нет
27. Легко переживаете неудачи и неприятности	Да	Нет

28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	Да	Нет
29. С увлечением беретесь за дело	Да	Нет
30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать	Да	Нет
31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую	Да	Нет
32. Тяготитесь однообразием будничной работы	Да	Нет
33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми	Да	Нет
34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке	Да	Нет
35. Выносливы и трудоспособны	Да	Нет
36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой	Да	Нет
37. Обладаете всегда бодрым настроением	Да	Нет
38. Быстро засыпаете и просыпаетесь	Да	Нет
39. Часто не собранны, поспешны в решениях	Да	Нет
40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться	Да	Нет
41. Вы спокойны и хладнокровны	Да	Нет
42. Последовательны и обстоятельны в делах	Да	Нет
43. Осторожны и рассудительны	Да	Нет
44. Умеете ждать	Да	Нет
45. Молчаливы и не любите попусту болтать	Да	Нет
46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики	Да	Нет
47. Сдержанны и терпеливы	Да	Нет
48. Доводите начатое дело до конца	Да	Нет
49. Не растрачиваете попусту сил	Да	Нет
50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе	Да	Нет
51. Легко сдерживаете порывы	Да	Нет
52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию	Да	Нет
53. Незлобны, проявляете снисходительность	Да	Нет
54. Постоянны в своих интересах и отношениях	Да	Нет
55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое	Да	Нет
56. Ровны в отношениях с людьми	Да	Нет
57. Любите аккуратность и порядок во всем	Да	Нет
58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	Да	Нет
59. Инертны, малоподвижны, вялы	Да	Нет
60. Обладаете выдержкой	Да	Нет
61. Вы стеснительны и застенчивы	Да	Нет
62. Теряетесь в новой обстановке	Да	Нет
63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми	Да	Нет
64. Не верите в свои силы	Да	Нет
65. Легко переносите одиночество	Да	Нет
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче	Да	Нет
67. Склонны уходить в себя	Да	Нет
68. Быстро утомляетесь	Да	Нет
69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота	Да	Нет
70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека	Да	Нет
71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению	Да	Нет

72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим	Да	Нет
73. Склонны к подозрительности	Да	Нет
74. Склонны к мечтательности	Да	Нет
75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы	Да	Нет
76. Впечатлительны до вьедливости	Да	Нет
77. Чрезмерно обидчивы	Да	Нет
78. Скрытны и необщительны	Да	Нет
79. Мало активны и робки	Да	Нет
80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих	Да	Нет

Результаты теста.

В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвиника. Третья группа, с 29 по 42 – флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает меланхолический темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.

8. Упражнение «Правда или ложь»

Напишите три предложения, относящиеся лично к вам. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Индивидуальная работа

Зачитайте ваши предложения. Задача остальных – определить, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет.

9. Упражнение «Психотерапевтические синонимы»

А) Ведущий предлагает участникам назвать свои плохие качества, от которых хотелось бы избавиться. Остальные находят положительные стороны этого качества.

Б) Участники по очереди называют наиболее часто употребляемые обидные слова, остальные находят положительные стороны и в них.

10. Упражнение «Якорь»

Представьте ситуацию, которая вас очень радует. Постарайтесь испытать все положительные эмоции, которые с ней связаны. В момент наибольшей радости, соедините в кольцо большой и указательный пальцы. Запомните это состояние, и в момент, когда вам особенно трудно справиться с отрицательными эмоциями, сожмите пальцы в кольцо.

11. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- легко ли управлять своими эмоциями?
- что было для меня важным?

12. Домашнее задание

Закрепить упражнение «Якорь».

13. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»»

ЗАНЯТИЕ 6

«Учимся властвовать собой»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»»

2. Упражнение-активатор «Слон, пальма, крокодил»

В кругу. Ведущий называет одно из слов (слон, пальма, крокодил) и при этом называет имя кого-либо из ребят. Тот, кого назвали, с помощью соседей изображает то, что назвали. (Например: «слон» - участник левой рукой берет себя за нос, а правую просовывает через левую, соседи изображают уши; «пальма» - руками делает ветви, а соседи изображают корни; «крокодил» - руками изображает пасть, а соседи лапы и хвост.)

3. Экспресс-диагностика состояния нервной системы

С помощью этого теста вы сможете проверить состояние вашей нервной системы.

10. Хлопаете ли дверью, когда выходите из квартиры?
11. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?
12. Теряете ли вы самообладание в споре?
13. Размахиваете ли при разговоре руками?
14. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?
15. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?
16. Говорите ли вы иногда сам с собой?
17. Обижаетесь ли вы по пустякам?
18. Долго ли вы не можете заснуть вечером?

Интерпретация: Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведёт.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.

4. Информационный блок «Стресс в нашей жизни: как вести себя в нестандартных и конфликтных ситуациях»

Мир изменяется очень быстро. В нем может существовать только человек, который сможет быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям жизни. Все же в области человеческих взаимоотношений должны присутствовать те постоянные неизменные законы, на которые человек может опереться для плодотворного общения с другими людьми.

Что такое нравственная основа взаимоотношения людей? Каким образом можно отстоять свое личное «Я», не пренебрегая чужими целями? Как научиться владеть собой в различных стрессовых ситуациях, чтобы не разрушить свое здоровье или здоровье окружающих вас людей?

Стресс – это реакция нашего организма на любое предъявленное ему требование. Жить без стрессов не может никто, но разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворенность жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм. Так что в утверждении, что «все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

Ведущий: а теперь поработаем с нестандартными ситуациями. Как же научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями? Вот несколько простых приемов, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

4. Попробуйте много раз осмыслить происходящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределенное.

5. Мысленно проанализируйте решение ситуации и вы придете к выводу: «Я решал более сложные задачи, справлюсь и с этой». Однако надо помнить, что этот прием может подвести излишне самоуверенных, если не подготовиться к решению задачи как следует.

6. Заранее подготовив себя к возможным неудачам, внутренне пережив её, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

А еще нужно уметь отключаться от неудач и неприятностей, забывая о них хотя бы на время. Китайский философ Конфуций говорил, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем помнить об этом.

Но если с вами случилась беда или неожиданная неприятность, то в такой момент велик риск, поступить необдуманно и спонтанно. Не нужно торопиться действовать, особенно если вы очень раздражены или разозлены. «Гнев - плохой советчик» - говорили в древности. Организм под воздействием стресса подготовился к защите. Усталость вытеснит душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшится, если вы в это время возьметесь за физическую работу. Случившаяся неприятность не исчезнет, но вы сможете все спокойно обдумать и принять оптимально верное решение.

При общении с другим человеком, помните, что каждый считает себя умным человеком, поэтому не стремитесь оскорбить другого пренебрежением или жестами и словами.

В первую очередь состояние конфликта губительно самого конфликтующего, все конфликтные ситуации нужно уметь разрешать спокойно, мирным путем.

5. Диагностика «Конфликтный ли вы человек»

Ведущий: проведем тест, который позволит вам узнать, насколько вы можете быть конфликтным по отношению к другим людям.

Тест

Если вы именно так, как утверждается в предложении, ведете себя в группе или конфликтной ситуации часто, то ставьте 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко 1 балл.

16. Угрожаю или дерусь.
17. Стараюсь понять точку зрения противника, считаюсь с ней.
18. Ищу компромиссы.
19. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
20. Избегаю противника.
21. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
22. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
23. Иду на компромисс.
24. Сдаюсь.
25. Меняю тему.
26. Настойчиво повторяю одну фразу, пока не добьюсь своего.
27. Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.
28. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам в другую сторону.
29. Предлагаю мир.
30. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Интерпретация. Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это жесткий стиль решения конфликтов и споров. Эти люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию. Это тип человека, который всегда себя считает правым.

«Б» - это демократический стиль. Эти люди считают, что всегда можно договориться, во время спора предлагают альтернативу, ищут решения, удовлетворяющего все стороны.

«В» - это компромиссный стиль. С самого начала человек готов идти на компромисс.

«Г» - это мягкий стиль, человек своего противника убеждает добротой, с готовностью встает на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - это уходящий стиль. Кредо человека – уйти своевременно, до принятия решения. Стремится не доводить до конфликта и открытого столкновения.

6. Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный»

Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию: Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний.

Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой – неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например: *«Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Я привык, чтобы мне уступали дорогу, когда я иду. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!»*

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например: *«Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется,*

всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью».

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других. В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

- Чем отличается ваше поведение, когда вы уверены в себе?

- Как вы себя при этом чувствуете?

- Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда вы «равны».

Обсуждение и анализ:

- Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они производят впечатление?

- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?

7. Упражнение «Безвредные способы разрядки 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, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите 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 свои чувства, 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.

Рефлексия.

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?

8. Упражнение «Штрих»

Участникам раздаются листки бумаги, и предлагается вспомнить ситуацию, которая их разозлила. Далее нужно вспомнить чувства, которые вызвала в них данная ситуация и штриховать листок, вкладывая эти чувства в движения руки. После этого листок комкается и с силой выбрасывается. “Мы выбросили свой гнев!”

9. Информационный блок «Банк способов саморегуляции»

Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. Радость, любовь, удивление, благодарность – все это эмоции, которые мы испытываем постоянно. И если позитивными эмоциями мы делимся охотно, то негатив очень часто держим в себе.

Причина эмоционального напряжения одна – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. Они накапливаются, и постепенно у человека могут развиваться различные невротические расстройства – от легкой депрессии до серьезного психического заболевания. Страдает и физическое здоровье. Ни для кого не секрет, что постоянный психологический стресс негативно воздействует на работу всего организма.

Существует много способов помочь взрослым и детям научиться управлять своими эмоциями, снять тревожное состояние, стать спокойнее и понять свою проблему, преодолеть стресс и улучшить настроение.

Рекомендации при остром стрессе:

- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы Ваше лицо и положение тела не выражало стрессового состояния.
- Противострессовое дыхание. Медленно глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
- Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы один за другим. Мысленно говорите «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на отдельных предметах, Вы отвлечетесь от внутреннего напряжения.
- Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу.
- Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, потом медленно поднимайте голову.
- Займитесь чем-то: начните стирать, убирать. Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Включите любимую музыку. Постарайтесь сконцентрироваться на ней.
- Посчитайте что-нибудь или вспомните в мельчайших деталях какой-нибудь примечательный день в вашей жизни.
- Побеседуйте с кем-нибудь на отвлеченную тему или позвоните другу, чтобы вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10 заповедей раздраженного человека

1. Не всё сразу. Любое дело состоит из маленьких дел. Не считайте заранее, что надо сделать всё идеально.
2. Нельзя быть совершенством идеально во всём. Старайтесь отлично выполнить свою работу.
3. Не критикуйте окружающих на каждом шагу, не старайтесь переделывать их на свой лад. Ищите, прежде всего, их достоинства, позвольте и другим быть самими собой.
4. Выйдете из своей собственной скорлупы, не развивайте в себе убеждение, что вас недооценивают, сами идите к людям, и инициатива даст результаты.
5. Будьте человеком с большой буквы, умеете понимать людей.
6. Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями, «поплачьтесь в жилетку».
7. Умейте вовремя отвлечься от своих забот. Заставьте себя, хоть на короткое время, скрыть гнёт неприятностей.
8. Не впадайте в гнев. После него наступает чувство недовольства собой. Отложите разрешение конфликта.
9. Иногда нужно и уступить. И вы можете ошибаться. Упрямство похоже на капризного ребёнка.
10. Делайте что-нибудь хорошее для других. Прекратите на время переживать свои неприятности. Ваши заботы поблекнут.

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Взаимодействие с другим человеком:
 - общение с друзьями;
 - игры (шашки, шахматы, бильярд, домино и т.д.);
 - «поплакаться в жилетку» близкому человеку;
 - разговор с незнакомцем (в транспорте, в общественном месте);
 - неоднократное проговаривание неприятных воспоминаний;
 - прослушивание притчей, воспоминаний из жизненного опыта других людей;
 - объятия, поцелуи.
2. Общение с природой:
 - наблюдение за явлениями природы (рассвет, закат, листопад, снегопад, дождь, звезды, облака, огонь и т.д.)
 - наблюдение за живой и неживой природой в естественных условиях;
 - наблюдение за водой (за падением воды в водопаде, течением воды в реке, ручье, роднике, фонтане; за пузырьками воздуха в аквариуме и т.д.);
 - уход за домашними животными и комнатными растениями;
 - сбор даров природы (в т.ч. гербариев);
 - работа на огороде и в саду, разведение цветов;
 - путешествия, экскурсии, походы, пикники на природе.
3. Творческая деятельность, хобби:
 - коллекционирование;
 - разгадывание интеллектуальных загадок (в т.ч. кроссвордов);
 - рисование (всеми доступными способами и средствами);
 - вязание, плетение макраме, бисероплетение;
 - лепка из глины, пластилина, воска и т.д.;
 - выпиливание, выжигание, чеканка, аппликация;
 - поделки из природного и бросового материала.
4. Арттерапия:
 - чтение (произведений любимых жанров или любимых авторов);
 - просмотр художественных, документальных, телевизионных фильмов (особенно, любимых фильмов или комедий);
 - посещение картинных галерей, музеев, выставок;
 - посещение театра, кинотеатра, концертов;

- рассматривание альбомов с репродукциями или слайдов;
- слушание музыки (классической, современной, медитативной);
- игра на музыкальных инструментах;
- собственное исполнение песен (в т.ч. караоке).

5. Двигательная активность:

- занятия физкультурой и спортом;
- классические и современные танцы;
- аэробика, ритмика и т.п.

6. Выполнение специальных упражнений:

- дыхательные упражнения;
- массаж (точечный и др.);
- аутотренинг, релаксация, медитация;
- смехо- и «улыбкотерапия».

7. Физиотерапия /дозированное применение с лечебной или профилактической целью естественных и профилированных физических факторов с учетом особенностей организма/:

- купание в море, озере, реке, бассейне, ванне;
- принятие душа (в т.ч. контрастного), баня, сауна;
- ароматерапия;
- атистрессовая диета (шоколад, бананы и т.д.)
- чай (разный эффект: заваривая черный чай в мягкой воде 3 минуты вы получите бодрящий напиток, а 5 минут - успокаивающий);
- свето- и цветотерапия.

10. Коллективное рисование «Иллюстрация к способам саморегуляции»

Каждому предлагается выбрать способ саморегуляции, иллюстрацию к которому он хотел бы нарисовать. При этом все способы рисуются на одном плакате. Участникам нужно договориться кто, что будет рисовать.

11. Релаксация «Полёт к звезде»

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю вам совершить путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды...

А где же Ваша звезда? Вот она. Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная. Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, светит для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Прощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА, вы будете помнить, что это - источник силы, энергии, света, добра.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди всё - становится более крупным, более заметным.

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы - навестите её, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате.

12. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- я задумался (ась) о ...
- я попробую...

13. Домашнее задание

Выбрать не менее 3 способов саморегуляции, которые подходят именно вам. Тренироваться в течение 2 недель ежедневно.

14. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 7

«Учимся общаться»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Это здорово!»

Участники группы стоят в кругу.

Инструкция: Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец.

В круг участники выходят по очереди.

3. Упражнение «Порадуй меня»

В центр круга приглашается один из участников. Предполагается, что у него сегодня день рождения. Задача всех остальных – доставить ему радость. Каждый из участников решает, что ему подарить – вещь, или событие, или что-то еще (например, гоночный автомобиль, кругосветное путешествие, виллу на побережье, пятерку по математике). Тот, чей подарок окажется самым удачным, получает в награду улыбку от «именинника». Затем становится «именинником» и получает подарки другой участник.

4. Игра «Замороженный»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение одной минуты «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может

действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» – изменения в выражении лица, улыбка или смех «замороженного».

5. Тренинговое упражнение «Конструктивное решение»

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций – кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого? Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой в роли обидчика. Участники должны разыграть эту сцену. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации. Например, мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду.

Схема достойного выхода из ситуации:

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах ...».

2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей...».

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: «... тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям»,

Предложите выполнить это задание нескольким парам участников.

Обсуждение: участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

6. Упражнение «Ты-высказывание/ Я-высказывание»

Ведущий объясняет разницу между Я – высказыванием и Ты – высказыванием. Например, использование в речи Я – высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я – высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты – высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

Ведущий просит составить Я – высказывания для 4 – 5 ситуаций, предложенных участниками.

7. Упражнение «Последний билет»

Для этого упражнения по желанию выбирается подгруппа из 6-7 участников. Они будут играть роль очереди в кассу автовокзала. Остальные ребята станут зрителями. Выбирается также 1 участник на роль кассира. Задача каждого человека убедить кассира продать именно ему единственный оставшийся билет. Можно использовать любые средства и приемы общения. Задача кассира, выслушав просьбу, отказать любым способом.

В конечном счете, кассир всё же отдаст последний билет одному из участников.

Психолог: Почему билет достался именно этому человеку? Кто не согласен с решением кассира?

Известно, что люди, вступая в отношения с другими людьми, занимают определенную позицию. Английский психолог Эрик Берн определил 4 позиции по отношению к себе и к другим:

1. Я - хороший, ты - хороший. (Человек не ругает себя, не заикливается, оптимист, творческая личность, в ладу с самим собой и с окружающими.)

2. Я - хороший, ты - плохой. (Человек смотрит на других сверху вниз. Самооценка завышена, способности других им явно занижаются)

3. Я - плохой, ты - хороший. (Человек себя считает менее удачливым, менее способным; заниженная самооценка.)

4. Я - плохой, ты – плохой. (Человек думает, что всё плохо, полный пессимист.)

Узнал ли кто-нибудь из вас, какую позицию по отношению к нашему кассиру занимал победитель? В общении с окружающими мы должны стремиться к взаимодействию на равных, «я-хороший и ты-хороший»!

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- мне понравилось...
- какие выводы я сделал(а) для себя?

9. Домашнее задание

Тренироваться в использовании «Я-высказываний» в течение 2 недель ежедневно.

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»

ЗАНЯТИЕ 8

«В согласии с собой и другими»

1. Ритуал приветствия

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг и по команде хором сказать «Привет!»

2. Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Участники сидят в кругу.

Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

3. Упражнение «События моей жизни»

Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требуется закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. Кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги.

Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента.

Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно.

Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием... Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помнится до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение...

Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми... Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться, воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне...

Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит всё-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе...

Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего...

4. Арт-терапевтическое упражнение «Мой жизненный путь»

А теперь я прошу открыть глаза тех, кто закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и фломастеры, маркеры, цветные карандаши. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения.

Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников.

Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем-то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению.

Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких – то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.

5. Упражнение «Радость неудачи»

Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение... Собрались в четверки!

Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой.

Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.

6. Упражнение «Благодарность за опыт»

Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его.

Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.

7. Игра «5 шагов»

Игра может проводиться как в кругу для всех участников или можно разделить на подгруппы по 6-8 человек.

Процедура включает следующие этапы:

1. Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

8. Рефлексия занятия

Каждый участник рассказывает о своем самочувствии, настроении и отвечает на вопросы:

- что я чувствовал(а) во время занятия?
- мне понравилось...
- что удивило (стало неожиданным)?

9. Анкетирование «Обратная связь»

Фамилия, имя _____

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10

1. Мое настроение до тренинга

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Мое настроение после тренинга

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Насколько мне все было ясно и понятно

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Насколько мне было интересно

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Как много я получил от группы

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Ритуал прощания

«Возьмитесь за руки, закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего. Откройте глаза и все вместе на счет «три-четыре» скажем «Пока!»»

4.3. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА *социально-педагогической направленности* **«Спасти от пропасти»**

Категория участников: родители обучающихся 11-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Пояснительная записка

Нравственный кризис на фоне глубоких перемен, происходящих в обществе, ведет к дезадаптации человека, к росту деструктивных тенденций его развития. Современный человек часто не может найти позитивный смысл собственной жизни из-за разрушения старых ценностей и традиций, дискредитации новых. Наиболее чувствительными к таким изменениям оказываются подростки, постоянно ищущие свое место в системе ценностей и отношений. К сожалению, подростковый возраст – это еще и период особой концентрации конфликтов, которые могут привести к различным поведенческим отклонениям.

Одним из направлений профилактики девиантного поведения подростков является организация работы с родителями. Ведь именно семья и родители создают максимально благоприятные условия для роста и развития ребенка; обеспечивают психологическую поддержку и защиту; сохраняют и развивают семейные традиции. Зачастую родителям тоже необходима помощь и поддержка и ответы на возникающие вопросы об эффективности методов их воспитания. С целью повышения педагогической грамотности родителей необходимо организовывать просветительскую и профилактическую работу, которая может быть представлена в разнообразных формах - собрания, круглые столы, общешкольные конференции, тематические консультации и т.д.

К участию в программе рекомендуется приглашать, прежде всего, родителей, дети которых проявляют агрессию по отношению к сверстникам, а также родителей не должным образом исполняющих свои обязанности по воспитанию, содержанию детей, замещающих родителей, находящихся на адаптационном уровне.

Данная программа включает в себя 7 занятий (8 часов), продолжительностью 1-1,5 часа, позволяющих родителям обучающихся с 11 до 17 лет больше узнать об особенностях подросткового возраста и способах эффективного взаимодействия с детьми.

Цель программы: профилактика нарушений поведения подростков посредством информирования родителей.

Задачи:

1. Расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста, причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предупреждение жестокого обращения с детьми в семье.
3. Оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с детьми, в разрешении конфликтных ситуаций.
4. Обучение навыкам эффективного взаимодействия с подростком.
5. Оптимизация и гармонизация детско-родительских отношений.

Встречи с родителями проводятся в течение года (по заранее составленному плану) в форме групповых занятий с элементами тренинга, поскольку включают в себя как теоретическую информацию, так и практическую, с использованием различных психологических упражнений, дискуссий, мини-лекций, релаксационных методов, мозгового штурма. Кроме этого, в ходе реализации программы проводится психодиагностика с целью определения эмоционального состояния родителей, особенностей взаимоотношений в семье, детско-родительских отношений.

Реализация данной программы осуществляется педагогом-психологом образовательной организации (возможно вместе с классным руководителем).

В конце встреч родители заполняют анкету обратной связи, в которой отражают степень полезности проведенных занятий и свои пожелания, рекомендации для их усовершенствования (Приложение 1).

Планируемые результаты реализации программы:

- расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста;
- повышение информированности родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида, способах формирования неагрессивного поведения, возможностях получения помощи в случае насилия или преступных посягательств;
- предупреждение жестокого обращения с детьми со стороны членов семьи и сверстников;
- снижение возможности возникновения кризисных ситуаций и негативных склонностей в поведении подростка;
- преодоление затруднений в общении с детьми, в разрешении конфликтных ситуаций;
- использование в повседневной жизни, полученных знаний, умений и навыков эффективного взаимодействия с детьми подросткового возраста.

Материально-техническое обеспечение занятий: компьютер, мультимедиа-проектор, презентации к занятиям, бланки с тестами, раздаточный материал к упражнениям, диск с релаксационной музыкой, метафорические карты «Кнуты и пряники», «Роботы», видеоролик «Три качества родительских посланий», бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, клей, ножницы.

До начала программы и по окончании занятий родители отвечают на вопросы проверочного теста (Приложение № 2). Он содержит вопросы об особенностях подросткового возраста, причинах и проявлениях суицидальных намерений, конфликтах, техниках активного слушания и остальных темах, освещенных в ходе программы. Результаты вводного и итогового теста сравниваются и делается вывод об уровне полученных знаний родителями.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Формы работы, используемые методики
1	Мой ребенок – подросток	1	Индивидуальная, групповая - Вводное анкетирование; - Упражнение «Знакомство по цепочке»; - Упражнение «История про настоящее детское счастье»; - Мозговой штурм «Портрет современного подростка»; - Лекция «Особенности подросткового возраста»; - Упражнение «Мой ребенок: какой он на самом деле?»; - Упражнение «Семь свечей»; - Рефлексия занятия.
2	Воспитание и ответственность	2	Индивидуальная, групповая - Упражнение «Идеальный родитель»; - Упражнение «Я - идеальный, Я - реальный»; - Лекция «Что такое ответственное родительство?»; - Упражнение «Хорошо ли мы знаем своего ребенка?»; - Упражнение «Ребенок»; - Упражнение «Дерево семейных

			ценностей»; -Тестирование «Родительская ответственность»; -Рефлексия занятия.
3	Жестокое обращение или воспитание без наказания	1	Индивидуальная, групповая -Лекция «Жестокое обращение»; -Упражнение «Жестокое ли это обращение?»; -Упражнение «Последствия жестокого обращения»; -Упражнение «Голос поколений»; -Упражнение «Способы воспитания»; -Лекция «Воспитание без наказаний»; -Упражнение «Три на три»; -Просмотр видеоролика «Три качества родительских посланий»; -Рефлексия занятия.
4	Влияние семьи на формирование детской агрессивности	1	Индивидуальная, групповая -Упражнение «Ассоциация»; -Лекция «Агрессивное поведение»; -Упражнение «Выбери стратегию»; -Упражнение «Соотнеси силы»; -Упражнение «Способы выражения родительской любви»; -Рефлексия занятия.
5	Подростковый суицид	1	Индивидуальная, групповая. -Упражнение «Меня радует, меня огорчает» -Лекция «Факторы суицидального поведения»; - Диагностика «Карта риска суицида»; -Лекция «Признаки суицидального риска»; -Дискуссия «Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?»; -Рефлексия занятия
6	Я тебя слышу	1	Индивидуальная, групповая. -Упражнение-разминка «Внимание, конфликт!» -Лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?» -Диагностика «Стратегии поведения в конфликте»; -Упражнение «Сглаживание конфликтов». -Рефлексия занятия.
7	Я тебя понимаю	1	Индивидуальная, групповая. -Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»; -Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!»; -Лекция «Приемы активного слушания»; -Упражнение «Я тебя понимаю»;

			-Упражнение «Лимон»; -Упражнение «История про настоящее детское счастье»; -Рефлексия занятия; - Анкета для родителей (по итогам всеобуча).
	ИТОГО:	8 часов	

Содержание

Занятие №1. «Мой ребенок – подросток».

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста; оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с подростками.

Ход занятия

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать Вас на нашем родительском всеобуче. Наверное, каждый из Вас в процессе воспитания детей задает себе вопросы: «Правильно ли я воспитываю своего ребенка?», «Какие методы лучше применить в той или иной ситуации?», «Как найти общий язык с ребенком?» и многие другие. Особенно остро они возникают у родителей, воспитывающих подростков. На наших встречах мы постараемся ответить на некоторые из этих вопросов и обменяться друг с другом своим опытом воспитания.

Прежде всего, озвучим **правила** наших занятий:

1. Умейте слушать и слышать друг друга. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.
2. Говорите по существу, не отклоняясь от обсуждаемой встречи.
3. Проявляйте уважение, недопустимо давать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.
4. Закон о пунктуальности «ноль-ноль»: все должны собираться строго в назначенное время.
5. Конфиденциальность. То, что происходит на занятиях, остается только между участниками.

1.Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от количества присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2.Упражнение «История про настоящее детское счастье» с использованием метафорических карт «Кнуты и пряники».

Цель: актуализация представления о системе воспитания детей, введение в проблему.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: родителям предлагается по очереди вытянуть из колоды карту вслепую. Первый участник начинает рассказ, каждый последующий добавляет по предложению таким образом, чтобы получилась единая связанная история на тему «История о том, как воспитать хорошего человека».

Когда история будет завершена, ее можно обсудить:

- О чем эта история?
- Что главное в этой истории?

- Какой поворот событий в истории Вас удивил больше всего?
- Как эта история связана с Вашей жизнью?

«Переходный», «трудный», «критический» возраст. Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости. Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? Именно этой проблеме будет посвящена наша первая встреча.

2. Мозговой штурм «Портрет современного подростка».

Цель: создать портрет современного подростка.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: родителям предлагается ответить на вопросы: «Кто такой современный подросток? Какие изменения происходят на данном этапе его развития как личности? Какие проблемы возникают при общении с ними?». Для этого родителям необходимо объединиться в группы по 4-6 человек, написать свои ответы на листках, затем проводится коллективное обсуждение и создается общий психологический портрет современного подростка.

3. Лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Какие же изменения происходят с ребенком?

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего «Я». Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

3. Формирование самосознания, самооценки и характера.

Подростковый возраст – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста. Он стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

4. Учебная деятельность

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для него становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала. Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе он не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и

стремление развиваться в этом отношении. Неудача порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

5. Ведущий вид деятельности – общение.

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

б. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают ему по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

1. Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить
2. Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте).

Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

4. Упражнение «Мой ребенок: какой он на самом деле?» (также можно модифицировать данное упражнение, используя метафорические карты «Робот»).

Цели: переработка негативных чувств в отношении подростков; формирование объективного представления о подростках.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручки, карандаши.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам раздаются листы бумаги и предлагается вертикально разделить его пополам. В течение 3-5 минут участники должны подумать и записать в левую колонку отрицательные, по их мнению, качества своего ребенка. На следующем этапе участникам необходимо переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если в левой колонке написано «грубый», то в правой может быть написано «но честный» или «но самостоятельный», в зависимости от того, что участник действительно может сказать о своем ребенке.

5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей» (возможно в рамках сенсорной комнаты с использованием оборудования).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Материалы и оборудование: спокойная музыка.

Время: 10 минут.

Техника проведения: сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам удобно, спокойно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет.... Вы вновь делаете медленный, глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатененном помещении.

Обсуждение:

- Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?
- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение этой техникой?

6.Рефлексия занятия

Ведущий предлагает участникам закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня вызывало раздражение...»

«Мне хотелось...»

Занятие № 2. «Воспитание и ответственность».

Цель: повышение компетентности родителей и формирование ответственного отношения к воспитанию детей.

Ход занятия

«Мы сильно заблуждаемся, если думаем, что жизнь ребенка в школьном возрасте вся принадлежит школе; нет, школа имеет только весьма небольшую долю в том естественном развитии ребенка, на которое, гораздо большее влияние оказывают время, природа и семейная жизнь».

К. Д. Ушинский.

Уважаемые родители, наверное, у каждого из нас возникал вопрос: «Как выстроить эффективную систему воспитания?», «Легко ли быть ответственным родителем и что это такое?», «Можно ли обойтись без наказаний и как добиться от ребенка необходимого поведения?». Сегодня мы постараемся все вместе найти ответы на эти вопросы.

1. Упражнение «Идеальный родитель».

Цель: расширение представлений родителей о понятии «Родительство», «Ответственное родительство».

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: каждый участник в течение 2-3 минут пишет ассоциации к понятию «Родительство», затем происходит обсуждение ассоциаций в группе. Далее обсуждается содержание родительства по схеме:

- является ли стремление стать родителем врожденным или приобретается в течение жизни;
- какие факторы влияют на исполнение родительской роли (родительская семья, друзья, мораль общества и т. д.);
- являются ли наши родительские роли (моя и моего супруга), согласованными, в каких сферах воспитания, в каких вопросах чаще возникают разногласия.

2. Упражнение «Я – идеальный, Я – реальный родитель» с использованием метафорических карт «Робот».

Цель: расширить представление о себе как о родителе.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: представьте, что Вы архитекторы и Вам надо создать робота, который бы был похож на Вас как на родителей. Перед Вами лежат метафорические карты с изображением будущего робота (части тела: голова, ноги, руки и т.д.) После того как родители собрали их, необходимо рассказать о них, какими качествами обладают (записать их). После этого тоже самое делается с образом идеального родителя с записью качеств.

3. Лекция «Что такое ответственное родительство?»

В обществе существует мнение о том, что с ребенком обязательно надо дружить. Таким образом, понятие родительской ответственности часто подменяется понятиями доброго отношения, заботы и расположения к ребенку – это, несомненно, важные компоненты родительства, но недостаточные.

По мнению специалистов, ответственный родитель, в первую очередь, – зрелый человек, способный отвечать за свои поступки и за свою жизнь, ведь, если этого нет в отношении самого себя, как можно говорить об ответственности за маленького человека? Являясь зрелой личностью, человек в состоянии обеспечить себя работой, жильем и создать благоприятные условия для развития ребенка.

Итак, ответственное родительство - это, прежде всего, сбалансированность разных сторон воспитания:

Правовая сторона – это уровень правовых знаний, нормативно-правовых документов, регламентирующих обязанности и ответственность родителей за развитие, воспитание, здоровье и обучение детей, которыми должен обладать каждый родитель. Сегодня мы познакомимся с основными документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка:

Статья 18. Родители имеют общую и первичную ответственность за воспитание и развитие ребенка. Они обязаны в первую очередь думать об интересах ребенка.

2. Конституция РФ:

Статья 38.

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

Статья 43.

1. Каждый имеет право на образование.
4. Основное общее образование обязательно. Родители или лица, их заменяющие, обеспечивают получение детьми основного общего образования.

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ:

Статья 44. Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право:

1) выбирать до завершения получения ребенком основного общего образования с учетом мнения ребенка, а также с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (при их наличии) формы получения образования и формы обучения, организации, осуществляющие образовательную деятельность, язык, языки образования, факультативные и элективные учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) из перечня, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность;

2) дать ребенку дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье, по решению его родителей (законных представителей) с учетом его мнения на любом этапе обучения вправе продолжить образование в образовательной организации;

3) знакомиться с уставом организации, осуществляющей образовательную деятельность, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности;

4) знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с оценками успеваемости своих детей;

5) защищать права и законные интересы обучающихся;

6) получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся;

7) принимать участие в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в форме, определяемой уставом этой организации;

8) присутствовать при обследовании детей психолого-медико-педагогической комиссией, обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования, высказывать свое мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей.

4. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны:

1) обеспечить получение детьми общего образования;

2) соблюдать правила внутреннего распорядка организации, осуществляющей образовательную деятельность, правила проживания обучающихся в интернатах, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

3) уважать честь и достоинство обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

5. Иные права и обязанности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся устанавливаются настоящим Федеральным законом, иными федеральными законами, договором об образовании (при его наличии).

6. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

В российском законодательстве существует несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

1. Административная ответственность. Согласно статье 5.35 кодекса Российской Федерации «Об административных правонарушениях» лица, допустившие пренебрежение основными потребностями ребенка, не исполняющие обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних, подлежат административной ответственности. Рассмотрение дел по

указанной статье относится к компетенции комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав.

2. Уголовная ответственность.

Статья 125. Оставление в опасности.

Заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

Статья 156. Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего.

Неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителем или иным лицом, на которое возложены эти обязанности, а равно педагогом или другим работником образовательного учреждения наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

3. Гражданско-правовая ответственность согласно Семейному кодексу РФ.

Статья 56. Право ребенка на защиту;

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов.
2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

3. Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка.

Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей.

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего (полного) общего образования.

Статья 65. Осуществление родительских прав;

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей.

Статья 69. Лишение родительских прав:

1. Уклонение от родительских обязанностей.
2. Злоупотребление родительскими правами.
3. Жестокое обращение с детьми.
4. Хронический алкоголизм, наркомания.

Статья 77. Отобрание ребенка при непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью.

При непосредственной угрозе жизни ребенка или его здоровью орган опеки и попечительства вправе немедленно отобрать ребенка у родителей (одного из них) или у других лиц, на попечении которых он находится.

Коммуникативная сторона – это регулярное общение с ребенком. В условиях современного мира, полного опасностей и соблазнов, родитель должен быть всегда в курсе того, что происходит в жизни ребенка – его интересов и предпочтений, по возможности разделять их и иметь на него влияние.

4. Упражнение «Хорошо ли мы знаем своего ребёнка?».

Цель: актуализировать уровень осведомленности родителя о ребенке.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: родителям предлагают подумать и в письменной форме ответить на следующие вопросы. □

- Чем он больше всего любит заниматься?
- Что, прежде всего, делает ребенок, когда возвращается из школы? □
- Какие качества больше всего ценит в людях? □
- Какой его самый любимый праздник?
- Назовите имена его друзей? □
- В каких социальных сетях зарегистрирован Ваш ребенок?
- В какие компьютерные игры он играет? □
- Какой учебный предмет нравится больше всего? □
- Сможете ли Вы перечислить его достижения?
- Назовите любимую музыкальную группу (исполнитель) Вашего ребенка?
- Что его может порадовать? и т.д.

По окончании проводится обсуждение полученных результатов (кто смог ответить на все вопросы? какие сложности возникли? На сколько хорошо мы знаем своего ребенка?).

Эмоциональная сторона – родитель должен быть готов не просто слушать ребенка и говорить с ним на важные темы, стараясь избегать оценок в суждениях и осуждения, но выступать в роли помощника и советчика, вызывать в ребенке ответную реакцию, давать ему возможность обсуждать проблемы и делиться своими переживаниями.

5. Упражнение «Ребенок».

Цель: показать влияние применяемых форм, способов воспитания на эмоциональное состояние ребенка.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: необходимо нарисовать на бумаге ребенка, назовем его Иван. Давайте проживем день с маленьким Ваней.

- Утром мама подошла к Ване и стала его будить. Ему так не хотелось вставать, еще две минуточки он хотел поваляться в кровати. Мама стала кричать на ребенка за его непослушание... Ване стало так грустно, что его не понимают...
- *Оторвите кусочек от мальчика (родители отрывают часть рисунка).*
- Но мальчик все же встал, умылся, надел новую рубашку и вышел к завтраку. Он подошел к папе, молча встал около него, ласково улыбнулся и покружился, чтобы папа оценил его новую рубашку. Но папа не заметил новой рубашки, оттолкнул Ваню, закричав на него, что тот не садится завтракать... На душе у Вани стало еще грустнее...
- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- Позавтракав, Ваня собрался и пошел в школу. По дороге в школу на него залаяла огромная собака. Она громко рычала, потом подбежала к мальчику и напрыгнула на него, но не укусила, лишь испачкала новую рубашку. Радости это Ване не прибавило...

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- На крыльце школы Ваня встретил своего друга Руслана. Руслан шел очень бодрый и веселый и вместо приветствия он сильно пнул портфель Вани так, что у портфеля оторвалась ручка. Наш Ваня мужчина, а мужчины не плачут. Он сдержал слезы и пошел на урок.

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- А на уроке сегодня была контрольная работа. Ваня так переволновался из-за всего произошедшего с ним с самого утра, что написал ее на двойку. Здесь настроение мальчика совсем упало...

- *Оторвите кусочек от мальчика.*

- Быстрыми шагами, в грязной рубашке, с портфелем без ручки и огромной двойкой шел Ваня домой, он спешил, так как знал, что родителей нет дома. Всю дорогу он думал о том, что ему будет вечером за грязную рубашку, порванный портфель и двойку по математике. А вдруг мама с папой не заметят?! Сердце ребенка билось с такой силой и болью, что готово было выпрыгнуть из груди. Вот знакомая улица, дом, подъезд, этаж, квартира... Дверь была открыта, Ваня страшно испугался – родители были дома. Он вошел, на пороге стояла мама...

- *Оторвите кусочек от мальчика. А теперь посмотрите, что осталось от этого ребенка только за один день. Кто виноват в этом? И родители, и друзья, и школа и даже собака. А с чего начался день? Будьте внимательнее к своим детям, учитесь понимать их. Может лучше лишний раз не кричать, а просто тихо, ласково сказать, погладить и поцеловать. Это будет действеннее, чем окрики и толчки.*

Затем родители анализируют и делятся своим эмоциональным состоянием.

Нормативная сторона – родителю необходимо выступать в роли эксперта, обладающего опытом общения с социальными институтами. Это означает, что ребенка надо учить следовать правилам, установленным обществом, в котором он живет.

Экономическая сторона – сейчас даже обучение в государственных образовательных структурах становится все более затратным, поэтому родитель должен иметь возможность оплачивать обучение ребенка, обеспечить его необходимой одеждой.

Охранительная сторона – сохранение и укрепление здоровья ребенка, что в условиях современного российского общества становится очень актуальным и полностью ложится на плечи родителей.

Духовная сторона – способность привить ребенку базовые жизненные ценности, такие как семья, культура. Родители должны научить ребенка ценить свою жизнь и здоровье. Дети, как известно, сильно подвержены влиянию сверстников, информационных ресурсов и окружающих взрослых, будь то положительный или негативный опыт. Поэтому в детском возрасте особенно важно наличие рядом взрослых, которые хранят духовное наследие и в состоянии передавать его своим потомкам. Ведь, не имея собственного мнения и понятия о том, что есть зло, а что добро, не умея самостоятельно анализировать ситуацию и принимать решения, ребенок легко может стать объектом манипуляции.

6. Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных и праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Задачи ответственного родительства.

Специалистами был проведен опрос, в ходе которого было выявлено, что сами родители важными задачами ответственного родителя считают:

- сохранение здоровья и жизни ребенка;

- материальное обеспечение – обеспечить ребенка одеждой, питанием, дать ему достойное образование;

- находить время для ребенка, уделять ему внимание, проводить досуг вместе.

Последнюю задачу родители обычно называют в последнюю очередь и не уделяют ей достаточного внимания, считая, что обеспечивая ребенка материально, они уже полноценно выполняют свою родительскую функцию. В ход идут объяснения, подкрепленные тем, что взрослые большую часть времени проводят на работе, стараясь обеспечить достойную жизнь своим детям, и на общение у них просто не остается ни сил, ни времени. Необходимо помнить, что это крайне важная составляющая ответственного родительства, и часто для ребенка семейный поход в кино в разы ценнее покупки новой игрушки. Позже, в подростковом возрасте, отдаляясь от семьи, погружаясь в свои субкультуры, в объяснения ребят проскальзывает обида на маму с папой, нередко они говорят о том, что «родители только и делали, что работали, рядом их не было, а сейчас они мне уже не нужны».

Кроме этого немаловажными задачами являются:

- Предупреждение родителями развития пагубных привычек у детей, путем развития духовного и нравственного компонентов, создавая доверительную обстановку в семье. Разговаривая про курение и алкоголь, очень важно не создавать «искусственный ажиотаж» вокруг этой темы, поощрять стремление ребенка делиться своими размышлениями на эту тему, знать, в какой компании он проводит свое свободное время.

- Умение оказать поддержку и защитить в сложных ситуациях. Дети очень уязвимы, они обладают подвижной нервной системой, впечатлительны и часто все воспринимают очень остро. Поэтому сложной в детском возрасте может быть любая ситуация, которая ребенка заставит переживать более интенсивные эмоции, чем обычно, даже если родителям кажется, что это сущий пустяк. Родители должны постараться избегать фразы «не стоит расстраиваться из-за такой мелочи», вместо этого стоит признать право ребенка на его чувства – будь то разочарование, злость, обида, и помочь ему справиться.

- Собственным примером учить ребенка стойкости и упорству, прививать трудолюбие и любовь к учебе.

7. Тестирование. Родители снова обращаются к упражнению «Я – реальный и Я – идеальный родитель» и написанным качествам.

Цель: определение степени ответственного родительства.

Шкала «Родительская ответственность» из опросника «Сознательное родительство» М.О.Ермихиной

Для женщин

1. Понимаете ли Вы свою роль в укреплении семьи:
 - а) не задумывалась;
 - б) не уверена, что могу что-то изменить;
 - в) от меня зависит не больше, чем от моего мужа;
 - г) понимаю;
 - д) очень многое в моих силах.
2. Я уверена в себе как родитель, в своих силах и возможностях:
 - а) нет, это неверно для меня;
 - б) скорее не согласна;
 - в) 50/50;
 - г) почти согласна;
 - д) да, это верно.
3. Несправедливо, если женщина вынуждена нести все бремя воспитания ребенка:
 - а) почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка;
 - б) скорее, это справедливо;
 - в) не уверена;
 - г) почти согласна;
 - д) да: воспитывать ребенка должны оба родителя.
4. Считаю себя отзывчивой к призывам о помощи в своей семье:
 - а) не согласна;
 - б) скорее не согласна;
 - в) не уверена;
 - г) почти согласна;
 - д) согласна.
5. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать:
 - а) согласна;
 - б) скорее согласна;
 - в) не уверена;
 - г) скорее не согласна;
 - д) не согласна.
6. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме:
 - а) согласна;
 - б) скорее согласна;
 - в) не уверена;
 - г) скорее не согласна;
 - д) не согласна.

Для мужчин

1. Понимаете ли Вы свою роль в укреплении семьи:
 - а) не задумывался;
 - б) не уверен, что могу что-то изменить;
 - в) от меня зависит не больше, чем от моей жены;
 - г) понимаю;
 - д) очень многое в моих силах.
2. Я уверен в себе как родитель, в своих силах и возможностях:
 - а) нет, это неверно для меня;
 - б) скорее не согласен;
 - в) 50/50;
 - г) почти согласен;
 - д) да, это верно.
3. Несправедливо, если мужчина вынужден нести все бремя воспитания ребенка:
 - а) почему бы и нет: отец лучше чувствует своего ребенка;
 - б) скорее, это справедливо;

- в) не уверен;
- г) почти согласен;
- д) да: воспитывать ребенка должны оба родителя.

4. Считаю себя отзывчивым к призывам о помощи в своей семье:

- а) не согласен;
- б) скорее не согласен;
- в) не уверен;
- г) почти согласен;
- д) согласен.

5. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя отец:

- а) согласен;
- б) скорее согласен;
- в) не уверен;
- г) скорее не согласен;
- д) не согласен.

6. Планировать домашнее хозяйство должен отец, так как он один знает, что делается в доме:

- а) согласен;
- б) скорее согласен;
- в) не уверен;
- г) скорее не согласен;
- д) не согласен.

Обработка:

Каждому перечню ответов соответствует прямая шкала перевода вербальных оценок в балльные, то есть выбор первой позиции среди вариантов ответов присуждается 1 балл, второй – 2 балла, третьей – 3 балла, четвертой – 4 балла, пятой – 5 баллов. Исключение составляют вопросы № 1 (наоборот).

Чем больше количество баллов, тем выше уровень осознанности родительства.

- 0-10 низкий уровень;
- 11-20 средний уровень;
- 21-30 высокий уровень.

7. Рефлексия занятия.

Занятие № 3. «Жестокое обращение или воспитание без наказания».

Цель: профилактика жестокого обращения с детьми.

Уважаемые родители, сегодняшнюю нашу встречу хотелось бы начать словами немецкого философа Артура Шопенгауэра «Как лекарство не достигает цели, если доза слишком велика, так и порицания и критика – когда они переходят меру справедливости». Наверное, Вы поняли, что сегодня мы поговорим о способах воспитания и мерах воздействия на ребенка.

Многие родители убеждены, что воспитание без порицания, критики и наказания просто невозможно, детей наказывали во все времена, значит это правильно и необходимо. Оскорбления, ругательства, долгие и нудные нотации наравне с телесными наказаниями, как бы это не казалось странным, тоже являются формами жестокого обращения с детьми. Что такое жестокое обращение? Сегодня мы постараемся ответить на эти вопросы.

1. Лекция «Жестокое обращение».

Жестокое обращение с детьми включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями, опекунами, попечителями, другими членами семьи ребенка, педагогами, представителями органов правопорядка, другими взрослыми.

Различают 4 основные формы жестокого обращения с детьми: физическое, сексуальное, психическое насилие, пренебрежение основными нуждами ребенка.

Физическое насилие - это преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку.

Сексуальное насилие (или развращение) – вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми в целях получения последними удовлетворения или выгоды. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Психическое (эмоциональное) насилие – периодическое, длительное или постоянное психическое воздействие на ребенка, тормозящее развитие личности и приводящее к формированию патологических черт характера. К психологической форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребенка;
- угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме;
- замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка;
- однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму.

Пренебрежение нуждами ребенка – отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию. К пренебрежению элементарными нуждами ребенка относятся: - отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи; - отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая.

Пренебрежение основными интересами и нуждами ребенка как распространенная форма насилия может проявляться в следующем:

- недостаточное удовлетворение его потребностей в еде, физической и психологической безопасности, любви;
- отсутствие должной опеки;
- недостаточное обеспечение ребенка необходимой медицинской помощью, когда он болен;
- причинение умышленного вреда ребенку;
- воздействие эмоционально травмирующих факторов, связанных с семейными конфликтами;
- воздействие факторов, оказывающих деморализующее влияние на ребенка (алкоголизация, противоправное поведение родителей).

2. Упражнение «Жестокое ли это обращение?»

Цель: закрепить содержание понятия «жестокое обращение».

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: родителям предлагается определить, является ли способ поведения родителей проявлением жестокого обращения с ребенком. Если да – предложить альтернативный вариант решения. Примеры ситуаций для анализа:

1. Сын-подросток, имеющий много друзей и любящий общение, пришел домой в 0.00 часов, не предупредив родителей. За это отец наказал его полным лишением прогулок на 1 месяц (да).
2. Ребенок учится очень слабо, хотя уроки готовит всегда старательно и долго. За каждую полученную двойку ему запрещают играть в компьютерные игры (нет).
3. Девочка накануне экзамена пошла в гости к подруге без разрешения родителей, за что была наказана тем, что без завтрака и обеда должна была сидеть в своей комнате и неотрывно готовится к экзамену (да).

4. Ребенок родился гиперактивным (очень подвижным), имеющим трудности со вниманием. Мама, не веря диагнозам врачей, считает, что он просто ленится и наказывает его за каждое отвлечение от выполнения уроков. Были случаи привязывания к стулу (да).
5. Мама, ругая сына-третьеклассника за то, что он вместо того, чтобы готовиться к контрольной работе весь вечер играл в компьютерные игры, поставила его в угол на 20 минут (нет).
6. Девочка-подросток любит спортивный стиль одежды и брюки. Мама очень старательно следит за тем, чтобы дочь в школу носила только платья и юбки и всегда сама выбирает ей вещи (да).
7. Ребенок 6 лет. Не хочет идти в детский сад и каждое утро после собственной истерики слышит от родителей фразы: «Такой непослушный ребенок мне не нужен! Как же ты меня бесишь! Не будешь слушаться – не заберу тебя из садика, оставлю здесь!» (да).

3. Упражнение «Последствия жестокого обращения».

Цель: показать влияние жестокого обращения на развитие ребенка и его эмоциональное состояние.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: родители объединяются в группы, каждой группе выдается перечень последствий жестокого обращения. Их задача распределить последствия к каждому виду жестокого обращения с ребенком.

Вы задумывались, почему мы воспитываем наших детей так или иначе, почему используем именно эти приемы воспитания?

4. Упражнение «Голос поколений».

Цель: показать влияние воспитания на развитие ребенка.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: сейчас мы попробуем услышать голос поколений. Встаньте враспынную так, чтобы не мешать друг другу.

Закройте глаза и скажите себе «Я – это я». Примите наиболее характерную позу для себя. Будьте естественны. Теперь сделайте шаг назад. Это ваша мать. Вспомните ее характерное состояние, ее характерную позу. Примите ее. Станьте сейчас ею. Сейчас Вы – это она... Вы – это ваша мать. Сейчас Вы вспоминаете ее и повторяете про себя дочери какую-то фразу или две-три фразы.

Сделайте шаг влево. Вы – ваш отец. Вспомните его характерное состояние, его характерную позу. Примите её. Станьте сейчас им. Сейчас вы – это он. Вы – отец. Вы часто повторяете про себя дочери какую-то фразу или две-три фразы.

Сделайте шаг назад. Вы – ваш дед. Вспомните его характерное состояние, его характерную позу. Примите его. Станьте сейчас им. Сейчас вы – это он. Вы – ваш дед. Вы часто повторяете про себя дочери какую-то фразу или две-три фразы.

Теперь сделайте шаг влево. Это ваша бабушка. Вспомните ее характерное состояние, ее характерную позу. Примите ее. Станьте сейчас ею. Сейчас Вы – это она... Вы – это ваша бабушка. Сейчас Вы вспоминаете ее и повторяете про себя дочери какую-то фразу или две-три фразы.

Теперь сделайте два шага вперед. Вы – это снова вы. Почувствуйте это и произнесите «Я – это я». Медленно откройте глаза.

- Как Вы себя чувствуете?

- Какие предписания ваших предков оказались для Вас самыми важными?

- Что Вы чувствовали, когда слышали их?

- Вы можете говорить поддерживающие фразы ваших предков, когда вам трудно?

Таким образом, главный фактор, который оказывает огромное влияние на образ жизни ребенка и его психическое развитие: родительский дом - отец, мать, другие взрослые (члены семьи или близкие родственники), окружающие ребенка с момента его рождения. Ребенку свойственно копировать поступки, способы выражения мыслей и чувств, которые он наблюдает у родителей в первую очередь.

5. Упражнение «Способы воспитания»

Цель: расширить представления родителей о способах поощрения и наказания детей.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: родителям предлагается составить общий список способов и приемов, которыми они пользуются для создания дисциплины и послушания детей, а затем сравнить их с теми, что рекомендуют психологи.

6. Лекция «Воспитание без наказаний»

Правильное воспитание позволяет обходиться **без строгих наказаний**. В этом случае у ребенка формируется чувствительность к «мягким» мерам воздействия, он ощущает неловкость, когда ему даже делают замечания. Но это возможно, если взрослые деликатно обращаются с ребенком. Если же на ребенка часто кричат, резко и грубо одергивают, применяют телесные наказания, он становится нечувствительным к мягким мерам воздействия, невосприимчивым к слову. Наказание – сложный метод воспитания: оно требует терпения и осторожности. Если наказание помогает ребенку осознать свою вину и не унижает его человеческого достоинства, а наоборот, поднимает чувство ответственности за свои действия, то в этом случае оно оправдано и допустимо.

Какие же наказания педагогически допустимы и оправданы?

1. Отрицательная оценка определенных действий ребенка: укоризненный взгляд, замечание, упрек, осуждение проступка.
2. Временное изменение обычно теплого отношения на более холодное, официальное, лишение ласки, к которой он привык. Ребенок чутко улавливает изменения отношения взрослых к нему. Этот прием эффективен тем, что заставляет ребенка переживать. У него есть время подумать над проступком, глубже осознать свою вину.
3. Временное запрещение заниматься любимым делом.
4. Отмена или отсрочка исполнения обещания, отказ выполнить просьбу. Излишне говорить, что взрослые должны быть непреклонны в принятом решении. В противном случае ребенок будет всегда надеяться на поблажку, снисхождение.
5. Предупреждение ребенка о том, что если проступок повторится, о нем придется рассказать родителям и другим членам семьи, мнением которых он особенно дорожит.
6. Метод естественных последствий: такие меры воздействия, которые вытекают из самого поступка: насорил – убери, разлил воду – вытри и др.
7. Недопустимость использования физической расправы и крика в качестве методов воспитания никто не оспаривает. Но мы с вами не всегда Воспитатели, а иногда еще и просто живые люди. Все различаются между собой, в частности, темпераментом, если Вы обладаете «взрывным» или просто достаточно эмоциональным темпераментом, то систематические попытки «держаться в руках», не давая своим бурным чувствам выплеснуться наружу.

Если ребенку попало за дело, он это поймет. Если же после этого вы чувствуете себя виноватым за свою несдержанность, ничто не мешает вам, успокоившись, попросить у ребенка прощения. Просто подойдите к нему и скажите: «Извини, что я на тебя накричала. Ты сделал то-то и то-то и настолько вывел меня из себя, что я не смогла сдержаться. Прости».

Ребенок может при этом понимать, почему и отчего произошла такая «вспышка», может потом успокоиться и критически посмотреть на свое поведение. Эмоциональный взрыв - не преступление, это изредка случается; но это и не норма поведения, не тот способ, которым можно выражать свои чувства всегда.

8. Не следует забывать о том, что оно должно следовать сразу же за проступком. Если ребенок не знает, за что его наказывают, то и наказание не имеет никакого смысла и даже может принести ребенку вред.

Очень важно поставить грань между наказаниями и жестоким обращением.

Как добиться от ребенка необходимого поведения?

Положительные эмоциональные переживания должны преобладать над отрицательными в процессе воспитания детей, поэтому ребенка следует чаще хвалить и поощрять, чем

наказывать. Об этом родители часто забывают. Им иногда кажется, что они могут испортить ребенка, если лишний раз похвалят его за что-то хорошее; хорошие поступки они считают чем-то обычным и не видят того, с каким трудом дались они малышу. На самом же деле за каждый успех ребенка надо похвалить.

Оценивать, хвалить можно только поступки и дела ребенка, а не его самого. Не стоит говорить: «Хороший мальчик» или: «Хорошая девочка». Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним». Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

Порой используются поведенческие техники. Создаются условия, в которых ребенок предстает перед окружающими как хорошо соблюдающий правила и нормы поведения, что подкрепляется вниманием, одобрением, похвалами. Противоположное поведение при этом игнорируется.

Например, неряшливую девочку, вместо того чтобы ругать и наказывать, красиво одевают, причесывают, приводят в порядок. Затем приглашают гостей, которые ее хвалят: какая она чистая, аккуратная, как приятно с ней общаться. Впоследствии девочка и дальше стремится быть аккуратной, чтобы еще раз получить похвалу. У нее закрепляется соответствующая модель поведения.

7. Упражнение «Три на три» с использованием метафорических карт «Кнуты и пряники».

Цель: обобщение полученной информации о мерах воздействия родителей.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: родителям необходимо выбрать три наиболее близких высказывания, с которыми они согласны, затем подобрать карты, иллюстрирующие эти высказывания. После этого необходимо выбрать три высказывания, с которыми не согласны и иллюстрации к ним.

Обсуждение:

- Какое отношение к Вам, к Вашей жизни, детству имеют эти фразы, картинки?
- Выберите по одной фразе (из наиболее близких вам и из вызывающих у вас протест), которые наиболее ярко представлены в Вашем жизненном опыте. Расскажите о них.
- Выберите по одной карте (из наиболее близких вам и из вызывающих у вас протест), которые наиболее ярко отражают Ваш жизненный опыт. Расскажите о них
- Что вы передали своим детям как наказ по воспитанию их детей (ваших внуков?).

8. Просмотр видеоролика «Три качества родительских посланий»

(https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=hIsC71RtP78)

9. Рефлексия занятия.

Занятие № 4. «Влияние семьи на формирование детской агрессивности»

Цель: расширить представление родителей о причинах агрессивного поведения подростков; выработать стратегии родительского поведения с агрессивным ребенком.

Ход занятия

Уважаемые родители, сегодняшнюю нашу встречу хотелось бы начать со слов известного философа, психолога Э.Фромма: «Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли». Именно они станут эпиграфом нашей сегодняшней встречи, на которой мы поговорим о детской агрессивности.

1. Упражнение «Ассоциация»

Цель: актуализировать понятие «Агрессия».

Время проведения: 5 минут.

Техника проведения: участникам предлагается представить, какие ассоциации у них вызывает слово «Агрессия», написать их на бумаге (работа в группах). Затем обсудить вместе, создав общее определение.

2. Лекция «Агрессивное поведение».

Термин «агрессия» происходит от латинского слова *adgradī*, которое в буквальном смысле означает *gradus* – шаг, *ad* – на, то есть, получается «двигаться на», «наступать». В первоначальном смысле быть агрессивным означало «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения. Согласно психологическому словарю, **агрессивность** - враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая ее тенденцию причинять неприятности, нападать, наносить вред другим людям и окружающему миру.

В литературе представлено несколько типов классификации агрессии. Наиболее признанной является общая для ряда концепций схема, выделяющая два основных вида агрессивного поведения:

- конструктивная агрессия (открытые проявления агрессивных побуждений, реализуемые в социально приемлемой форме, при наличии соответствующих поведенческих навыков и стереотипов эмоционального реагирования, открытости социальному опыту и возможности саморегуляции и коррекции поведения);

- деструктивная агрессия (прямое проявление агрессивности, связанное с нарушением морально-этических норм, содержащее элементы делинквентного или криминального поведения с недостаточным учетом требований реальности и сниженным эмоциональным самоконтролем).

В современной психологической науке агрессия классифицируется по следующим критериям:

- по направленности: агрессия, направленная вовне; аутоагрессия – направленная на себя (о ней подробно мы будем говорить на следующей нашей встрече);
- по цели: интеллектуальная агрессия; враждебная агрессия;
- по методу выражения: физическая агрессия; вербальная агрессия;
- по степени выраженности: прямая агрессия; косвенная агрессия;
- по наличию инициативы: инициативная агрессия; оборонительная агрессия.

Как же выявить агрессивного ребёнка?

Существуют определённые **критерии агрессивности**. Ребёнок:

- Часто теряет контроль над собой.
- Часто спорит, ругается со взрослыми.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто специально раздражает людей.
- Часто винит других в своих ошибках.
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
- Часто завистлив, мстителен.
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

Специфической **особенностью агрессивного поведения в подростковом возрасте** является:

1. Зависимость от группы сверстников. В данном возрасте быть агрессивным часто означает «казаться или быть сильным». Любая подростковая группа имеет свои ритуалы и мифы, поддерживаемые лидером. Например, широко распространены ритуалы посвящения в члены группы или испытания новичков. Ритуалы усиливают чувство принадлежности к группе и дают подросткам ощущение безопасности, а мифы становятся идейной основой ее

жизнедеятельности. Мифы широко используются группой для оправдания ее внутригрупповой и внешней агрессии. Насилие, «одухотворенное» групповым мифом, переживается подростками как утверждение своей силы, как героизм и преданность группе.

В отдельных случаях инициаторами агрессивного поведения могут быть отдельные подростки-аутсайдеры, дезадаптированные в силу различных причин и предпринимающие попытки самоутвердиться с помощью агрессии. Агрессивность подростка определяется его статусом в группе. Наиболее высокий уровень агрессии наблюдается у лидеров и отверженных. Лидеры с помощью агрессивных действий укрепляют свое первенство, а отверженные группой проявляют неудовлетворенность своим положением.

2. Повышенное внимание к себе. Исходя из особенностей возраста некоторые подростки не проявляют интереса к окружающим, даже не пытаются понять, что у каждого человека есть свое мнение и желания, которые могут отличаться от их собственных. Тогда окружающий мир становится враждебным и непонятным.

3. Влияние информации, которую ребенок получает через телевидение, интернет также может оказать огромное влияние на развитие агрессивного поведения.

4. Семейные проблемы, которые часто приводят к всплеску агрессивности. Например, развод родителей или рождение младшего брата или сестры может сделать подростка раздражительным. Еще хуже, если один из членов семьи постоянно становится объектом агрессии. Так бывает в семьях, где отец пьет и третирует близких. Как правило, сын копирует отношение отца к домашним и переносит его на сверстников.

Сегодня мы подробнее остановимся на вопросе о том, как происходит влияние семьи на развитие агрессивности подростка. Ведь именно семья, по мнению большинства специалистов, является одним из источников проявления агрессивности у детей и подростков. Итак, семья оказывает следующее влияние:

1. Формы проявления агрессии в семейных отношениях весьма разнообразны и включают в себя прямое физическое или сексуальное насилие, холодность, оскорбления, негативные оценки, подавление личности, эмоциональное неприятие ребенка и многое другое.

2. Члены семьи могут подкреплять нежелательные действия ребенка, например, выражая гордость его победой в драке.

3. Упражнение «Выбери стратегию».

Цель: показать взаимосвязь стратегии воспитания родителя и агрессивного поведения ребенка.

Время проведения: 10 минут

Техника проведения: родителям предлагается заполнить пустые столбцы таблицы (жирным выделено то, что заполняют родители).

Стратегии воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребёнка	Почему ребёнок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребёнка	«Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребёнка	Агрессивный (ребёнок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребёнок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребёнка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребёнка или считают, что ребёнок ещё мал	Агрессивный (ребёнок продолжает действовать агрессивно)	Ребёнок думает, что всё правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают	Если родители видят, что	Скорее всего, ребёнок	Ребёнок учится

возможность ребёнку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	ребёнок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребёнку, как надо вести себя в определённых ситуациях	научиться управлять своим гневом	анализировать различные ситуации и берет пример со своих родителей
---	--	---	---

2. На становление агрессивного поведения ребенка влияют различные семейные факторы, например, конфликтность или неадекватный стиль семейного воспитания. Так, родители, применяющие крайне суровые наказания, использующие чрезмерный контроль (гиперопека) или, напротив, не контролирующие занятия своих детей (гипоопека), чаще сталкиваются с агрессией и непослушанием своих детей.

4. Упражнение «Соотнесите стили».

Цель: показать родителям влияние стиля воспитания на поведение подростка.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: родителям дается описание стилей воспитания (авторитарный, демократический, попустительский) и вероятность проявления агрессии со стороны ребенка. Их задача соотнести стиль воспитания с поведенческими проявлениями подростка.

3. Выраженное негативное влияние на ребенка оказывает агрессивное поведение родителей в целом и в частности например, агрессия отца по отношению к матери (физическое насилие или моральное унижение).

Родителям можно предложить пройти тестирование на определение их степени выраженности агрессии. Возможно, использовать методику Hand-test (тест «Руки») Э. Вагнера, опросник агрессивности Л.Г.Почебута.

4. Родители агрессивных подростков предъявляют меньшие требования к их достижениям и меньше ограничивают их в детстве. В то же время рассматриваемые подростки сильнее сопротивлялись воздействиям родителей. Мальчики с агрессивным поведением более привязаны к матерям, чем к отцам. Родители агрессивных подростков чаще опираются на методы принуждения, в то время как родители детей с нормальной агрессией шире используют методы развития внутреннего самоконтроля, например убеждение. Отцы агрессивных мальчиков нередко характеризуются резкостью и тенденцией часто наказывать детей, тогда как матери - нетребовательностью при низкой общей согласованности требований и недостаточной сердечности взаимоотношений.

Враждебные формы поведения закладываются в семье в результате нехватки потребности в родительской любви, постоянного применения наказания (его преобладания над методами поощрения желательного поведения), несогласованности требований со стороны родителей.

5. Упражнение «Способы выражения родительской любви»

Цель: актуализировать формы выражения родительских чувств.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: Родителям предлагается на листках бумаги написать способы выражения любви к своим детям, затем все вместе прикрепляют их к одному общему сердцу. После этого проводится обсуждение, где каждый делится своим опытом в данном вопросе.

Таким образом, агрессивное поведение ребенка, прежде всего, вызывается недостатком заботы и привязанности со стороны одного или обоих родителей. Фрустрация привязанности приводит к возникновению у ребенка постоянного чувства враждебности, поскольку он развивается через подражание значимым для него взрослым (в том числе их эмоциональным проявлениям). Установки и поведение, которые развились у ребенка в отношениях с

родителями, впоследствии переносятся на других людей (одноклассников, учителей). Если проявление агрессии к конкретным людям пресекается (или делается невозможным в силу иных причин), агрессия может смещаться на новый «более безопасный» (доступный) объект.

Для предупреждения агрессивных поведенческих реакций различного происхождения существует достаточно широкий спектр различных возможностей. В ряде случаев для эффективного гашения детской или подростковой агрессии требуется срочное вмешательство. Стратегия экстренного вмешательства нацелена на уменьшение или избежание агрессивного поведения в напряженных ситуациях. В этих случаях родители должны иметь адекватные установки в отношении проявления агрессии детьми. Правила экстренного вмешательства позволяют в конфликтной ситуации с агрессивными детьми и подростками обеспечивать позитивное разрешение конфликтов и устанавливать партнерские отношения.

Правило 1. Игнорировать незначительную агрессию.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, целесообразно использовать следующие позитивные стратегии: простое игнорирование реакций ребенка; выражение понимания его чувств: «Я понимаю, что тебе обидно»; переключение внимания или предложение какого-либо задания; позитивное обозначение поведения: «Ты злишься потому, что ты устал». Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция в ряде случаев не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок или подросток проявляют гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, можно просто позволить ему пережить это, внимательно выслушав и переключив его внимание на что-то другое. Игнорирование является мощным способом гашения нежелательного поведения.

Правило 2. Акцентировать внимание на поступках, а не на личности подростка.

Негативная оценка личности является одной из наиболее распространенных причин перехода агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение. Родители часто склонны обобщать однократные поступки до личного ярлыка.

Дети, проявляющие агрессию, моментально получают репутацию «агрессивных», «конфликтных», «враждебных». Самое опасное, если эту характеристику усваивают сверстники. Окружающие начинают ожидать от ребенка или подростка агрессивного поведения, тем самым провоцируя его. Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. Самое главное - дать описание поведения без его оценки. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение более подробно, объяснить, почему его поступки неприемлемы, избегая субъективных, оценочных слов, которые вызвали бы раздражение и протест и в конечном итоге увели бы от решения проблемы.

Анализируя проступок, важно ограничиться обсуждением только актуального поведения ребенка, по принципу «здесь и сейчас», избегая анализа других поступков. В противном случае у ребенка возникает ощущение несправедливости происходящего, вследствие чего его способность критично оценивать свое поведение снижается.

Оценивая поведение ребенка, следует апеллировать только к фактам и к тому, что произошло только что. Вместо распространенной и неэффективной моральной оценки нежелательного поведения целесообразно прибегать к оценке негативных последствий поведения. В этом случае ребенку объясняют, что его поведение вредит не столько окружающим, сколько ему самому. Очень важным является анализ возможных конструктивных способов поведения в конкретной ситуации.

В ряде случаев необходимым является установление с агрессивным ребенком обратной связи. Для этого чаще всего используются следующие приемы: констатация факта: «Ты преступаешь допустимую черту» или «Ты ведешь себя агрессивно»; констатирующий вопрос: «Ты злишься?»; раскрытие мотивов агрессора: «Ты хочешь меня обидеть? Ты хочешь продемонстрировать силу?»; «Я» - сообщение (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению): «Мне нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит»; апелляция к правилам: «Ты нарушаешь правило».

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость должна проявляться исключительно в отношении конкретного проступка, в направлении его искоренения. Ребенок должен услышать от нас, что мы не против него, а только против конкретного проступка.

Правило 3. Контролировать собственные негативные эмоции.

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает выраженные негативные эмоции, включая: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо признать нормальность и естественность данных негативных переживаний.

Кроме того, важно понять характер переживаемых чувств, их силу и длительность переживаний. Родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Если взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение; демонстрирует положительный пример в обращении со встречной агрессией; сохраняет партнерские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества.

Правило 4. Не усиливать напряжение ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - снизить напряжение ситуации. Типичные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию, включают в себя: повышение голоса, изменение тона на устрашающий; демонстрация власти: «Будет так, как я скажу»; крик, негодование; агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»; сарказм, насмешки; использование физической силы; втягивание в конфликт других людей, непричастных к нему; настаивание на своей правоте; нотации, проповеди; угрозы или наказания; оправдания, защита; придирки; передразнивание; сравнение ребенка с другими детьми; команды, жесткие требования, давление; подкуп, награды. Некоторые из этих реакций могут остановить проступок на короткое время. Однако отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем сама его причина.

Правило 5. Обсуждать проступок.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо обсуждать нежелательное поведение ребенка всякий раз, когда оно превышает допустимый порог. Существуют некоторые общие рекомендации для такого разговора, повышающие его воспитательную силу.

Когда стороны возбуждены, невозможно достичь конструктивной договоренности. В критический момент важно быстро и решительно остановить агрессивное действие с минимальным количеством слов. Анализировать поведение нужно не в момент самой выходки, а только после того, как ситуация разрешится и обе стороны успокоятся. В то же время обсуждение необходимо провести как можно скорее после инцидента. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, а затем обсудить в группе или семье. При обсуждении важно сохранять спокойную и объективную позицию, апеллируя не к личности ребенка, а к тем правилам, которые он нарушил. Также важно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но и, прежде всего, для самой личности.

Правило 6. Сохранять положительную репутацию.

Ребенку, тем более подростку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное - публичное осуждение и негативная оценка. Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защиты и защитного поведения. Их цель - сохранить самоуважение, так как плохая репутация и негативный ярлык опасны и, закрепившись за ребенком, становятся самостоятельной побудительной силой агрессивного поведения личности. Для сохранения положительной репутации целесообразно: публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), что не распространяется на последующую беседу; не требовать полного подчинения, позволить подростку выполнить требование взрослого по-своему; предложить ребенку компромисс, договор со взаимными уступками. Настаивая на полном подчинении, т. е. на том, чтобы

ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и вашим способом, можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

Правило 7. Демонстрировать модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» - это демонстрация моделей поведения, альтернативных агрессивному. В ситуации столкновения (агрессии) обе стороны теряют самообладание. Возникает дилемма: бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом на основе паритета.

В ситуациях повседневного общения с подростками необходима демонстрация альтернативного поведения их агрессивным реакциям. Чем меньше возраст ребенка, тем более неагрессивным должно быть поведение взрослого в ответ на его агрессивную реакцию. Альтернативное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения ситуации, может включать в себя следующие приемы: выдерживание паузы (молчаливое заинтересованное выслушивание); тайм-аут - предоставление возможности ребенку успокоиться наедине; внушение спокойствия невербальными средствами; прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов; использование юмора («Ты сейчас выглядишь круче Шварценеггера»); признание чувств и интересов собеседника; сообщение своих интересов; апелляция к правилам и т. д.

Правило 8 Обучение навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева. Одним из таких приемов является обучение навыкам релаксации. Родителям предлагается выполнить любое упражнение, направленное на снятие психоэмоционального напряжения.

6. Рефлексия занятия.

Занятие № 5. «Подростковый суицид».

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Ход занятия

1. Упражнение «Меня радует, меня огорчает».

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Родителям предлагается продолжить предложение «Меня радует...», «Меня огорчает...».

2. Лекция «Факторы суицидального поведения»

Современное общественное развитие насыщено множеством проблем, с которыми сталкивается молодежь. Не обладая достаточным жизненным опытом и умением справляться с возникшими жизненными трудностями значительная часть молодого поколения, желая избавиться от них, выбирает путь добровольного ухода из жизни, что не может не вызывать тревоги у общества в целом и у каждого из нас.

Самоубийства совершаются людьми различных психологических типов. Необходимо подчеркнуть, что какой-либо единой личностной структуры, специфичной для суицидального поведения и достаточно определённо указывающей на вероятность его возникновения, не обнаружено. Не существует так называемого типа «склонных к самоубийству». Всё зависит от силы психотравмирующей ситуации и её оценки как непереносимой.

Рассмотрим, какие ситуации могут считаться психотравмирующими и являться факторами суицидального поведения. К ним относятся:

1. Семейное неблагополучие: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери); отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте; чрезмерная опека, частые скандалы в семье; развод родителей;

воспитание в детском доме при наличии родителей; наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.

2. Биографические: побеги из дома; частая смена мест учебы; злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами; неудачи в обучении, изоляция в коллективе; наличие друзей, совершивших самоубийство.

3. Медицинские: соматическая патология (внутренние болезни); психические заболевания.

4. Индивидуальные: низкий или заниженный уровень самооценки; неуверенность в себе; высокая потребность в самореализации; высокая значимость тёплых, эмоциональных связей; трудности в волевых усилиях при принятии решений; снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений; тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины; несамостоятельность; высокий уровень тревожности; недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности.

3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: бланки для заполнения теста.

Техника проведения: родителям предлагается заполнить таблицу с утверждениями о поведении ребенка, оценив их по степени выраженности.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
I. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
А — вид конфликта:			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1
Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2

10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
III. Характеристика личности			
А — волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	- 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	- 1	+0,5	+1
Б — эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	- 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	- 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	- 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	- 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+0,5	+1,5

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

4. Лекция «Признаки суицидального риска»

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. Словесные – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. Эмоциональные – внимание на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилием проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. Поведенческие – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности. Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к

употреблению каких-либо наркотических средств и алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Симптомы депрессии и эмоционального неблагополучия подростка

Показатели	Симптомы
Внешний вид и поведение	<p>Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Гипомимия (бедность мимики). Амимия (отсутствие или ослабление выразительности лицевой мускулатуры). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Патетические интонации. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение</p>
Эмоциональные нарушения	<p>Скука. Грусть. Уныние. Угнетенность. Мрачная угрюмость. Злобность. Раздражительность. Ворчливость. Брюзжание. Неприязненное, враждебное отношение к окружающим. Чувство ненависти к благополучию окружающих. Чувство физического недовольства. Безразличное отношение к себе, окружающим. Чувство бесчувствия. Тревога беспредметная (немотивированная). Тревога предметная (мотивированная). Ожидание непоправимой беды. Страх немотивированный. Страх мотивированный. Тоска как постоянный фон настроения. Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности. Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.</p>
Оценка собственной жизни	<p>Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем.</p>
Взаимодействие с окружающим	<p>Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия,</p>

	апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания.
Вегетативные нарушения	Слезливость. Расширение зрачков. Сухость во рту («симптомы сухого языка»). Тахикардия. Повышенное артериальное давление. Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха. Ощущение комка в горле. Головные боли. Проблемы со сном (бессонница, повышенная сонливость, отсутствие сна). Чувство физической тяжести, душевной боли в груди (голове, животе). Снижение (повышение) веса тела. Пища ощущается безвкусной. Снижение аппетита
Динамика состояния в течение суток	Улучшение состояния к вечеру

5. Дискуссия на тему «Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?»

Цель: Формирование активной родительской позиции в кризисной ситуации у ребенка

Время проведения: 10 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листочках бумаги составить список того, что по их мнению они могут сделать для ребенка в кризисной ситуации чтобы предотвратить попытку суицида. Предложенные варианты обсуждаются и психолог записывает наиболее подходящие на доске.

Рекомендации для родителей:

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

2. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни

для Вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

4. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – Ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.

5. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

6. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка, нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

8. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

6. Рефлексия занятия

Занятие № 6. «Я тебя слышу» (профилактика детско-родительского конфликта).

Цель: профилактика конфликтных ситуаций в отношениях родителей с подростком.

Ход занятия

1. Упражнение «Внимание, конфликт!»

Цель: расширение представлений о понятии «Конфликт».

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущий делает акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя свою выставку «Каким я вижу конфликт».

Когда все вернутся на свои места, ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций, особенно с детьми и подростками.

2. Лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе взаимодействия. Существуют различные определения конфликта, но все они подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их лежит отсутствие согласия, поэтому определим конфликт как отсутствие согласия между двумя или более сторонами - лицами или группами.

Отсутствие согласия обусловлено наличием разнообразных мнений, взглядов, идей, интересов, точек зрения и т.д. Однако оно, как уже отмечалось, не всегда выражается в форме явного столкновения, конфликта. Это происходит только тогда, когда существующие противоречия, разногласия нарушают нормальное взаимодействие людей, препятствуют достижению поставленных целей. В этом случае люди просто бывают вынуждены каким-либо образом преодолеть разногласия и вступают в открытое конфликтное взаимодействие. В процессе конфликтного взаимодействия его участники получают возможность выражать различные мнения, выявлять больше альтернатив при принятии решения, и именно в этом заключается важный позитивный смысл конфликта. Сказанное, конечно, не означает, что конфликт всегда носит положительный характер.

Рассмотрим функции конфликта. Выделяют позитивную конструктивную функцию и деструктивную.

Позитивная конструктивная функция:

- конфликт способствует определенному движению вперед, предотвращает застой;
- в процессе конфликта происходит объективация источника разногласия и возможно его разрешение, “снятие”, находятся средства предотвращения будущих конфликтов;
- конфликт - это определенное отрицание старых, “отживших” отношений, что приводит к формированию новых отношений, коррекции взаимодействия;
- в конфликте “изживается” внутренняя напряженность, “выплескиваются” агрессивные чувства;
- конфликт - способ самоутверждения личности, особенно у подростка конфликт - необходимая форма поведения для поддержания статуса в группе;
- необходимость решения конфликта приводит к кооперации, к концентрации усилий участников на решение конфликтной ситуации, к вовлечению членов группы в общую жизнь группы.

Признаки деструктивного конфликта:

- 1) расширение конфликта;
- 2) эскалация конфликта (т.е. конфликт становится независимым от исходных причин и, даже если причины конфликта устранены, сам конфликт продолжается);
- 3) увеличение затрат, потерь, которые несут участники конфликта;
- 4) рост ситуативных высказываний, агрессивных действий участников.

Динамика развития конфликта:

- возникновение конфликтной ситуации;
- осознание конфликтной ситуации;
- собственно конфликтное поведение - обоюдно направленные и эмоционально окрашенные действия, которые затрудняют достижение целей, интересов противника и способствуют реализации собственных интересов в ущерб другой стороне;
- развертывание конфликта или его разрешение зависит от участников, их личностных особенностей, интеллектуальных возможностей которые есть у сторон, от сути и масштабов самой проблемы, от позиций окружающих лиц, от представления участников о последствиях конфликта, от стратегии и тактики взаимодействия.

Традиционные пути выхода из конфликта:

1. Избегание (уход от решения ситуации). Стратегия ухода отличается стремлением уйти от конфликта. Такое поведение бывает, если предмет конфликта не имеет существенного значения.
2. Уступка. Человек, придерживающийся данной стратегии, так же как и в предыдущем случае, стремится уйти от конфликта. Но причины «ухода» в этом случае иные. Человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника. Иногда уступка может оказаться лишь тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели – отдать малое, чтобы выиграть большее.
3. Соперничество (принуждение). Выбор стратегии принуждения в конечном итоге сводится к выбору: либо выигрыш, либо сохранение отношений. Каждый из участников отстаивает только свои интересы, не считаясь с интересами другого. При такой стратегии активно используются власть, сила закона, авторитет, манипуляции и т. д.

Таким способом можно разрешить конфликтную ситуацию, если предмет спора действительно очень важен для одного из участников и ради этого стоит пойти на риск. Однако, в большинстве случаев даже, если вопрос решается, проигравшая сторона все равно пребывает в состоянии скрытого конфликта и это обязательно проявится в другой ситуации.

4. Компромисс. При компромиссе ни одна из конфликтующих сторон не получает удовлетворения сполна – каждый вынужден в чем-то поступиться своими интересами. Зато отношения вроде бы сохранены!
5. Сотрудничество. Сотрудничество – самый сложный, но и самый выгодный путь решения конфликта. Только в этом случае есть полное удовлетворение сторон и уверенность в том, что конфликт действительно решен, а не запрятан до поры до времени в дальний угол.

Так или иначе, каждая из стратегий приносит свои плоды и может решить конфликтную ситуацию. В сложных переговорах могут чередоваться сразу несколько подходов, если конфликт включает в себя целый комплекс проблем и вопросов. Выбор стратегии во многом зависит не только от условий, но и от личностных особенностей участников.

3. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: определить стратегию поведения в конфликтных ситуациях.

Время: 15-20 минут.

Техника проведения: Перед Вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности Вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.
 - А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
 - В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3.
 - А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 - В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4.
 - А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
 - В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5.
 - А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
 - В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Анализ результатов теста и ключевые вопросы.

Стратегия соперничества (конкуренции) проявляется как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому). Ключевые утверждения: 3а, 5б, 7а, 8б, 9а, 11б, 12б, 14а.

Стратегия сотрудничества, при которой участник конфликтной ситуации стремится прийти к альтернативе, удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ключевые утверждения: 2б, 4а, 7б, 10а, 12а, 16а, 17б, 19б.

Стратегия компромисса – готовность отказаться в конфликте от части своих притязаний и ожидание ответных уступок: 2а, 6б, 9б, 11а, 15б, 16б, 18б, 19а.

Стратегия избегания – характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Ключевые утверждения: 1а, 4б, 5а, 6а, 8а, 13б, 14б, 20а.

Стратегия приспособления, для которой типично привнесение в жертву собственных интересов ради другого. Ключевые утверждения: 1б, 3б, 10б, 13а, 15а, 17а, 18а, 20б.

Обсуждение результатов с участниками.

4. Упражнение "Сглаживание конфликтов"

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Время проведения: 10 мин.

Техника проведения: Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться применить на практике те стратегии поведения в конфликте которые обсудили

выше. Участники разбиваются на тройки. Каждая тройка придумывает, как разрешить конфликт, сценарий которого предложен ведущим.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на Ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

5. Рефлексия занятия

Занятие № 7. «Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей; обучение навыкам взаимодействия с подростком.

Ход занятия

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом, принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение добирается до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может прийти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает и смех, и живое обсуждение, которое стоит построить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того, чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

2. Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!»

Цель: выработать основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком.

Время проведения: 10 -15 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листках бумаги составить правила общения с ребенком подросткового возраста. Предложенные варианты обсуждаются совместно и психолог записывает их на доске.

3. Лекция «Приемы активного слушания».

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в безопасности. Рядом с таким человеком

снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1. Пауза - это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника - одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2. Уточнение - это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга, но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (парафраз) - это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что, при этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли - попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

5. Сообщение о восприятии себя - слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

6. Замечания о ходе беседы - попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например: «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

4. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания на практике.

Время проведения: 20 минут.

Техника проведения: родителям предлагается объединиться парами, один выступает в роли подростка, другой в роли взрослого. Подросток пытается рассказать о своей проблеме родителю, а он, в свою очередь должен применить техники активного слушания.

5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Время: 10 минут

Техника проведения: сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

6. Упражнение «История про настоящее детское счастье» по метафорическим картам «Кнуты и пряники»

Родителям предлагается по очереди вытянуть из колоды карту вслепую. Первый начинает рассказ, каждый последующий добавляет по предложению таким образом, чтобы получилась единая связанная история на тему «История о том, как воспитать хорошего человека».

Когда история будет завершена, ее можно обсудить:

- О чем эта история?
- Что главное в этой истории?
- Какой поворот событий в истории вас удивил больше всего?
- Как эта история связана с вашей жизнью?

7.Рефлексия занятия

Ведущий предлагает родителям закончить следующие предложения:

- «Мне понравилось...»
- «Я смог (смогла)...»
- «У меня получилось...»
- «Я почувствовал (а)...»
- «Я осознал (а)...»

Список использованной литературы

1. Безруких, М.М. Родитель и Учитель: Как понять друг друга и помочь ребенку [Текст] / М.М. Безруких. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010.– 200 с.
2. Бикеева, А.С. Ребенок+взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения [Текст] / А.С. Бикеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 251с.
3. Дольто, Ф. На стороне подростка [Текст]/ Франсуаза Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423 с.
4. Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи [Текст]. / Б.Б.Грюнвальд Б. Б., Г.В.Макабию.- Когито-Центр, 2008 г. - 415 с.
5. Медведева, И.Я. Родители и дети. Конфликт или союз [Текст] /И.Я.Медведева, Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2012. – 336 с.
6. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В.С.Мухина. — М.: «Академия». – 2006.-456 с.
7. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие [Текст]. / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.
8. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия Моховиков А.Н. М.: "Когито-Центр" - 569 с.
9. Теория и практика решения конфликтных ситуаций Кашапов М.М., М-Ярославль Ремдер, 2003. – 183с.
10. Шапарь, В.Б. Подростки-неформалы: детские шалости ли группа риска? [Текст] / В.Б. Шапарь, В.В. Бондаренко. – Ростов Н/Д: Феникс, 2012. – 350 с.
11. Шишова, Т.Л. Чтобы ребенок не был трудным. Воспитание детей от 4 до 14 лет [Текст] / Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2014. – 416 с.
12. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций [Текст] / Л.Б.Шнейдер. – М.:Апрель-Пресс, 2000. – 512с.

Электронные ресурсы:

1. Три качества родительских посланий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=hIsC71RtP78.

Анкеты для родителей

Анкета 1.

Уважаемые родители! Будем благодарны Вам за ответы на следующие вопросы:

- Было ли Вам интересно? (да/нет)
- Было ли Вам комфортно? (да/нет)
- Была ли полезна информация? (да/нет)
- Изменилось ли Ваше отношение к данному вопросу? (да/нет)
- Хотели бы Вы посетить наши занятия еще раз? (да/нет)
- Ваши пожелания _____

Анкета 2.

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, предложенные анкеты. Отрадите Ваше мнение о прошедших занятиях. Это очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Мое настроение до занятий
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Мое настроение после занятий
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Насколько мне все было ясно и понятно
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Насколько мне было интересно
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Насколько комфортным для меня был темп занятий
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Сколько личных усилий, эмоций я вложил (а) в группу
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Как много я получил (а) от группы
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

1. Ведущим видом деятельности для подросткового возраста является:

- а) учебная деятельность;
- б) игровая деятельность;
- в) предметно-манипулятивная деятельность;
- г) **общение.**

2. Какие черты характерны для ребенка подросткового возраста? Выберите неправильный ответ.

- а) непослушание;
- б) **покорность;**
- в) своеволие;
- г) самостоятельность;
- д) независимость.

3. Имеют ли родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами?

- а) да;
- б) нет;
- в) **да. При этом родители (законные представители) обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.**

4. Забота о развитии собственного ребенка – это:

- а) **обязанность родителей;**
- б) право родителей;
- в) обязанность воспитательного или образовательного учреждения.

5. К какому виду насилия относится преднамеренная социальная изоляция ребенка?

- а) физическое насилие;
- б) сексуальное насилие;
- в) **психическое насилие;**
- г) пренебрежение нуждами ребенка.

6. Соотнесите содержание с понятием:

№	Вид жестокого обращения	Содержание
1	Физическое насилие	А) - открытое неприятие и постоянная критика ребенка; - угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме; - замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка; - преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка; - однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму.
2	Сексуальное насилие	Б) - преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку
3	Психическое (эмоциональное) насилие	В) - недостаточное удовлетворение его потребностей в еде, физической и психологической безопасности, любви; - отсутствие должной опеки; - недостаточное обеспечение ребенка необходимой медицинской помощью, когда он болен; - причинение умышленного вреда ребенку; - воздействие эмоционально травмирующих факторов, связанных с семейными конфликтами; - воздействие факторов, оказывающих деморализующее влияние на ребенка (алкоголизация, противоправное поведение родителей).
4	Пренебрежение нуждами	Г) вовлечение ребенка с его согласия и без такового в

	ребенка	сексуальные действия со взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.
--	---------	---

Физическое - б. Сексуальное - г. Психическое - а. Пренебрежение нуждами - в.

7. Какая из стратегий воспитания родителей способствует снижению агрессивности в поведении ребенка:

- а) резкое подавление;
- б) игнорирование вспышек агрессии;
- в) обучение выражению агрессии приемлемыми способами.

8. Специфической особенностью агрессивного поведения в подростковом возрасте является (допишите):

- а) зависимость от группы сверстников;
- б) повышенное внимание подростков к себе;
- в) влияние СМИ (прежде всего интернета);

г) _____

9. Допишите, способы, использование которых поможет обезопасить ребенка от негативного влияния интернета:

- а) использовать технические средства ограничения доступа;
- б) рассказать ребенку о негативной информации в сети;
- в) поддерживать доверительные отношения с ребенком. Приучить его рассказывать о том, что происходило за день в интернете, обсуждать это.

г) _____

10. Признаками суицидальных намерений не являются:

- а) обычное, характерное для данного ребенка поведение;
- б) постоянно пониженное настроение, тоскливость;
- в) стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- г) снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

11. Конфликтная ситуация — это:

- а) случайные столкновения интересов субъектов социального взаимодействия;
- б) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для противоборства между ними;
- в) процесс противоборства между субъектами социального взаимодействия, направленный на выяснение отношений;
- г) причина конфликта;
- д) этап развития конфликта.

12. Особым типом конфликта, целью которого является получение выгоды, прибыли или доступа к дефицитным благам называется:

- а) конфронтация;
- б) соперничество;
- в) конкуренция.

13. Какой из перечисленных приемов не является приемом активного слушания?

- а) уточнение;
- б) пересказ;
- в) развитие мысли;
- г) беседа.