

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПРОГРАММА «ТВОЙ ВЫБОР» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ГРУППЫ  
РИСКА»**

*Автор:  
педагог – психолог  
МБУДО ЦРТДиЮ  
Толкачева Татьяна Александровна  
Воронеж*

**2016**

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «ТВОЙ ВЫБОР»

## 2.1 Пояснительная записка

В современное время отмечается тенденция к увеличению количества потребителей наркотических веществ, ПАВ, а значит и больных наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом. Наркоситуация в России устрашает. Так, если в 2005 г., по данным независимых экспертов, в России страдающих наркотической зависимостью было от 2 до 6 млн. человек, то в ближайшем будущем число россиян, злоупотребляющих наркотиками, может превысить 8–10 млн. человек. Наиболее незащищенными к негативному влиянию являются подростки. Количество наркозависимых школьников и студентов в течение 2006–2011 гг. увеличилось почти в 8–10 раз.

Из работы С.А. Красенковой следует, что по данным БУЗ ВО «Воронежского областного клинического наркологического диспансера», в 2014 году с диагнозом «употребление наркотиков с вредными последствиями» было зарегистрировано 162 подростка, тогда как в 2012 году, с этим же диагнозом, – 153 подростка, что говорит об увеличении случаев наркотической зависимости среди несовершеннолетних. С диагнозом «употребление алкоголя с вредными последствиями» было зарегистрировано 2018 случаев с участием подростков. Также, по данным регионального управления МВД, по городу Воронежу в 2015 году отмечается рост преступлений, совершенных подростками в состоянии алкогольного опьянения. Их число увеличилось с 14 до 25, а это значит, что *число преступлений, совершенных подростками, увеличилось в 1,5 раза* [14].

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в педагогическом отношении. Основные трудности принято связывать с так называемым подростковым кризисом, который характеризуется бурными поведенческими проявлениями в виде непослушания, грубости. В отечественной возрастной, общей и юридической психологии подростковым считается возраст с 11 до 18 лет. И.С. Кон к подросткам относит детей в возрасте от 11 до 15 лет [11], Д.Б. Эльконин – от 10–11 до 14–15 лет [33], М.И. Еникеев – от 14 до 16 лет [8], А.Е. Личко – от 14 до 18 лет [16].

А.Е. Личко, характеризуя подростковый период развития ребенка, писал: «...в качестве общих особенностей этого возраста отмечается изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. К ним относятся особая подростковая сензитивность – чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и, наряду с этим, излишняя

самоуверенность и чрезмерная критичность в отношении окружающих. Тонкая чувствительность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость – с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с подчеркнутой независимостью, борьба с авторитетами – с обожествлением случайных кумиров, чувственное фантазирование – с сухим мудрствованием»[16].

Перечисленные возрастные особенности подростков напрямую связано с акцентуациями характера личности. А.Е. Личко дал определение «акцентуации характера - это крайние варианты нормы, при которых черты характера усилены, в результате чего проявляется избирательная уязвимость в отношении психогенных воздействий, при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим».

Все подростки, в той или иной мере, обладают акцентуированными чертами, так как происходит поиск себя и становление личности. Чрезмерное проявление этих черт может привести к формированию акцентуаций характера, которые могут повлечь за собой различные формы девиантного поведения. Но подростки «группы риска» являются наиболее подверженными влиянию окружающей среды.

Подростков, отличающихся девиантным поведением, называют детьми «группы риска», «трудными», педагогически запущенными, социально запущенными, трудновоспитуемыми и т.д.

Для них характерны такие черты, как лживость, конфликтность, нежелание учиться, тунеядство, повышенная агрессия, жестокость, курение, употребление спиртных напитков, употребление ПАВ, воровство, хулиганство, вандализм, бродяжничество, попрошайничество, раннее начало половой жизни, проституция [29].

С.А.Красненкова отмечает, что такое поведение, в своих крайних формах представляющее уголовно наказуемое деяние, называется делинквентным, а правонарушитель, преступник – делинквентом. Под аддиктивным поведением мы понимаем одну из форм деструктивного, или отклоняющегося, поведения, которая выражается в стремлении личности к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ (ПАВ) [14].

Дети группы риска — это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

Понятие «детей группы риска» подразумевает следующие категории детей:

- дети с проблемами в развитии, не имеющими резко выраженной клинико-патологической характеристики;
- дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств;
- дети из неблагополучных, асоциальных семей;
- дети из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке;
- дети с проявлениями социальной и психолого-педагогической дезадаптацией.

Основными причинами попадания детей в группу риска являются следующие обстоятельства жизни:

1. пьянство одного или обоих родителей;
2. асоциальное поведение одного или обоих родителей (тунеядство, попрошайничество, воровство, проституция и пр.);
3. устройство на квартире родителями притонов для криминальных и асоциальных элементов;
4. сексуальное развращение родителями собственных детей, торговля ими;
5. убийство одного из родителей на глазах детей собутыльниками или другим родителем;
6. отбывание одним из родителей срока тюремного заключения; лечение одного из родителей от алкоголизма, психического заболевания; жестокое обращение с детьми (побои, избиения с нанесением тяжелых травм, голод и т.д.);
7. оставление малолетних детей одних без пищи и воды;
8. отсутствие крыши над головой, скитание вместе с родителями без средств к существованию и отсутствие постоянного места жительства;
9. побеги из дома, конфликты со сверстниками и т.д.

Особенностью «детей группы риска» является то, что они находятся под воздействием объективных нежелательных факторов, которые могут сработать или нет. Вследствие этого данной категории детей *требуется особое внимание специалистов, комплексный подход, своевременное психолого-педагогическое сопровождение. Авторская психолого-педагогическая программа «Твой выбор» может являться одним из решений на запросы современности в сопровождении подростков «Группы риска».*

**Цель программы** – профилактика асоциального поведения подростков «группы риска».

### **Задачи:**

- проинформировать учащихся о негативном влиянии СМИ, рекламы и обучить способам противостояния;
- информирование о негативном влиянии ПАВ, курения и алкоголя, пропаганда здорового образа жизни;
- способствовать самопринятию, самопознанию, развитию навыков саморегуляции;
- формирование активной жизненной позиции;
- обучить способам управления эмоциональным состоянием и снижения стрессового напряжения;
- формирование конструктивной системы отношений и ценностных ориентаций;
- оказать содействие в понимании взаимосвязи прав и ответственности, которые несут подростки за свои поступки;
- содействовать формированию устойчивости позиции отрицательному внешнему влиянию.

*Теоретическое обоснование:* программа опирается на работы В. Д. Менделевича [17] о типах и видах отклоняющегося поведения; теорию К. Леонгарда [15] и А. Е. Личко [16] о типах акцентуаций характера; проблемы акцентуаций характера рассматривала в своих работах Л. П. Паршукова [23]. Отклоняющееся поведение изучали Я. И. Гишинский [6], М. А. Ковальчук [12], Е. Б. Усова [31], Е. В. Змановская [10]. *Практическая основа программы опирается на работы* Красненковой С.А.[14], Воробьевой К.А. [4], Шишковец Т. А. [20], Александровской Э.М. [1], Емельяновой Е.В. [9].

Психолого-педагогическая программа «Твой выбор» благоприятна для реализации в школах, поскольку именно общеобразовательное учреждение является средой, которая может повлиять на выбор дальнейшего жизненного пути. Школа, помимо семьи, является основой, в которой закладываются ценности, происходит развитие ребенка в сферах познания, коммуникации, интеллекта, воспитания, интересов и мн. др.

Программа предназначена для подростков 14 – 16 лет.

Структура программы «Твой выбор» продемонстрирована в таблице 1 и включает профилактическую работу по 3 тематическим блокам, состоящих из 14 занятий, а также с разъяснениями содержания каждого из них.

*Срок проведения всех занятий рассчитан на 40 часов.*

*Таблица 1*

Тема занятия	Содержание занятия
<b>Блок занятий №1 «Мифы и реальность в нашей жизни»</b>	
«Мифы и реальность»	Знакомство. Информация для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака).
«Реклама и СМИ»	Ознакомление с негативным влиянием рекламы и СМИ в повседневной жизни и обучение противостоянию
«Отношение к своему телу»	Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я»; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу
«Ценность жизни»	Расширение представлений о чертах характера; осознание своих особенностей и освобождение от стереотипов в представлении о себе и других
<b>Блок занятий №2 «Самопознание и саморегуляция»</b>	
«Я и мой внутренний мир»	Расширение представления о себе; развитие способности к самоанализу
«Властелин эмоций и чувств»	управление эмоциональным состоянием, снятие стрессового напряжения
«Самостоятельность и ответственность»	Развитие самостоятельности и ответственности
«Психологическое здоровье»	«Я – это мое детство»
«Путь к успеху»	ориентация на ЗОЖ, достижения, успехи
<b>Блок занятий №3 «Я и социум»</b>	
«Ты не один»	поддержка группы, осознание принадлежности в социуме
«Мои права и обязанности»	оказать содействие в понимании взаимосвязи прав и ответственности, которые несут за свои поступки, развить устойчивость к давлению среды
«Эффективная коммуникация»	формирование конструктивной системы отношений, развитие эмпатии
«Психолог – твой друг (телефон доверия)»	Знакомство с деятельностью психолога
«Мое будущее»	Рисование, представление своего будущего. Закрепление положительной установки

*Для отслеживания результативности реализации психолого-педагогической программы «Твой выбор» проводится психолого-педагогический мониторинг:*

1. Изучение самооценки и уровня притязаний Т.Дембо-С.Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан) [см. приложение 1];
2. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ) [см. приложение 2];
3. Методика акцентуации характера и темперамента К. Леонгарда (Шмишека) [см. приложение 3];
4. Опросник агрессивности Басса-Дарки [см. приложение 4];
5. Карта интересов [см. приложение 5];
6. Опрос [см. приложение 6];
7. Методика ценностных ориентаций М.Рокича [см. приложение 7].
8. Методика определения склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича [см. приложение 8].

Программа «Твой выбор» может реализовываться как с подростками «группы риска», так и обычными школьниками, так как она нацелена на организацию здорового образа жизни и мыслей, профилактику употребления различных психоактивных веществ и становление стойкой позиции жизни.

Для реализации данной программы необходимо согласие законных представителей несовершеннолетних. Подросток имеет право отказаться от совместной работы по профилактической программе, предоставляя письменный отказ родителей или законных представителей.

#### **Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы:**

1. Специалист, реализующий программу должен иметь высшее психологическое образование.
2. Все материалы, указанные в списке литературы профилактической программы, могут быть использованы в качестве учебных и методических материалов, так как они подобраны в соответствии с рассматриваемой проблематикой.
3. Помещение, класс должны быть достаточно свободными, чтобы участники могли собраться в один круг для обсуждения вопросов и лучшего взаимодействия друг с другом. Обязательное оборудование для каждой встречи: художественные материалы (цветные карандаши, краски, листы бумаги разного формата, кисти разных размеров, фломастеры и т.д.), скотч, клей, аудио- и видеооборудование, шариковые ручки, регистрационные листы к тестам (бланки).

**Срок реализации психолого-педагогической программы «Твой выбор» - 2 года. В течение данного периода планируется реализация профилактической работы по следующим этапам:**

1 этап – сентябрь - декабрь 2015 года – Организационный.

*Цель:* создание условий для реализации программы:

- изучение и систематизация теоретических основ проблемы и имеющегося практического опыта;

- стартовая констатирующая диагностика

2 этап - декабрь 2015 года – март 2016 года - Практические действия.

*Цель:* реализация программы профилактических занятий по совместному плану МБУДО ЦРТДиЮ психолого-педагогического сопровождения подростков «Группы риска» с МБОУ СОШ Ленинского р-на г.Воронеж

3 этап апрель – май 2016 года - Завершающий.

*Цель:* подведение итогов и осмысление результатов деятельности.

- итоговая диагностика;

- составление рекомендаций классным руководителям и завучу по сопровождению детей «группы риска»;

- анализ полученных и ожидаемых результатов.

- подготовка сквозной программы на следующий учебный год: планирование, подбор методического материала.

*Направления работы:*

1. Информационно – просветительская работа с обучающимися, родителями и педагогами, которая включает:

- оформление стендов для родителей на тему: «Рекомендации по раннему выявлению вредных привычек у подростков», «Родителям о ПАВ», «Полезные советы родителям»; для учащихся: «Мифы и реальность о ПАВ, курении и алкоголе», «Влияние ПАВ на здоровье подростков»; для педагогов: «Действия педагога при подозрении на употребление несовершеннолетними наркотиков», «Памятка для педагога»; для просмотра были представлены ФЗ РФ - №87 «Об ограничении курения табака» и ФЗ №11 «Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на их основе».)

- выступление на родительском собрании на тему «Что толкает наших детей к употреблению наркотиков?» - май. Цель которого: убедить родителей в необходимости активного обсуждения проблемы в семье, познакомить родителей с информацией и статистикой по проблеме наркомании.

## 2. Психолого-педагогический мониторинг подростков

### 3. Устранение причин и условий, вызывающих отклонения данного характера:

- консультации, беседы с учащимися и родителями по профилактике правонарушений и употребления ПАВ.

Таким образом, в соответствии с вышесказанным, можно выделить три основных **направления работы** по профилактике:

#### 1) Работа с детьми:

- общая воспитательная педагогическая работа с детьми;
- работа с детьми «группы риска»;

#### 2) Работа с педагогическим составом:

- подготовка учителей к ведению профилактической работы;
- организационно-методическая антинаркотическая работа.

#### 3) Работа с родителями:

- информирование и консультирование родителей по проблеме наркомании;

Авторская психолого – педагогическая программа реализуется на основе сетевого взаимодействия ЦРТДиЮ по запросу СОШ Ленинского района г. Воронежа. Было проведено 12 занятий с учащимися 7 – 9 классов.

#### ***Данная работа позволяет добиться следующих результатов:***

1) развить у учащихся таких жизненных навыков, как, например, принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям;

2) формировать потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;

3) повышать уровень психосоциальной адаптации детей;

4) учить вырабатывать активную жизненную позицию, исключающую использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

**Контроль реализации программы** по совместному плану ЦРТДиЮ с МБОУ СОШ Ленинского района осуществляется за счет еженедельной отчетности о проведении занятий.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

- положительная динамика в развитии подростков по результатам психолого-педагогического мониторинга. Снижение количества учащихся, стоящих на ВШК и ПДН учете после проведенной работы.

## **Сведения о реализации психолого-педагогической программы «Твой выбор»:**

1. Данная программа реализовывалась в 2015-2016 учебном году на базах в 4-х школах Ленинского района в рамках сетевого взаимодействия с МБУДО ЦРТДиЮ г. Воронеж (МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ № 45, МБОУ СОШ № 44, МБОУ СОШ № 48). Подтверждения о проведении групповых занятий представлено в приложении.
2. Срок апробации составляет 1 год.
3. Количество участников составляет 90 человек.

В этом году программа реализована в соответствии с перспективным планом сотрудничества МБУДО ЦРТДиЮ и МБОУ СОШ Ленинского района. В дальнейшем планируется продолжение реализации программы и тесное взаимодействие с образовательными учреждениями Ленинского района г. Воронежа.

### **2.2 Блок занятий № 1 «Мифы и реальность в нашей жизни»**

## 2.2.1 Тема занятий «Мифы и реальность» (информирование о влиянии ПАВ, курения и алкоголя)

### Занятие 1. Знакомство

#### *Цели:*

- знакомство участников друг с другом, с ведущим и программой, создание благоприятной атмосферы и сплочение группы;
- получение обратной связи от участников группы, возможность самовыражения и самораскрытия;

#### *Задачи:*

- установление контакта;
- построение отношений;
- мотивация на активную работу;
- тематическая ориентация;
- вербализация целей, ожиданий.

*Оборудование (обязательное):* наборы фломастеров, скотч, 2 большие кисти, емкость с водой, папка для рисунков, наборы красок, кисти, разовые стаканы для воды, салфетки, бумага формата А4, авторучки – по количеству участников группы

#### *Упражнение «Знакомство» [1]*

*Описание.* Представить себя группе, не прибегая к словам, а пользуясь только рисунком. Автопортрет может быть реалистическим (предлагается нарисовать себя, обращая внимание на детали), образным (изображение своего впечатления о себе самом или своих ощущениях), шаржем (изображение себя с преувеличением наиболее характерных особенностей).

#### *Упражнение «Интервью» [14]*

Группа разбивается на пары. Можно самим выбрать того, с кем хочешь выполнять данное упражнение. Психолог предлагает взять друг у друга интервью, затратив на это 10 минут. Возможные рекомендации: «Расскажи о себе... о ценностях, страхах, предпочтениях».

*Инструкция:* «Во время беседы старайтесь как можно больше узнать об интересах, предпочтениях и стиле жизни друг друга. Можно делать заметки. Через 10 минут каждый участник представляет своего партнера в общем кругу. Тот, кого представляют, имеет право исправить или дополнить. Другие члены группы могут задавать вопросы».

*Рефлексия:* «Какие чувства вы испытали, когда вас представляли? Что вы узнали нового о других участниках? Какое представление больше всего понравилось и запомнилось?».

### *Упражнение «Ищем секрет» [14]*

*Цели:* выявление представлений о себе; формирование установки на значимость своей личности; создание условий для самораскрытия.

*Инструкция:* «Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим способом. Представьте, что какой-то сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас. Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас? Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?».

*Упражнение*

### *«Ласковое имя» [1]*

Каждому участнику придумываются характеристика, черты характера, начинающиеся с первой буквы настоящего имени. При этом, все называемые черты должны носить позитивный, социально одобряемый характер. Например, Саша – серьезный, светлый; Александр – анализирующий, активный и т.д.

### *Упражнение «Я и не Я» [3]*

Вариант медитативного упражнения.

*Описание.* Все участники разбиваются на пары и усаживаются друг напротив друга. Затем один из членов пары говорит о наличии у себя того или иного качества, а затем заявляет о его отсутствии: «Я испытываю чувство злости, и я не испытываю чувство злости... Я добрый, и я не добрый... Я человек спокойный, и я человек не спокойный...». Это упражнение выполняется на протяжении 5–10 минут, за это время каждый должен рассказать о своих самых разнообразных личностных качествах и чертах, обозначая при этом два полюса, затем пары меняются ролями.

*Рефлексия.* Все садятся в общий круг. Проводится обсуждение упражнения. Как участники его выполняли и что при этом чувствовали? О чем участники говорили, выполняя данное упражнение? Чему научились?

### *Заключительная часть занятия №1*

*Цели:* завершение встречи; получение обратной связи; планирование следующей встречи.

*Описание.* Встреча подходит к концу, и ведущие просят участников оценить первое занятие, отвечая на вопросы: «Что было самым удивительным в течение этой встречи? Что особенно понравилось, что, на ваш взгляд, нужно

изменить? Если что-то осталось, выскажите это вслух прямо сейчас, не уносите с собой.

Если люди собираются и вместе занимаются каким-то делом в течение нескольких часов, то после этого они становятся ближе друг другу?».

Обсуждением должна заканчиваться каждая встреча. В дальнейшем, когда группа познакомится ближе, можно ввести ритуал по окончании занятия, например, встать в круг обнять за плечи соседа, таким образом оказать поддержку со стороны группы. Можно давать домашние задания.

*Домашним заданием может быть следующее: «что такое Арт – терапия и где она применяется?»*

### **Занятие 2-3**

*Цели:*

- помощь в самопознании;
- получение обратной связи от участников группы, возможность самовыражения и самораскрытия;
- формирование навыков точного межличностного восприятия.

*Задачи:*

- установление контакта;
- построение отношений;
- мотивация на активную работу;
- тематическая ориентация;
- вербализация целей, ожиданий

*Опрос домашнего задания «что такое арт – терапия?»*

### *Информационный блок «Арт-терапия» [14]*

Ведущий приглашает участников занять место в круге, дает комментарии по поводу выполнения предшествующих упражнений, а затем делает сообщение о том, что такое «арт-терапия»: «С английского языка понятие "арт-терапия" можно перевести, как "лечение, основанное на занятиях художественным творчеством". Однако на практике арт-терапия далеко не всегда связана с лечением в строгом медицинском смысле слова, она во многих случаях охватывает все многообразие форм творческой деятельности.

Интерес к арт-терапевтическому методу отражает потребность современного человека в более естественных способах лечения и гармонизации, в которых равную роль играют разум и чувства, тело и дух, способность к интроспекции и активному действию».

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими формами психотерапевтической работы, основанными исключительно

на вербальной коммуникации:

- практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической работе, она не требует каких-либо художественных способностей или навыков;

- арт-терапия является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом». Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;

- арт-терапия во многих случаях предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения латентных идей и состояний;

- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать активную жизненную позицию.

Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуального способа бытия в мире. Использование арт-терапии позволяет создать особую «демократичную» атмосферу в группе. В процессе арт-терапии происходит погружение внутрь себя, самонаблюдение и самоанализ.

Целью групповой арт-терапии являются определенные изменения в состоянии и социальном поведении участников группы. Она ориентирована на исследование индивидуальных проблем человека и воздействие на их причины.

Задача арт-терапевтической работы – «вскрыть» логику и доводы тех или иных ранее неосознаваемых поступков. Чем лучше осужденный станет понятным для себя самого, тем более он будет способен к осознанию своего возможного социально-опасного поведения.

Ведущий также делает сообщение: «Соппротивление – это такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые выполняет вся группа. Но мы не будем рассматривать сопротивление в качестве барьера, который обязательно нужно разрушить и преодолеть. Нашей целью является преобразование сопротивления в процесс осознания самого себя. Соппротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса и т.п. Нежелание переживать болезненные чувства может проявляться и в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным. Нужно научиться себя

контролировать: дышать глубже и ритмичнее, а когда дыхание нормализуется, попытаться все-таки рассказать о своих истинных переживаниях. Таким образом, не пытайтесь разрушить сопротивление, оно ориентировано на формирование понимания того, что оно скрывает те чувства, которые вы пытаетесь осознать и которые особенно нуждаются в осознании. Сопротивление нужно рассматривать не только как барьер, но и как созидательную силу, помогающую преодолевать жизненные трудности».

*Упражнение «Электрический ток» [1]*

*Цель:* создать условия для самовыражения и сплочения членов группы, атмосферу безопасности и доверия.

*Инструкция.* Участники группы встают в круг и берут друг друга за руки. Ведущий сжимает руку соседа справа, тот передает импульс пожатия следующему игроку, и так по цепочке, пока «ток» не вернется к водящему. Потом эта операция повторяется с условием, что нужно сделать это как можно быстрее. Последний этап игры – «ток» подается в две стороны, и кто-то получает импульс сразу в две руки.

*Рефлексия.* Участники делятся впечатлениями об ощущениях.

*Упражнение «Медитативная графическая гармонизация личности» (Медитативный рисунок) [3]*

Данное упражнение можно проводить практически каждое занятие. По желанию и имея достаточное времени. Арт-коррекционная техника без уточнения тематики рисунка, когда, находясь в состоянии глубокого мышечного расслабления, после осознания процесса дыхания, внимание концентрируется на кончике карандаша, через который в процессе медитативного рисования происходит обретение гармонии, состояния целостности и единства с миром

*Подготовка.* В целях повышения эффективности лучше практиковать данный метод в утренние часы суток, а также не раньше, чем через два часа после приема пищи.

*Инструкция:* «Положите перед собой лист чистой белой бумаги и набор цветных карандашей. Займите положение сидя. Улыбнитесь легкой полуулыбкой. Переходите к глубинному расслаблению всего тела. Приготовьтесь к концентрации своего внимания на различных частях тела. Расслабьте пальцы ног, стоп, подъемов ног и бедер. Прикажите телу слегка пошевелить кончиками пальцев ног и после этого мгновенно расслабить пальцы и стопы. Через расслабленные пальцы и стопы ног почувствуйте, как из глубины земли поднимается поток теплой релаксирующей и успокаивающей энергии и медленно наполняет их.

Внимание удерживайте одновременно на левой и правой ноге. Расслабляются мышцы подъемов ног, коленные суставы, мышцы бедер. Покой и тепло целиком заполняют левую и правую ноги от кончиков пальцев до ягодиц.

Удерживая состояние покоя и тепла в ногах, перенесите внимание на кончики пальцев рук, мгновенно расслабьте пальцы, ладони, кисти. Расслабляются локтевые суставы, мышцы предплечий и плеч. Левые и правые руки полностью расслаблены от кончиков пальцев до плеч и заполнены покоем и теплом.

Удерживая одновременно состояние покоя и тепла в руках и ногах, сконцентрируйте внимание на основании позвоночника, в районе копчика. Представьте, как там загорается маленькое золотое солнышко, разгорается все ярче и заполняет своим теплом всю нижнюю часть туловища. Это тепло сливается с теплом, заполнившим ноги; мощная волна тепла и покоя медленно поднимается вверх по спине, вызывая расслабление мышц спины и внутренних органов, проецируемых на позвоночник.

Волны тепла достигают середины позвоночника и поднимаются до лопаток. Мышцы спины, лопатки и плечи полностью расслаблены и наполнены теплом. По задней части шеи волны покоя и тепла поднимаются к голове. Мышцы шеи расслаблены.

Теплые волны покоя перекачиваются по голове через темя, затылок и опускаются по лицу, вызывая расслабление мышц лба, бровей, век, глаз, кончика носа, губ и подбородка. Лицо полностью расслаблено. По передней части шеи волны тепла и покоя опускаются на грудь. Мышцы грудной клетки полностью расслаблены, дыхание легкое и спокойное. Энергия покоя и тепла опускается еще ниже и заполняет живот и все внутренние органы. Живот мягкий и тёплый. Все тело полностью расслаблено. Тело целиком наполнено энергией тепла и покоя. Отдыхайте, получая необходимое количество жизненной энергии. Находясь в состоянии глубинного мышечного расслабления, представьте, как из бесконечной глубины космоса к вам направляется мощный поток энергии серебристо-белого цвета, несущий очищение и избавление от всего негативного и болезненного.

Энергия входит в голову, протекает через все тело и выходит через стопы ног, унося все болезненное и ненужное для тела. Поток протекает через все внутренние органы и системы, очищая и оздоравливая их. Все негативное и болезненное покидает тело, уносясь потоком вглубь земли, где растворяются в KloKочущем пламени магмы. Тело полностью очищено и заполнено божественным светом и энергией. Этот свет исходит

изнутри вашего тела и заполняет собой окружающее пространство.

Не меняя своего состояния, мысленно, один раз, медленно произнесите «Программу полного осознания дыхания»:

1. Вдыхая длинным вдохом, произнесите: "Я вдыхаю длинным вдохом"; выдыхая длинным выдохом – "Я выдыхаю длинным выдохом".

2. Вдыхая коротким вдохом, произнесите: "Я вдыхаю коротким вдохом"; выдыхая коротким выдохом – "Я выдыхаю коротким выдохом".

3. "Я вдыхаю и осознаю все мое тело. Я выдыхаю и освобождаю все мое тело".

4. "Я вдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным. Я выдыхаю, и все мое тело становится тихим и мирным".

5. "Я вдыхаю и чувствую радость. Я выдыхаю и чувствую радость".

6. "Я вдыхаю и чувствую счастье. Я выдыхаю и чувствую счастье".

7. "Я вдыхаю и осознаю активность ума во мне. Я выдыхаю и осознаю активность ума во мне".

8. "Я вдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру. Я выдыхаю и привожу активность ума во мне к покою и миру"».

Из расчета данное упражнение стоит выполнять на первых занятиях до 8 пункта, например, первые 15 занятий. На 16 - 20 занятия добавляются следующие пункты:

9. «Глубоко вдохните и мысленно произнесите: "Я вдыхаю и осознаю мой ум. Я выдыхаю и осознаю свой ум".

10. "Я вдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным. Я выдыхаю и делаю мой ум счастливым и мирным".

11. "Я выдыхаю и концентрирую мой ум. Я выдыхаю и концентрирую мой ум".

12. "Я вдыхаю и освобождаю мой ум. Я выдыхаю и освобождаю мой ум"».

На 20-24 занятия добавляются пункты, указанные ниже:

13. «Осуществляя вдох, мысленно произносите: "Я вдыхаю и наблюдаю приходящую природу всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю приходящую природу всех дхарм".

14. "Я вдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм. Я выдыхаю и наблюдаю исчезновение всех дхарм"».

На 25-29 занятия добавляются еще два пункта, и выполняется уже вся программа, состоящая из 16 позиций:

15. «Выполняя упражнение произносите про себя: "Я вдыхаю и созерцаю освобождение. Я выдыхаю и созерцаю освобождение".

16. "Я вдыхаю оставление всего. Я выдыхаю и созерцаю оставление

всего"»).

На последующих занятиях также выполняются все 16 пунктов.

После выполнения программы Полного осознания дыхания, приготовьтесь к выполнению следующего алгоритма техники медитативной графической активности: «Язык касается нёба и остается там все время рисования. Интуитивно выбираем цвет карандаша: возьмите в руку карандаш того цвета, который привлекает ваше внимание. Рука, держащая карандаш, сканирует лист бумаги и ищет точку притяжения. Найдя точку, рука уверенно ставит в нее карандаш. Энергия, вытекающая из руки, заставляет ее двигаться спонтанно по листу бумаги.

При первых признаках утомления легко прекращаем процесс рисования, подняв руку с карандашом над листом бумаги. Проводим массаж пальцев и кистей рук: потрите ладони, разомните пальцы.

При желании встаем и совершаем плавные спонтанные движения всем телом. Разрешите своему телу проделать комплекс спонтанных движений, включающий в себя: потягивания, скручивания, наклоны и т.п. В случае давления в груди, т.е. избыточного наполнения груди горячей энергией (Ян), направьте руки ладонями к земле и на выдохе представьте, как энергия через пальцы, ладони рук и через стопы ног уходит в землю».

Анализ медитативного рисунка: «Рассмотрите свой рисунок и определите: приятно вам на него смотреть или нет».

#### *Упражнение «Представь» [1]*

*Цель:* познать свою индивидуальность, особенность, отличие от других.

*Описание.* Ведущий предлагает представить какую-либо ситуацию, ощущение и описать или изобразить их на бумаге. Допустим, представить обед из своих любимых блюд. Придумать, как выглядит смех, доброта, печаль, красота, ложь, счастье.

*Рефлексия.*

Каждый из участников рассказывает и показывает свои рисунки.

#### *Упражнение «Хочу быть» [1]*

*Цель:* осмыслить присущие человеку качества, свойства, черты характера.

*Описание.* Ведущий предлагает на выбор различные свойства, характеристики, качества, например, сильный, красивый, быстрый, высокий, спокойный, решительный и другие. Из этих качеств каждый участник выбирает любое, понравившееся ему, и объясняет, почему бы он хотел обладать этим качеством.

### *Упражнение «За что мы любим» [14]*

*Описание:* «Общаясь с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим и принимаем. Задание будем выполнять письменно».

*Инструкция:* «Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно вам нравятся в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите в течение 5–6 минут пять его качеств. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте ваши характеристики, а все мы попробуем узнать того человека, которому соответствует то или иное описание. Можно начать слева направо».

*Рефлексия:*

«Кого из присутствующих мы узнали быстрее всего? Кого тяжело было узнать и почему? Что чувствовал человек, слушая свою характеристику?».

### *Упражнение «Прямая линия» [73]*

*Цели:* дать почувствовать поддержку группы; осознать важность этой поддержки.

*Материалы:* повязка из плотной ткани для завязывания глаз.

*Описание.* Выбирается один желающий, которому необходимо пройти поперек круга с завязанными глазами. Ему завязывают глаза и поворачивают несколько раз вокруг себя, просят медленно пройти по прямой линии, от места, где он сидел, до противоположной стороны круга. Упражнение выполняется в полной тишине. Группа не подсказывает и не корректирует движение. После этого ему развязывают повязку и просят оценить, как далеко он оказался от того места, куда нужно было прийти, и как он себя чувствовал, во время выполнения задания. Его просят повторить это упражнение, пользуясь устной поддержкой группы. Затем необходимо пройти третий раз, теперь кто-нибудь из группы проводит его по этой прямой линии. Упражнение можно повторить и с другими желающими.

*Рефлексия.*

Обсуждается, какой вариант лучше и почему, связано ли это упражнение с жизнью.

### *Упражнение «Рисуем нашу группу» [1]*

*Цели:* налаживание сотрудничества; совместное творчество; снятие эмоционального напряжения.

*Материалы:* лист ватмана, краски, 2 большие кисти, емкость с водой, салфетки, скотч.

*Описание.* Участники все вместе должны нарисовать на листе ватмана свое представление о группе и о себе в этой группе. Готовую картину ведущие помещают в центр. После этого участники рассаживаются на стульях, образуя круг. Во время обсуждения ведущие предлагают дать название этому произведению, поощряют всех высказываться и отмечают интересные элементы картины. По завершении благодарят всех за участие в этой работе и закрепляют картину на стене.

*Обсуждение:* «Обычно люди объясняются при помощи слов. Рисование же позволяет объясняться и выражать себя с помощью рисунка. Что еще может быть полезного в рисовании?». Краски и кисти можно заменить набором широких фломастеров. Фломастеры должны быть новыми. Перед началом занятий проверить фломастеры. Ведущий тоже принимает участие в рисовании. Каждый из участников рисует на ватмане фломастерами образы своих переживаний, чувств. Можно дополнять рисунки стихами, комментариями.

#### *Заключительное упражнение*

*Цели:* завершение встречи; получение обратной связи; планирование следующей встречи.

*Описание.* Встреча подходит к концу, и ведущие просят участников оценить первое занятие, отвечая на вопросы: «Что было самым удивительным в течение этой встречи? Что особенно понравилось, что, на ваш взгляд, нужно изменить? Если что-то осталось, выскажите это вслух прямо сейчас, не уносите с собой. Если люди собираются и вместе занимаются каким-то делом в течение нескольких часов, то после этого они становятся ближе друг другу?».

#### *Занятие 4-5. Мифы и реальность.*

*Цель:* предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголя, табака).

#### *Задачи:*

- обсуждение причин употребления психоактивных веществ;
- обсуждение мифов и реальности воздействия психоактивных веществ на организм;
- установить долговременный и кратковременный эффект влияния психоактивных веществ на организм;
- описать процесс превращения человека в зависимого от алкоголя, табака.

## «Курение-дело серьезное!».

### **Цели:**

Способствовать формированию навыков отрицательного отношения к курению.

### **Задачи:**

- 1) способствовать формированию здорового образа жизни;
- 2) дать представление о влиянии курения на молодую кожу.

### *1. Энергизатор «Рука к руке».*

Ведущий подает команды:

- 2) рука к руке;
- 3) нос к носу;
- 4) спина к спине;
- 5) хвост к хвосту;
- 6) локоть к локтю и т. д.

### *2. Мини-лекция.*

ВОЗ считает, что табачная эпидемия, которая убивает около 5 млн. человек в год, является болезнью, распространяемой посредством рекламы, размещенной в том числе, в кинофильмах и в мире моды. В России в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин. Растет количество курящих детей и подростков. В старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают 270 тысяч человек. Никотин губительно сказывается и на человеческой коже. Дело в том, что вещества, содержащиеся в табачном дыму, суживают мелкие сосуды. В результате ткани недополучают крови, а, значит, испытывают дефицит питания.

Организм людей, выкуривающих хотя бы 5 сигарет в день, большую часть времени испытывают «кислородное голодание», которое губительно сказывается на обмене веществ. Какое-то время природный потенциал помогает компенсировать это состояние, однако наступает момент, когда все внутренние ресурсы уже исчерпаны. И тогда обменные проблемы становятся видны невооруженным глазом.

Двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной трансформации» - видимого изменения кожных покровов. Эпидермис, испытывающий постоянный дефицит кровообращения, становится блеклым и тусклым. Кроме того, меняется его цвет, текстура и упругость. Все эти изменения укладываются в понятие «кожа курильщика».

Существует еще и термин «лицо курильщика». У табакомана

с большим стажем скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки. Кроме того, у него резко выражена морщинистость вокруг глаз. Понятно, что курильщик выглядит намного старше своего некурящего ровесника. Табак является специфическим пусковым механизмом для фермента, расщепляющего коллаген. Разрушение этого белка приводит к самым трагическим последствиям: кожа, лишенная своего остова, начинает быстро дрябнуть. Морщины появляются с катастрофической скоростью, причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования. У курящего человека они формируются в 5 раз быстрее, чем у некурящего.

Работа в группах.

- 1) Нарисуйте «кожу курильщика».
- 2) Нарисовать «лицо курильщика»
- 3) Сопоставьте курильщика и человека, ведущего ЗОЖ.
- 4) Изобразите курильщика на уроке физкультуры.

Защита проектов.

Рефлексия

#### *Упражнение «Назови факт»*

Цель: назвать причины почему люди курят или выпивают и как это влияет на их внешность.

Ребята сидят в кругу. Мяч передается по кругу, в одну сторону. Задача каждого назвать причины, почему люди курят, не повторяясь. Затем, передавая мяч в обратную сторону, назвать, что происходит со внешностью, когда человек курит, выпивает. (как выглядит внешне: выпадают волосы, неопрятный вид, запах, желтые пальцы и т.д. Ведь в подростковом возрасте большую роль играет внешность. Пусть они представят, что происходит с таким человеком).

Происходит обсуждение.

*Причины не курить:* мне не нравится курить; курение вредно для здоровья; я не хочу иметь вредные привычки; это неприятно выглядит; это слишком дорого; это вызов другим — показать, что я не курю; никто из моих друзей не курит; это повредит моим спортивным достижениям; мои родители не одобряют курение.

*Причины курить:* мне нравится курить; курение снимает раздражение, расслабляет меня; это привычка; все вокруг меня курят; курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше; курение стимулирует меня, повышает тонус; курение дает мне шанс занять чем-то руки; это поможет мне сбавить вес; курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении; курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

*Информация о курении* (в помощь ведущему)

1. Научными исследованиями показано, что курение сигарет является первичным фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит.

2. Девяносто процентов рака легких наблюдается у людей, которые курят.

3. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут его/ее жизни.

4. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества — смолы, никотин, угарный газ.

5. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

6. Большинство существующих способов лечения от курения эффективны лишь приблизительно в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить.

7. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

#### БЕСЕДА

*Вы действительно думаете, что сигареты все это могут?*

*На самом деле сигареты — не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.*

Попросить детей ответить на вопросы:

1. Как курит тот, кто только начал? В группе или один
2. Отличается ли это от того, как курят давно курящие
3. Думаешь ли ты, что взрослым курильщикам трудно бросить? Почему? Могут ли люди на самом деле зависеть от сигарет?

**Ведущий.** Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся заядлыми курильщиками.

Люди, курящие много (30 и более сигарет в день), обычно с огромным трудом отказываются от этой привычки, потому что становятся психологически и физиологически зависимыми.

Курение становится сейчас все более неприемлемым социально, все больше и больше взрослых людей бросают курить. За последние 20 лет число курящих снизилось на 12%. Сегодня главная проблема — это возрастание количества девочек-подростков, которые курят. За 10 лет их количество возросло на 7%.

### **Описание влияния алкоголя на организм.**

**Ведущий.** Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм?

Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

### **Небольшие дозы алкоголя:**

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;
- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

### **Большие дозы алкоголя:**

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут:

- временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;

- легкомыслие.

АЛКОГОЛЬ является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком.

Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. *Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.*

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Алкоголь и наркотики производят временный эффект. Вместе с выводом алкоголя из организма уходит и хорошее настроение. Период хорошего настроения сменяется плохим настроением, которое обычно сопровождается депрессией, усталостью, тревогой. Наилучший способ поднять настроение — это естественные способы: физкультура, спорт, танцы, объятия, прикосновения, музыка, романтические чувства, молитвы, медитация, дружба, любовь.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Банка пива или бокал вина содержат приблизительно столько же алкоголя, сколько стопка водки, виски, рома, джина.

Если человек выпил, то ему захочется спать. Однако, подобно другим депрессантам, алкоголь не погружает его в спокойный сон, приносящий отдых. Сон пьяного или выпившего человека, это не тот же самый сон, что у трезвого. Выпивший накануне обычно встает усталым, нервным и т.п.

### **Обобщение основного содержания занятия**

- Алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.

- Хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьет.

- Только небольшая часть взрослых — пьяницы и алкоголики.

- Алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.

- Употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

- Умение много пить не пьянея ничего общего не имеет с силой или другими положительными свойствами человека.

- Опьянение или постоянное употребление алкоголя не делает человека старше или лучше.

## **2.2.2 Тема занятий «Реклама и СМИ»**

### ***Занятие 1***

*Цель:* повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей, и научить их сопротивляться этим приемам.

*Задачи:*

- дать краткую информацию о целях рекламы;
- обсудить основные рекламные приемы;
- обыграть и проанализировать рекламу сигарет или алкоголя;
- обсудить альтернативные способы реагирования на рекламу.

*Материалы:* вырезки из газет и журналов — реклама табака и алкоголя; большой лист бумаги, карандаши, фломастеры.

**Ведущий.** Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших ежедневных решений незаметно регулируется рекламой. Узнав больше о рекламе и приемах, которые она использует для того, чтобы покупались определенные продукты или осуществлялось определенное поведение, мы станем менее внушаемы и не будем, даже под влиянием рекламы, делать то, чего без влияния рекламы не сделали бы.

### **I. Обсуждение целей рекламы**

Попросить подростков кратко обсудить цель рекламы.

Вопросы:

1. *Почему фирмы рекламируют себя и свою продукцию?* Мозговой штурм. Все мнения выписываются на лист бумаги.

2. *Думают ли они, что их реклама правдива?* Проголосовать.

**Ведущий.** *Цель рекламы — продать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает неверную информацию, чтобы продукция покупалась.*

### **Описание наиболее распространенных рекламных приемов.**

Попросить подростков рассказать о рекламе, которая им больше всего запомнилась, и о том впечатлении, которая она на них произвела. Определить, какой прием эта реклама использует. Все мнения выписываются на лист бумаги.

Приемы рекламы: известность; внешняя привлекательность, красота; «пофигизм»; «романтика»; сексуальность; юмор, комический эффект; благосостояние; направленность на простого человека; «шик»; необычность; использование контрастов; индивидуальность, стиль; эмансипация; направленность на здоровый образ жизни; поднятие самооценки.

Примеры общеизвестных рекламных призывов сигарет: Marlboro — романтика, удовольствие, популярность, жизнелюбие, чистота и здоровье;

Winston — маскулинность, для

активных людей, живущих в деревне, здоровье;

Salem — сексуальный призыв, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение.

#### Примеры приемов рекламы алкоголя:

- популярность (алкоголь делает вас более популярным);
- романтика (алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу);
- зрелость (употребление алкоголя означает, что вы взрослый);
- молодость (алкоголь означает, что вы молоды и активны);
- ум (потребление алкоголя — часть современной, интеллектуальной, красивой жизни);
- удовольствие (алкоголь приятен на вкус, является необходимым компонентом веселья);
- расслабление (алкоголь снимает напряжение и расслабляет).

#### ***Упражнение «Анализ рекламных приемов» [4]***

Каждый участник выбирает себе рекламные вырезки. Дается задание: за 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать о них. По возможности должен высказаться каждый участник. Желающие могут дополнить анализ.

#### ***Упражнение «Разыгрывание рекламного сюжета»***

Разделившись на группы (по 5 чел.), участники придумывают сюжет ролика с рекламой сигарет или алкоголя и разыгрывают его. После просмотра каждого ролика обсудить различные пути интерпретации рекламы алкоголя и сигарет. Примеры вопросов: «Что остается за кадром? Для кого реклама предназначена?»

**Ведущий.** Те, кто рекламирует сигареты, алкоголь и другие продукты, стараются манипулировать людьми с целью побудить их купить все это. Они создают иллюзию того, что сигареты или алкоголь сделают жизнь более приятной и улучшат ее.

#### **Обобщение главных моментов занятия**

- Цель рекламы — продажа продукции.
- В большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, но также преувеличивает свойства продукции для того, чтобы побудить людей ее купить.
- Телевидение, радио, газеты, журналы — наиболее распространенные каналы рекламы.

- Реклама часто обманчива и уводит потребителя в сторону, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару.

не замечаем, как реклама манипулирует нами.

Существуют альтернативные способы реагирования на рекламу сигарет или алкоголя. Для этого следует помнить, что реклама пытается манипулировать людьми, создавая впечатление, что курение и употребление алкоголя как-то улучшает их жизнь.

### ***Занятие 2. «СМИ»***

Показ видеоролика «Психологический анализ диснеевских мультфильмов и СМИ». В нем содержится информация о том, как мультфильмы демонстрируют противоречащее поведение мальчиков и девочек. Кого, в итоге можно воспитать.

Совместное обсуждение просмотра ролика.

## **2.2.3 Тема занятий «Отношение к своему телу»**

### ***Занятие 1***

*Цель:* расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».

*Задачи:*

- описать варианты изменения телесного облика;
- моделирование ситуации изменения образа тела;
- актуализация выбора индивидуального решения.

*Материалы:* краски, кисточки, большой лист бумаги, фломастеры.

Ведущий. Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

*Упражнение «Мозговой штурм»*

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

*Отрицательные стороны:* вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забивает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

*Положительные стороны:* подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

<b>Что мы делаем со своим телом</b>	<b>Для чего</b>
1. Макияж	— кому-нибудь понравиться — приятно выглядеть — для себя и окружающих — повысить уверенность в себе — по привычке — скрыть недостатки — подчеркнуть индивидуальность

2. Татуировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>— красиво и модно</li> <li>— в подражание другим</li> <li>— стереотипы</li> <li>— чтобы выразить внутренний мир</li> <li>— показать индивидуальность</li> <li>— это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков),</li> <li>— необычность, стиль</li> <li>— чтобы шокировать окружающих</li> <li>— вызывает чувство гордости</li> </ul>
3. Пирсинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>— принадлежность к какому-нибудь клану, вере</li> <li>— стильность</li> <li>— сексуальность</li> <li>— имидж</li> <li>— чтобы не быть как все</li> <li>— модно</li> </ul>

### **Обсуждение**

Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

### *Упражнение «Инсценирование»(вариант)*

Предложить подросткам придумать и нанести красками на свое тело татуировки и макияж.

*Обсуждение.* Каждый участник говорит о том, что он хотел изобразить, почему именно на этом месте, в таком объеме и что чувствует в этом образе. Предложить участникам представить, что нанесенный узор — настоящая татуировка и они прожили с ней 50 лет. Какие чувства они при этом испытывают?

### Обобщение главных моментов занятия

- Изменение телесного облика ведет к изменению состояния;
- моделируемая ситуация позволяет актуализировать выбор индивидуального решения при возможности изменения или вмешательства в свое тело;
- интенсивность нанесения татуировок, макияжа, пирсинга отражает «чувство меры» человека, индивидуальные особенности личности, выполняет компенсаторные функции;

татуировка отражает временное состояние; после определенного срока человек хочет изменить или избавиться от нее.

## **Занятие 2**

**Цель:** тело как ценность; формирование бережного и позитивного отношения к собственному телу.

**Задачи:**

- обсудить различные варианты отношения к телу;
- установить, что многие люди стесняются своего тела или отдельных его частей;
- моделирование репрезентации образа тела; обсуждение созданной телесной модели.

**Материалы:** пластилин.

**Ведущий.** Сегодня мы будем заниматься «строительством тела» из пластилина. Многие люди стесняются своего тела, его формы. Но на протяжении веков критерии красоты и гармонии человеческого тела менялись и зависели от веяний моды и социальных критериев. Однако каждое тело обладает уникальностью и неповторимостью, а потому и беспрельдно ценно.

<b>Чего стесняются</b>	<b>Причины</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— большой рост</li><li>— большой нос</li><li>— полнота/худоба</li><li>— косметические дефекты<ul style="list-style-type: none"><li>— угри</li><li>— цвет кожи</li><li>— кривые ноги</li></ul></li><li>— ненакачанное тело</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>— мнения окружающих</li><li>— насмешки, издевки</li><li>— уровень личностного развития<ul style="list-style-type: none"><li>— после болезней</li><li>— боятся быть хуже других</li><li>— из-за образа жизни</li></ul></li><li>— сниженная самооценка<ul style="list-style-type: none"><li>— боязнь быть на виду</li><li>— неуверенность в себе</li></ul></li><li>— боязнь быть непризнанным</li><li>— из-за сниженной силы воли</li></ul>

### **Упражнение «Мозговой штурм»**

Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика. Для этого на одной половине листа бумаги выписываются мнения о том, чего стесняются люди, а на другой — причины стеснения.

### *Упражнение «Лепим фигуру»*

Разделить подростков на три группы. Предложить вылепить из пластилина любые части человеческого тела (как вариант). Каждый ребенок выполняет задание самостоятельно, не советуясь и не договариваясь с другими. Возможен вариант, когда участники договариваются. Это служит дополнительным диагностическим критерием на значимые детали тела.

*Обсуждение.* Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении. Попросить каждого подростка рассказать, какую часть тела он лепил, почему и какими качествами, благодаря этому, стала обладать сделанная фигура.

### **Выводы**

Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

Излишне акцентируя внимание на отдельных частях тела и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта.

Человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения. По этой причине он может замкнуться в себе.

Иногда даже человек с хорошей фигурой начинает «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же.

Следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один — единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

*Итог: ко всему нужно подходить осознанно. Любить себя таким, каков есть.*

## **2.2.4 Тема занятий «Ценность жизни»**

### **Занятие 1-2**

*Цели:*

– расширение представления о чертах характера;

- осознать свои особенности и освободиться от стереотипов в представлении о себе и других;
- научиться анализировать свои внутренние побуждения и понимать себя;
- изменение ценностных ориентаций и системы мотивации.

*Введение.*

Ведущий приветствует всех участников и благодарит их за то, что все собрались, коротко вспоминает итоги предыдущих встреч, делает сообщение о программе дня.

*Упражнение «Прояснение своих жизненных ценностей»*

*Цели:* прояснение своих жизненных ценностей и потребностей; работа со своим внутренним «Я» и осознание своих целей и желаний.

*Описание.* Даются следующие задания:

1. Запишите на отдельных листах 10 своих жизненных ценностей, ответив на вопрос: «Что для вас наиболее важно в жизни?». Будьте готовы к обсуждению в группе. Важно помнить, что прояснить свои ценности можно только в результате откровенного обсуждения.

2. При обсуждении в группе жизненных ценностей обратите внимание на следующие проблемы:

- какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства;
- какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (семья, здоровый образ жизни, профессиональная деятельность);
- изменились ли жизненные ценности за последнее время: в чем выражаются изменения;
- нет ли противоречия в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные;
- всегда ли вы намерены поступать в соответствии с заявленными ценностями?

3. После группового обсуждения жизненных ценностей внесите в свой список коррективы, если видите в этом необходимость. *Обсуждение:* «Способствовало ли данное упражнение прояснению и изменению ваших жизненных ценностей?»

*Упражнение «Что есть хорошего» [14]*

*Цели:* приобретение навыков позитивного мышления; утверждение оптимистического взгляда на жизнь.

*Описание.* Каждый по очереди говорит в течение одной минуты, не останавливаясь, только о хороших событиях, которые произошли с ним за прошедшую неделю.

Необходимо дать участникам время для подготовки, поддерживать хороший темп. Сказать о том, что важно непросто находить хорошие стороны во всех событиях, еще труднее поддерживать свой положительный настрой каждый день. Однако это упражнение показывает, что каждый может делать это успешно.

#### *Упражнение «Хорошо – плохо» [14]*

Ведущий говорит о каком-либо явлении природы. Например, он произносит слово «дождь» и просит ответить на вопрос: «Что плохого в дожде?».

Все высказывают свое мнение, затем психолог спрашивает: «А что хорошего в дожде?».

В этом упражнении необходимо обязательно использовать спорные образы (явления, понятия, предметы). Например: «Что хорошего в болезни?»

#### *Упражнение «Чистка луковицы» [14]*

*Цели:* осознание того, кем человек является в действительности; представить свое внутреннее «Я»; осознать свои цели и желания.

*Оборудование:* необходимо музыкальное сопровождение, по выбору ведущего – успокаивающая мелодия.

*Процедура.* Ведущий: «Закройте глаза, расслабьтесь, сосредоточьтесь на своем дыхании.

Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее «Я». Это слой ваших внешних масок и поведение в обществе. Сняв этот слой, вы сможете увидеть образ, олицетворяющий другое «Я». Просто наблюдайте появление этого образа и обращайтесь к нему».

*Рефлексия:* «Что вы чувствуете, переживаете, каково ваше внутреннее "Я"?». После выполнения упражнения предлагается записать полученный опыт, описать свои чувства и ощущения, оценить свое самочувствие. Затем обсуждение в группе.

### ***Занятие 3***

#### *Упражнение – дискуссия «Деньги» [20]*

*Цель:* исследовать отношение к деньгам.

*Материалы:* карточки с вопросами.

*Описание.* Необходимо распределить все статьи доходов и расходов, способы экономии.

Вопросы для обсуждения:

1. Что для вас деньги? Плохие и хорошие стороны денег.
2. Как вы будете зарабатывать деньги?
3. Как вы будете делать покупки? Что вы будете покупать, и что сколько стоит?
4. Где и как вы будете отдыхать?
5. Где вы будете учиться, работать?
6. Будете ли заниматься спортом, как, где и сколько это стоит?
7. Как вы будете решать все те вопросы, которые затрагивались на предыдущих встречах семинара?
8. Как вы понимаете утверждение: «Много денег не там, где много зарабатывают, а там, где много экономят»?

Оформляя свой ответ на ватмане, можно сделать рисунки.

*Время:* 40 минут.

Роли и обсуждение должны быть максимально приближены к жизни.

*Обсуждение.* Каждая группа представляет свой вариант. Затем ведущий организует дискуссию. Основная задача обсуждения – выяснить отношение участников к деньгам, а также то, как они связывают деньги с качеством жизни. Важны как привязка ситуации к теме семинара, так и практический опыт, который получают участники.

*Упражнение «Рисунок на свободную тему» [1]*

*Цели:* выразить настроение посредством рисования.

*Материалы:* альбомные листы для рисования, наборы красок, кисти, разовые стаканы с водой, салфетки – по количеству участников группы, папка для рисунков.

*Описание.* Ведущий раздает необходимые для рисования материалы и просит в произвольной форме изобразить «свое настроение». Каждый выбирает себе удобное место для рисования. Время не ограничено.

*Обсуждение.* Необходимо воздержаться от анализа и оценок затем, чтобы участники могли почувствовать себя свободными для самовыражения. Готовые картины помещаются в круг. Участники занимают места по кругу. Во время обсуждения ведущие просят по желанию рассказать о своем настроении или показать рисунок. По завершении благодарят всех за участие в этой работе

и помещают рисунки в специальную папку. Ведущий должен принимать активное участие в рисовании, подавая пример группе.

#### *Заключительная часть занятия*

*Цели:* завершение встречи; получение обратной связи; планирование следующей встречи.

*Описание.* Встреча подходит к концу и заканчивается она традиционно. Ведущий просит участников оценить весь день, отвечая на вопрос: «Что больше всего понравилось на этой встрече?». *«Домашнее» задание:* ведение дневниковых записей. *Завершение работы в группе.* Все участники встают в общий круг, стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи друг другу, и мысленно передают группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением полета. В заключении ведущий объявляет занятие законченным, благодарит всех за работу, высказывает пожелание увидеть всех на следующем занятии.

## **2.3 Блок занятий № 2 «Самопознание и саморегуляция»**

### **2.3.1 Тема занятий «Я и Мой внутренний мир»**

Цели:

- осознать свои особенности и освободиться от стереотипов в представлении о себе и других;
- научиться анализировать свои внутренние побуждения и понимать себя;
- расширение представления о себе;
- развитие способности к самоанализу;
- знакомство с различными чертами человека.

### ***Занятие 1***

#### ***Упражнение «Слон, пальма, крокодил» [4]***

Цели: эмоциональное раскрепощение; повышение уровня групповой сплоченности. 15 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам встать в круг и поиграть в одну веселую игру: «Сначала я расскажу вам, как нужно будет изображать три фигуры. «Слон» - левой рукой взять себя за нос, правой продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. «Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева – «ветки пальмы», машут руками. «Крокодил» - двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи снизу расставленными кистями рук – лапки крокодила. Теперь я в быстром темпе буду называть одну из трех фигур и при этом показывать на одного из вас. Этот человек должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру, а его соседи – помочь ему. Тот, кто показал неверно или ничего не показал, становится водящим. Вам понятны условия игры? Тогда приступим!»

#### ***Упражнение «Кто Я?» [4]***

Цели: развить способность к самоанализу; развить навыки ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой. 20 минут

Материал: чистые листы, ручки.

Ведущий просит ребят и написать на листочках десять ответов на вопрос: «Кто Я?» и десять ответов на вопрос: «Какой Я?». На выполнение задания отводится 10 минут. Листок не подписывается. По окончании все складывается на стул. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все участники пытаются угадать, о ком идет речь.

#### ***Упражнение «Я и Они» [4]***

Цель: разделить понятия «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других»; анализ внутренних конфликтов и установок личности; вживание в образ другого человека; рассмотрение психологических различий девушек и юношей.

#### *Упражнение «Превращение» [4]*

Задача – самопознание и самовыражение с помощью метафорических выражений. 10 минут.

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает им завершить следующие предложения:

«Если бы я был книгой, то я был бы ... (словарем, томиком стихотворений)».

«Если бы я был едой, то я был бы ... (кашей, пирожком)».

«Если бы я был взрослым, то я был бы ...».

«Если бы я был фильмом, то я был бы ...».

«Если бы я был песней, то я был бы ...».

«Если бы я был транспортным средством, то я был бы ...»

«Если бы я был фруктом, то я был бы ...».

«Если бы я был явлением природы, то я был бы ...».

«Если бы я был животным, то я был бы ...».

Все отвечают по кругу.

#### **Занятие 2 – 3**

#### *Упражнение «Я» [4]*

Задачи: разделить понятия «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других»; осознать себя и увидеть, насколько «Я – образ» соответствует тому, каким видят другие.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши. 20 минут

На доске или ватмане вывешиваются три квадрата, подписанные внизу: «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других».

Ведущий. «Представьте себе, что это не квадраты, а три человека, с которыми вы более или менее знакомы. Насколько хорошо вы знаете каждого из них? Если считаете, что знаете свое «Я – настоящее» наполовину, то закрасьте половину квадрата, если меньше или больше – закрасьте соответствующую часть. Также закрасьте и оставшиеся квадраты. Теперь переверните лист и нарисуйте такие же квадраты. Закрасьте их, сами себе отвечая на вопрос: «Насколько я люблю Я – реальное, Я – идеальное, Я – глазами других?». Затем участники могут объединиться в пары и рассказать о своих открытиях.

### *Упражнение «Психологические портреты юноши и девушки» [4]*

Задачи: обсуждение психологических различий юношей и девушек. 30 минут

Материалы: фломастеры, чистые листы.

Юноши и девушки работают в разных разных углах комнаты. На листе ватмана крупными буквами записывают качества, которыми должны обладать идеальная девушка и юноша. Затем происходит обсуждение. Все собираются в один круг и зачитывают портреты идеального юноши и идеальной девушки, обсуждают различия во взглядах юношей и девушек.

### Занятие «Коллаж «Я и мой внутренний мир»»

Цели: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе; повышение внутригруппового доверия и сплоченности группы.

### *Упражнение «комплименты» [14]*

Задачи: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе; повышение внутригруппового доверия и сплоченности группы. 5 минут

Средство передачи комплиментов – мяч. Каждый произносит комплимент тому, кому хочет. Главное проследить, чтобы все участники были одарены.

### *«Коллаж «Я и мой внутренний мир»» [4]*

Задачи: подведение итогов работы по самопознанию; выстраивание образа «Я» в метафорической форме. 40 минут

Материалы: по половине листа ватмана на подростка, по 3 журнала разной тематики, хорошо иллюстрированные взрослые и детские книги, календари, картинки, клеящие карандаши, ножницы, фломастеры, карандаши, цветная бумага (на фоне можно поставить медитативную музыку).

Каждый находит свое место в зале, подбирает картинки, которые отражают его душевное состояние или просто нравятся. Ведущий раздает листы ватмана, ребята раскладывают картинки, приклеивают их и придумывают название коллажу. Происходит обсуждение. Каждый рассказывает о коллаже, по желанию – спрашивает, что думает группа о его произведении. Ведущий контролирует время выполнения, давая дополнительные инструкции: «ищем картинки, осталось 5 минут до того, как начнете их раскладывать; заканчиваем работу с журналами; приклеиваем картинки». Те, кто закончил раньше, придумывают по 3 слова к коллажу – какой он, что он напоминает, что хочется делать, глядя на него, или убирают

за собой мусор. Тем, кто отстает, предложить помощь, но не ограничивать их творчество. Приклеивать, вырезать. Если кто – то не хочет рассказывать о своем коллаже, не стоит на этом настаивать.

### ***Занятие 4 – 5***

#### *Упражнение «Стена вагона» [14]*

*Цели:* осознание целостности своего «Я»; установление направленности своих побуждений; снижение тревожности; формирование представлений о возрастных периодах; определение источника агрессии и неудовлетворенности.

*Информация.* Необходимо рассказать о функциональной роли рисунка: 1 – функция отреагирования напряжения, переживания, 2 – диагностическая, рисунок позволяет диагностировать некоторые личностные особенности.

*Описание:* «Положите перед собой лист бумаги и представьте, что перед вами – стена вагона. Когда-то в этом вагоне перевозили цветные мелки. До сих пор на полу остались кусочки, которыми можно рисовать. Теперь этот вагон перегоняют со станции на станцию. Представьте себе, что его поставили недалеко от военной части. Мимо стены проходят солдаты. Напишите на стене вагона что-нибудь, что, по вашему мнению, мог бы написать солдат цветными мелками. Затем поезд перегнали на другую станцию, и мимо него проходят дети 7–8 лет. Они видят стену вагона и цветные мелки. Напишите на стене вагона то, что могли бы написать дети.

На другой станции мимо стены проходят подростки. Что напишут они? На следующей станции к стене вагона подошла парочка влюбленных и написала... Через какое-то время вагон перегнали на станцию неподалеку от исправительной колонии. Каким-то образом один из заключенных оказался у стены вагона и написал...

На одной из следующих станций к стене вагона подошли пожилые люди и оставили свою надпись...» После окончания работы проанализировать рисунок с надписями с опорой на следующие вопросы:

1. Какое впечатление производит стена вагона?
2. Какова цветовая гамма, в которой выполнен рисунок?
3. Объединены ли написанные фразы какой-нибудь общей мыслью? (Если да, то в данном случае можно говорить об интегрированной личности, о принятии себя.)

4. Есть ли попытки что-либо исправить?

5. Что свидетельствует о том, что человек анализирует свою жизнь, хочет что-то исправить? Фраза, написанная солдатами – отношение к своим обязанностям, подростками – направление агрессии, пожилыми людьми – отношение к собственной старости, влюбленными – восприятие любви как чувства, заключенными – возможность выхода из критической ситуации. После выполнения упражнений – обсуждение в группе.

#### *Упражнение «Проблемы» [14]*

*Цели:* осознание источника фрустрации; освобождение от давления проблем; осознание способа реагирования на критические обстоятельства.

*Материалы:* альбомные листы для рисования, наборы красок, кисти, разовые стаканы с водой, салфетки – по количеству участников группы, папка для рисунков.

*Описание.* Ведущий раздает необходимые для рисования материалы и просят в произвольной форме изобразить свою проблему, которая имеет устойчивый характер. Каждый выбирает себе удобное место для рисования. Время не задается.

*Обсуждение.* Участники занимают места в круге. Во время обсуждения ведущие просят по желанию рассказать о своей актуальной проблеме, показав рисунок. По окончании – рефлексия рисунка: «Что на нем изображено? Что занимает центральную часть рисунка? Какие ассоциации вызывает? Какие воспоминания и ассоциации всплывают в памяти?». Ведущий просит на обратной стороне записать пережитые чувства и мысли.

По завершении благодарит всех за участие в этой работе, помещают рисунки в специальную папку и обращают внимание на то, что работа с красками является эффективной, поскольку способствует самораскрытию и самопониманию человеком своих чувств, своего внутреннего потенциала, принятию себя и других.

#### *Упражнение «Список черт характера» [20]*

Микрогруппы в течение нескольких минут составляют список известных им черт характера людей. Затем спикер от каждой группы сообщает итоги работы в каждой микрогруппе. Ведущий составляет общий список на плакате, поясняя значение некоторых черт (черта характера отвечает на вопрос: какой? – «раздражительный» в отличие от эмоции – «раздражение»).

#### *Занятие 6 – 7*

#### *Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех» [1]*

*Цели:* развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога

о самом себе; развитие способности к самоанализу.

*Материалы:* бланки с таблицами «Мои лучшие качества» (по одному для каждого участника группы) (таблица 8).

### Мои лучшие качества

<b>Мои лучшие черты</b> (черты или особенности своего характера, которые в себе нравятся тебе и составляют сильную сторону)	<b>Мои способности и таланты</b> (способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться)	<b>Мои достижения</b> (достижения участника группы в любой области)
---	---	--

Один из участников группы рисует на доске большую таблицу, изображенную на бланках. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем гордиться. В психологическом консультировании есть такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения и способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.

Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицей, в которой они должны самостоятельно заполнить графы (таблица 8).

Ведущий предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников

### *Упражнение «Наши слабости – продолжение наших достоинств» [1]*

*Цели:* научиться понимать людей, к которым участники испытывают негативные чувства; осознать, что каждая черта характера нейтральна и может быть рассмотрена как положительная и как отрицательная; понять, что у любого человека есть возможность развиваться и меняться.

*Информация.* Ведущий говорит: «Кто хорошо бегаем на короткие дистанции, тот, как правило, плохо бегаем – на длинные. Кто добросовестно и тщательно работает над чем-то, тот редко бывает быстрым. Кто не стесняется

говорить, тот иногда сожалеет о том, что сказал. Хорошие, приятные качества часто соседствуют с неприятными. Никто не наделен только положительными или только отрицательными чертами характера. Отрицательные черты характера можно рассматривать как экстремальные формы качеств, которые могли бы быть и положительными. Преимущества такого видения вещей заключаются в выявлении связи между отрицательными и положительными качествами, другими словами – никто не совершенен».

Участники группы пишут на листе бумаги три качества, которые нравятся в себе и три качества, которые не нравятся. Каждой из микро-групп предлагается выполнить несколько заданий. Одни участники по очереди записывают качество (одно из трех, выделенных ранее), которое в себе не очень нравится. Остальные члены группы организуют «мозговой штурм», определяя какие позитивные возможности таит в себе это качество.

Я – упрямый \_\_\_\_\_ Я умею достигать цели

Я – неуверенный \_\_\_\_\_ Я открыт для нового опыта

*Рефлексия:* «Насколько удалось посмотреть на свои качества по-другому? Почему человеку важно принимать себя во всем многообразии своих черт (сильных и слабых)? Какие качества в себе хотелось бы развивать?». Упражнение можно закончить фразой по кругу: «Основная черта характера, которой я горжусь, это... » (для позитивного отношения к своим чертам характера). Сказать о том, что именно поэтому на семинаре необходимо высказываться каждому, так как у всех разный опыт и разное восприятие одного и того же явления, поступка.

Занятие

*Упражнение «Горячий стул» [1]*

Ведущий напоминает, что обратная связь не предполагает говорить собеседнику, каков он. Это разговор о себе, о своих чувствах по отношению к другому, то есть в контексте его личности. Обратная связь может восприниматься, если в ней нет оценок и советов. Далее ведущий ставит в центр круга стул и говорит, что займет его тот, кто первым захочет выслушать от других информацию о себе. Он сам выбирает того, кто будет рассказывать о том, как его воспринимают, какие чувства вызывает его поведение. Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, невступать в дискуссию, не

пытаться уточнить информацию, не требовать объективных доказательств переживаний людей, дающих ему обратную связь. Таким образом, двигаясь по кругу, он получает информацию от участников группы, а затем возвращается на свое место. А в центр круга садится следующий участник группы. По окончании упражнения ведущий напоминает, что получаемую информацию сидящий на «горячем стуле» может лишь принять к сведению и обдумать. Изменение – его личное дело; критические замечания не всегда бывают обоснованными, и в жизни невозможно, да и не нужно нравиться всем, хотя полезно знать, как воспринимают тебя окружающие.

#### *Упражнение «Осознай и нарисуй» [14]*

Упражнение предполагает как тематическое, так и свободное рисование.

*Инструкция:* «Сядьте удобно и неподвижно, закройте глаза. Дышите спокойно и плавно».

*Инструкция к медитации* «Вдыхайте воздух через нос, выдыхайте через рот. Сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Начните считать вдохи и выдохи, от 1 до 10. Один – это полный дыхательный цикл, состоящий из вдоха и выдоха. Два – это следующий дыхательный цикл. Когда вы сосчитаете от 1 до 10, начинайте снова считать от 1 до 10 и т.д. Если вы отвлеклись или сбились со счета, просто вернитесь к началу и начните считать заново».

Далее, по завершении процесса медитации последовательно предлагаются следующие задания:

1. Почувствуй свое тело и ответь на вопросы: «Кто я? Что я? Кем, чем я являюсь? Чувствую ли телесное напряжение? Где ощущаю мышечные спазмы? Боль?».

2. Представь себя в виде животного, растения или предмета.

3. Нарисуй себя в виде животного, растения или предмета, которым себя в настоящий момент представляешь, осознаешь. Выплесни на бумагу свои чувства, физическую и душевную боль, всю тяжесть.

4. Когда закончишь, нарисуй то, что первым приходит в голову. Рисунки, выполняемые на одном листе, должны быть конкретными и не связанными между собой.

5. Внимательно рассмотри свои рисунки. Изучи их. Постарайся самостоятельно проанализировать их.

#### *Упражнение «Ладонка» [14]*

*Цели:* выразить эмоции; получить обратную связь. Каждый участник складывает лист цветной бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону «открытки» свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя (рука является личным символом открытости

для других). Далее участник передает свою «открытку» соседу слева, который в течение 30 секунд должен написать внутри о том, что нравится ему в человеке, «ладошка» которого пришла к нему. И так далее по кругу.

### *Заключительная часть занятия*

*Цели:* завершение встречи; получение обратной связи; планирование следующей встречи.

*Описание.* Встреча подходит к концу и заканчивается она традиционно. Ведущий просит участников оценить весь день, отвечая на вопрос: «Что больше всего понравилось на этой встрече?». *«Домашнее» задание:* ведение дневниковых записей. *Завершение работы в группе.* Все участники встают в общий круг, стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи друг другу, и мысленно передают группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением полета. В заключении ведущий объявляет занятие законченным, благодарит всех за работу, высказывает пожелание увидеть всех на следующем занятии.

## **2.3.2 Тема занятий «Властелин эмоций и чувств»**

Цель: обучение управлению эмоциональным состоянием.

Задачи:

1. Обучение снятию стрессового напряжения.
2. Развитие эмоциональной грамотности.
3. Обучение способам эмоциональной разрядки.
4. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

### *Занятие 1*

### *Упражнение «Планета чувств»[9]*

Цель: информирование о структуре эмоциональных переживаний. 15 минут.

Материалы: ватман с изображением 4 материков, например, в виде пазл. Цветные стикеры и маркер. Лист ватмана заранее прикрепляется на стену или доску.

Когда мы хотим сказать о своих переживаниях, то мы говорим: «Я чувствую». Редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

*Ощущения* – это то, что мы чувствуем телом. Например, горячо, холодно, колется, щекотно. Ведущий прикрепляет стикеры одного цвета к материку «ощущения» (3 – 4 шт.).

*Драйвы* – это неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, двигаться, сексуальное желание. Ведущий прикрепляет стикеры другого цвета к материку «драйвы» (3 – 4 шт.).

*Эмоции* – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Ведущий прикрепляет стикеры к материку «эмоции» (3 – 4 шт.). Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Они недолговечны, приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

*Чувства* – это переживания души, но более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность- тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями.

*Приклеивает стики с надписями.* Какие еще чувства, ощущения, драйвы и эмоции вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать и приклеивать к материкам.

Примеры заполнения материков:

<b>Ощущения</b>	<b>Драйвы</b>	<b>Эмоции</b>	<b>Чувства</b>
Горячо	Голод	Радость	Любовь

Щекотно	Желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	Сексуальное желание	Удовольствие	Враждебность
Колется	Желание двигаться	Негодование	Ненависть
Болят	Стремление избегать опасность	Тревога	Обожание
Мягко	Стремление избегать неприятное	Страх	Надежда
Жестко	Стремление выиграть	Гнев	Обида
Физическое наслаждение (прохладная вода в жару, приятный запах и т.д.)		Печаль	Недоверие
		Вина	Доверие
		Стыд	Счастье

Теперь разберемся в некоторых тонкостях.

Вопросы задаются в круг. После 2 – 3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ.

1. Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев – это эмоция. Агрессия – это действие, наносящее вред кому – либо или чему – либо.

2. Чем отличается радость от удовольствия?

Радость – активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание расслабленное, спокойное.

3. Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?

Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождающиеся расслаблением. Хотя они и не считаются положительными, иногда человек получает удовольствие от грусти. Тоска или горе сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.

4. Чем отличается вина от стыда?

Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. Стыд – это когда связано с тем, что о нас подумают другие. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства

часто переплетаются. Так что трудно их разделить.

Это упражнение нужно проводить быстро, динамично. Иначе участники заскучают.

### *Упражнение «Дерево чувств» [9]*

Цель: обучение дифференциации своего эмоционального состояния. 30 минут. Арт – схема.

Инструкция: «Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию в вашей жизни, которые до сих пор вызывают у вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту картину и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин и начните лепить дерево. Вылепите ствол – это вы сами. Потом ветви – это различные события в вашей жизни. Их, конечно, много. Потом обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните лепить плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Вылепите все сочетание чувств, которое испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую обозначили особо.

Внизу ствола вылепите корни, которые через вас питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни – это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это – причины ваших чувств. Ведь чувства возникают не только из – за событий, но и из – за вашего к ним отношения. Значит, корни другого цвета – это ваши мысли про эти события. Сформулируйте их и для каждой вылепите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку. Теперь вспомните какое-то хорошее событие. Поступите с ним так же, как и с неприятным. Вылепите разноцветные плоды и корни».

Обсуждение. «Поделитесь своими переживаниями во время выполнения упражнения. Скажите, что полезного было для вас в этом упражнении».

Пластилин позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для проработки эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения. При обсуждении важно отделять эмоциональное впечатление от рационального осмысления полезности полученного опыта.

## **Занятие 2**

### *Упражнение «Стрелонепробиваемый колпак» [9]*

Цель: обучение приемам эмоционального сдерживания. 25 минут.  
Визуализация.

Инструкция.

Каждому человеку приходилось находиться в ситуации, когда вы кипите от возмущения, но знаете, что стоит только выразить вам его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком много рискуете. В общем, внутри вас все кипит, а снаружи ... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями.

Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать для себя не такими болезненными. Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые вонзались как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверх прочный пластик. Другой способ – представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос противника становится глуше. Вы в безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы, и он замолчит.

Сейчас разделитель на пары. Сначала один из пары будет кричать – что хотите, только воздерживайтесь от нецензурных выражений. Второй в это время мысленно наденет на него колпак. По моему знаку поменяетесь местами. Начали!

На эту часть упражнения дается 4 – 6 минут. По 2 – 3 минуты в каждой роли. Теперь поменяйтесь партнерами.

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

Представьте себя со стороны. Кто – то кричит на вас, а вы сохраняете спокойствие. Это красиво, не правда ли? Кроме того, такая невозмутимость вызывает уважение. Так что тренируйтесь». После данного упражнения нужно сделать перерыв или упражнение поспокойнее.

*Упражнение «Враг на ладони» [9]*

Цель: обучение приемам эмоционального сдерживания. 20 минут.  
Визуализация.

Инструкция. Представьте, что противник не кричит на вас, а старается унижить. Он считает себя великим. И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это то, что нужно

противнику. Он хочет показать всем, какой вы псих или что – то в этом роде. Вы не должны допустить этого. Только ваше спокойное поведение и уверенность сможет свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете противника маленьким, буквально игрушечным. Потом представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голосом говорит гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь по парам. Один партнер начнет говорить гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецензурные выражения. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по – настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это – упражнение.

По моему знаку меняетесь местами. Начали!

На эту часть упражнения дается 4 – 6 минут. По 2 – 3 минуты в каждой роли. **Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность. Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда ситуация закончится, вам все – таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по – другому.

#### *Упражнение «Табу» [14]*

*Цели:* понимание себя и своих чувств; понимание осознанности выбора; контроль импульсивного поведения; профилактика зависимого поведения.

Ведущий

ставит в центре круга небольшую коробку, в которой что-то лежит и обозначает это так: «Там лежит то, чего нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте, выражать отношение мимикой и жестами, подходить к коробке, брать ее в руки, заглядывать, т.е. поступать так, как считают нужным. Если кто-то ничего не предпримет, то это тоже будет его способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения ведущему важно помнить, что это упражнение действий, а не объяснений.

*Обсуждение:* «Как вы относитесь к запретам и ограничениям? Какие

чувства и мотивы руководят поведением в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с запретом.

### **Занятие 3**

Цель: Обучение приемам снятия стрессового напряжения.

#### *Упражнение «Место личной силы» [9]*

Цель: Обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут

Вид: визуально – релаксационное упражнение.

#### Инструкция.

Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах. Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом.. Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода..

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите: какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда.. Теперь вы можете лечь на траву на этом месте.. Трава мягкая, немного прохладная, но нехолодная.. Вам хорошо..

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас.. Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету.. Вы садитесь в него.. и летите.. И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза. С прибытием вас!

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

Это простой и эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или вы напряжены от гнева. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с

каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

**Комментарии.** Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд. Общая длительность путешествия 3 минуты.

*Упражнение «Волшебное дерево» [9]*

Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Инструкция.

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох, вдох – выдох... Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев...

Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему... Вы трогаете ладонью его кору... Теперь вы подходите к нему вплотную... Обнимаете его...

Вы чувствуете, как бегут соки по стволу... Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки...

Соки втекают в вас во всем теле... Они пропитывают вас... Каждая клеточка вашего наполняется и радостно разворачивается... Вы наполнены силой дерева... Вы делаете шаг назад... Вы благодарно гладите дерево по коре... Теперь это ваше дерево... Дайте ему имя...

Попрощайтесь с ним. Вы еще придете к нему... А сейчас откройте глаза...»

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

**Резюме ведущего.**

Это очень простой и эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены, или напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решений, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и рисунок своего тела, и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете преодолевать его с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

**Комментарии.** Голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд. Общая длительность путешествия 3 минуты.

### ***2.3.3 Тема занятий «Самостоятельность и ответственность»***

Цель: развитие самостоятельности и ответственности.

Задачи:

1. Моделирование опыта в ситуации выбора с позиции ответственности и с позиции жертвы.
2. Стимуляция опыта предпочтения позиции ответственности.
3. Самостоятельность в принятии решений.

#### ***Занятие 1-2***

*Упражнение «Жертва и ответственность» [9]*

Цель: обучение навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Время: 20 минут

Вид. Ролевая игра

Инструкция.

Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Выслушивает ответы участников (3 – 4).

Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек – жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти 2 позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу историю из двух позиций (можно выбрать любую историю).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередное занятие. Это какой-то кошмар. Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого не могут вылечить. Поставили занятие и даже меня не спросили, когда мне удобно. Вот теперь из-за них у меня что-то не получится и я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди».

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет занятие. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-то помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу занятие, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну хорошенько.»

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать.

**Обсуждение.** Поделитесь тем, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека.

**Для ведущего.**

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы

не избегали ответственности, она все равно ложиться на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственности. Но как только мы принимаем решение жить так, мы сразу несем ответственность за это решение.

**Комментарии.** Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для вхождения в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть её более глубоко.

*Упражнение «Я принимаю решение» [14]*

*Цель:* исследовать влияние окружающих на принятие решений.

*Описание.* Участники вспоминают несколько ситуаций, когда им приходилось принимать важные решения. Например: «Я решил заняться спортом», «Я решил вести здоровый образ жизни». Затем записывают эти ситуации на левой половине листа. В правой половине записывают ответы на вопрос: «Принимал ли я эти решения самостоятельно, или кто-то мне помог?».

*Обсуждение.* Обсуждение строится в виде вопросов и ответов. Каждому из участников, слева направо, задается один из вопросов: одной части группы – первый вопрос, второй части группы – второй и т.д.

1. Назовите ваше решение. Кто на вас повлиял?  
2. Выберите из ваших решений самое важное. Кто вам помог его принять?

3. Назовите решение, которые вы принимали исключительно сами, без чьей-либо помощи.

4. Как часто вы принимаете решения осознанно, взвешивая все «за» и «против»?

Подводя итоги проделанной работы, ведущий говорит о том, что окружающие люди оказывают на нас большое влияние. Осознавая значимость этого влияния, мы можем и должны в важных для нас ситуациях принимать решения сами. Потому что, принимая самостоятельно решение, мы берем ответственность на себя. С одной стороны, эта ответственность тяготит, но, с другой стороны, только так можно чего-то добиться в жизни.

*Информационный блок. Тема: «Что такое воля?»* «Особое место в характере человека занимают волевые черты, воля. Волю называют основой характера, его стовым хребтом. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «человек с характером»; «у него твердый характер» или, наоборот, «бесхарактерный»; «мямля»; «ни то ни сё». Здесь как раз и подчеркивается выраженность волевых черт характера человека. Человек

без воли напоминает автомобиль без мотора: всё вроде есть и выглядит внушительно, а пользы никакой. Что же такое воля? Прежде всего, это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей. Любое волевое действие имеет сложную внутреннюю структуру. Достаточно проанализировать свои поступки хотя бы за один день, чтобы обнаружить много случаев, когда приходилось делать выбор. Воля обнаруживается не только в активных действиях и поступках. Она проявляется и в умении сдерживать себя, затормозить нежелательные действия. Здесь говорят о выдержке, терпении, самообладании.

Воля – это регулирующая сторона сознания, выраженная в способности человека совершать целеустремленные действия и поступки, связанные с преодолением препятствий. Это власть человека над собой. В процессе исторического развития человек приобрел две основные особенности: сознание и волю. В животном мире нет ничего подобного, с чем можно было бы сравнить волю человека. Поведение животных регулируется биологическими потребностями, поступки же человека регулируются волей.

Воля, как было сказано выше, – это сложное интегративное понятие, оно включает в себя ряд качеств. Поэтому методы выявления воли направлены на непосредственную оценку отдельных волевых качеств:

1. Целеустремленность проявляется в умении ставить и достигать цель, способность не отказываться от поставленной цели при изменяющихся условиях.

2. Решительность проявляется в быстром и продуманном принятии решений, определении способов достижения цели.

3. Настойчивость проявляется в стремлении доводить всякое начатое дело до конца, в способности длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с поставленной целью, продолжать деятельность при нежелании ею заниматься, при изменении условий и обстановки.

4. Смелость – умение побороть страх, умение признать и осудить собственные ошибки.

5. Выдержка – умение проявлять терпение, выносливость при осуществлении планов в затрудненных условиях.

6. Организованность – умение разумно чередовать свои действия, распределять время, упорядочивать свою деятельность, придерживаться плана.

7. Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам и установленному порядку. Соблюдение

определенных правил поведения при изменении обстановки.8. Самостоятельность – умение действовать без посторонней помощи, умение отстаивать свое мнение, не поддаваться действию различных сил, которые могут отвлечь от цели.

9. Исполнительность – исполнение в срок поручений и своих обязанностей, старательность.

10. Инициативность – умение предпринимать действия и поступки по собственному желанию, стремление проявить инициативу в необычной обстановке, прогрессивность взглядов. На данном занятии мы попробуем произвести самооценку волевых качеств. Определение волевых качеств производится по среднегрупповому значению.

Подсчитывается средний показатель по данным всех участников, затем отмечают те, чей показатель выше среднего. На основе этого вводится показатель выраженности волевых качеств как отношение первого ко второму».

#### *Оценка волевых качеств*

*Инструкция:* «Ниже приведены 15 вопросов, на каждый вопрос вам нужно ответить "да" или "нет". Выберите тот ответ, который наиболее соответствует вашему обычному поведению. В том случае, когда вы сомневаетесь, можно ответить "не знаю" или "бывает", "случается". Постарайтесь ответить на все вопросы с максимальной объективностью».

#### Вопросы:

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?

3. Когда вы попадаете в конфликтную ситуацию, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию с максимальной объективностью?

4. Если вам будет прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны? (Например, отказаться от острой, копченой, соленой пищи).

5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания? (Например, на месте ДТП)

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или

посещение зубоучебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?

10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Отправитесь ли вы без колебаний в незнакомый город, в командировку?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи и прочих ежедневных дел?

13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолженностям?

14. Самая интересная передача по телевизору не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не казались вам слова противника?

#### «Ключ» и обработка результатов.

За ответ «да» дается 2 очка, «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 очко, «нет» – 0 очков. Необходимо просуммировать полученные баллы.

#### Интерпретация:

– 0–12 очков. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может чем-то повредить вам. К обязанностям относитесь нередко «спустя рукава», что бывает причиной разных неприятностей. Ваша позиция выражается известным изречением: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете почти как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом данной оценки.

– 13–21 очко. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйте, но и данное вами слово держите. Неприятную работу старайтесь выполнить, даже прилагая некоторое усилие над собой. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на мнении о вас других людей. Вам необходимо тренировать волю. – 22–30

очков. С силой воли у вас все в порядке. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни трудные дела, которые многих пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по

непринципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли – это хорошо, но вам необходимо тренировать такие качества, как гибкость, снисходительность, доброта.

### ***2.3.4 Тема занятий «Психологическое здоровье»***

#### ***Занятие 1***

*Упражнение: «Я – это мое детство» [9]*

Ведущий предлагает участникам закончить предложение «Я любил играть...».

Также каждому дается возможность высказать свое мнение о том, что значит для человека такой период жизни, как детство. Предлагается всем участникам вспомнить и рассказать свои интересные истории, которые происходили с ними в детстве.

*Упражнение «Принятие себя – ребенка» [9]*

*Цели:* снижение тревожности; осознание и осмысление своего детского

опыта.

Упражнение выполняется под музыкальное сопровождение. Ведущий объясняет роль детского эмоционального опыта в дальнейшем развитии личности, в ее отношениях с окружающими, поведении и восприятии информации; то, что очень важно научиться принимать и любить себя – ребенка, которым вы были. Если этого нет, то взрослое «Я» будет ощущать пустоту, одиночество, неадекватность.

*Процедура:* «Закройте глаза, расслабьтесь и вспоминайте свое детство. Начинайте с самых ранних воспоминаний. Выберите тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Обратитесь к себе – ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки. Посоветуйте ему что-нибудь. Мысленно обнимите, приласкайте его. После окончания упражнения запишите пережитые чувства и мысли, пришедшие во время упражнения».

#### *Упражнение «Нарисуй себя – ребенка» [1]*

Музыкальное сопровождение то же, что и в предыдущем упражнении.

*Процедура.* Ведущий дает задание: «Нарисуй себя – ребенка: это может быть любой рисунок – рисунок-состояние, рисунок-ассоциация или более структурированный рисунок».

*Рефлексия:* «Что изображено на рисунке? Какие ассоциации, воспоминания всплывают в памяти?»

#### *Упражнение «Сказочная крестная мама» [3]*

*Цель:* осознание чувства защищенности, поддержки.

*Процедура:* «Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на дыхании. Представьте, что вас посетила ваша сказочная крестная мама. Обратите внимание на то, как она выглядит. Какая на ней одежда, какое выражение лица. Если она смотрит на вас недостаточно любящим взглядом, то это не ваша крестная мама! Мысленно отпустите ее и вообразите действительно любящего вас человека. Почувствуйте исходящее тепло и поддержку. Для кого вы бы хотели стать таким человеком? Представьте этого человека, его образ. Скажите, как сильно вы любите этого человека. Какой он замечательный. Скажите ему о вашей любви и одобрении. Подумайте, что вы хотели бы сказать своим родителям. Возможно, это те слова, которые вы хотели им сказать давно, но не получалось. Скажите им это сейчас». В конце занятия ведущий просит записать мысли, чувства, впечатления, ощущения в форме письма, которое не нужно отправлять. По завершении занятия ведущий благодарит всех за участие в этой работе и помещает письма в специальную папку (письма возвращаются на последнем занятии).

## *Заключительная часть*

*Цели:* завершение работы; получение обратной связи; планирование следующего занятия. *Описание.* Встреча подходит к концу, и заканчивается она традиционно. Ведущий просит участников оценить весь день, ответить на вопрос: «Что больше всего понравилось на этой встрече?». Оговаривается «*Домашнее задание*» (ведение дневника). *Завершение работы в группе.* Все участники встают в общий круг, в котором стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи друг другу, и мысленно передают группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания.

## **Занятие 2**

### *Упражнение «Джин и три желания» [9]*

*Цели:* снятие эмоционального напряжения; осознание своих стремлений и желаний. Необходимо музыкальное сопровождение.

Предлагается представить себе встречу с джином и определить, какие три желания участники попросили бы его исполнить. Затем предлагается эти желания зарисовать, разделив стандартный лист на три части. Обсуждение идет по кругу. Что каждый из участников изобразил на своем листе? Обмен ощущениями, переживаниями. Что помогает осознать это упражнение? Ведущий фокусирует внимание на том, что у людей есть общие желания, направленные на удовлетворение насущных потребностей.

### *Упражнение «Разработка личного жизненного плана» [9]*

*Цель:* дать возможность участникам оценить, насколько выполнимы их пожелания к самим себе.

*Описание.* Участникам предлагается, ответив на нижеперечисленные вопросы, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности, оценить свою жизненную ситуацию. Ответы записываются, и в результате должны получиться мини-сочинение.

Вопросы:

1. Имею ли я четкую картину своих жизненных целей?
2. Что нужно делать, и каких результатов я хочу достигнуть?
3. Какие качества помогут мне достигнуть желаемого результата?
4. Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
5. Какие меры я могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения?
6. Каково мое общее состояние?
7. Какие меры я могу принять для улучшения своего здоровья?
8. Какое настроение у меня преобладает?

9. Что меня тревожит?
10. Могу ли я управлять своим психическим состоянием?
11. Есть ли у меня друзья?
12. Как я забочусь о поддержании дружеских отношений?
13. Как я учитываю точку зрения других?
14. Интересует ли других мое мнение?
15. Навязываю ли я другим свои мысли и свое мнение?
16. Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?
17. Как я веду себя в конфликтной ситуации?
18. Устраивает ли меня моя семейная ситуация?
19. Знаю ли я потребности и мнения членов своей семьи?
20. Считаю ли я себя независимым человеком, способным действовать решительно и самостоятельно?
21. Считаю ли я себя ответственным человеком, умеющим держать свое слово?
22. Я умею отстаивать свое мнение, взгляды, умею ли я настоять на своем?
23. Я умею прощать ошибки и заблуждения?

Ведущий дает время на прочтение. Затем просит оценить, насколько участники продвинулись в реализации своих идей. Если не продвинулись, то почему?

*Обсуждение.* Обсуждение проводится только по желанию участников. Каждый желающий говорит о своих достижениях и о том, за счет чего удалось реализовать свои идеи. Варианты частичной реализации планов также приветствуются, так как важно любое продвижение к цели. Ведущий наравне с остальными членами группы рассказывает о своих результатах.

### **2.3.5 Тема занятий «Путь к успеху»**

*Цели:*

- изучить уровень развития воли у участников группы;
- развить умения брать ответственность на себя;
- научиться позитивно воспринимать любые трудности и извлекать из них пользу.

**Занятие 1**

*Упражнение «Тропинка» [1]*

*Цели:* разминка; сплочение группы.

*Описание.* Все встают и выстраиваются друг за другом в виде змейки. Ведущий становится в начало змейки и начинает движение по комнате,

преодолевая воображаемые и реальные препятствия. Все участники движутся за ним, не отставая и повторяя каждое его движение. Через некоторое время он хлопает в ладоши и тотчас занимает место в конце змейки. При этом участник, следующий за ним, становится «ведущим», и движение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли «ведущего». *Обсуждение:* «Как вы чувствовали себя в роли "ведущего"?».

*Упражнение «Борьба противоположностей» [20]*

*Цель:* получение практического опыта по умению убеждать других.

*Описание.* Участники делятся на пары. Один человек играет роль агрессора, показывая свое состояние, он крепко сжимает кулаки. Другой – только при помощи слов убеждает агрессора изменить свое эмоциональное состояние и разжать кулаки. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли: нападающий – критиковать, ругать напарника, говорить твердым, авторитарным голосом; защищающийся – объяснять, почему у него не получается все то, чего от него требуют. После этого партнеры меняются ролями.

*Обсуждение:* «Кому удалось убедить своего напарника и каким образом это было сделано? Как это связано с нашей реальной жизнью? Приведите примеры из собственного опыта по убеждению других».

*Упражнение «Стратегия успеха» [14]*

*Цели:* научиться позитивно воспринимать любые трудности; приобрести умение извлекать пользу из тяжелых жизненных ситуаций.

*Материалы:* 6 листов ватмана, 6 наборов фломастеров.

*Описание:* «Жизнь устроена так, что всем приходится сталкиваться с трудностями. Люди стараются их преодолевать и делают это по-разному. Один говорит: "Опять проблема. Как мне надоели эти проблемы. Когда все это закончится? И почему мне не везет?". Другой говорит: "Отлично. Есть проблема, надо подумать. Зато в следующий раз буду умнее. Хороший опыт". Существует два вида ответных реакций на ситуацию: одна из них называется "Обучение", вторая – "Отвержение».

На стену закрепляется плакат, и ведущий объясняет задание на примере. Рассматривается ситуация потери ключей. Ответная реакция может быть такой: «Я говорю, что я рассеянный и опускаю руки». Этот пример можно назвать: «Обвинение себя» и занести в графу «Отвержение». Ответная реакция может быть и такой: «Я думаю, в чем причина потери и вешаю ключи на цепочку». Этот пример можно назвать: «Устранение причины» и занести в графу «Обучение». *Задание.* Вспомнить несколько проблемных ситуаций из жизни, вспомнить свою реакцию на эти ситуации,

найти противоположный вариант реакции и занести в таблицу. Время – 30 минут.

По завершении работы участники малых групп садятся в круг рядом. Готовые работы развешиваются на стене, и представитель от каждой группы делает пятиминутное сообщение.

Результаты работы можно оформить в виде общего плаката «Стратегия успеха» (таблица 9).

*Обсуждение.* Вопросы для обсуждения:

1. Как работалось в малой группе?
2. Всегда ли удается получить от жизни новый опыт?
3. Какие преимущества дает такое поведение?
4. Какая стратегия поведения приведет к успеху и почему? Подводя итог, ведущий говорит о том, что, если мы будем извлекать уроки из каждого события в жизни, то наша жизнь будет более успешной.

*Информационный блок*

Материал предлагается ведущим и представляет психологическое просвещение (таблица 9).

*Таблица 9.* Стратегия успеха

Обучение (устранение причины)	Отвержение (обвинение себя)
Спросить себя, что происходит, чего я хочу, что я сделаю?	Обида, злость
Принять на себя ответственность	Жалобы, капризы
Разобраться в ситуации	Агрессия
Идти навстречу ситуации	Избегать ситуации
Изменить ситуацию. Сделать это прямо сейчас	Не пытаться находить выход «откладывать на потом»

## 2.4 Блок занятий №3 «Я и социум»

### 2.4.1 Тема занятий «Ты не один»

*Цель*

- осознание привычных способов поведения в совместной деятельности;
- поиск новых способов поведения при контакте с людьми;

#### *Занятие 1 – 2*

*Упражнение «Спичка»* [14]

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы в группе.

*Материалы:* коробок спичек, блюдо.

*Описание.* Каждый участник берет спичку, зажигает ее и, пока

спичка горит, говорит о самом радостном событии своей жизни. Участник замолкает, как только спичка погаснет. Важно говорить ровно столько, сколько горит спичка. После этого он кладет сгоревшую спичку на блюдце и передает коробок следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, включая ведущих, не представят свой рассказ.

*Обсуждение:* «Что произошло в кругу? Изменилось ли настроение?».

### *Упражнение «Средний возраст»*

*Цели:* исследование влияния окружающих на личное поведение; развитие умения убеждать других.

*Описание.* Все участники группы стоят в кругу. Ведущий, стоя вне круга, дает следующую инструкцию: «Сейчас мы узнаем, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это не сложно: вы должны определить средний возраст нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, решите, кто из группы скажет мне его».

*Рефлексия:* «Как шла совместная работа? Какие стратегии и формы поведения вы использовали? Какие последствия тех или иных форм поведения? Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? По какому принципу выбирали того, кто будет давать ответ? Насколько каждый участник группы удовлетворен итогами прошедшего обсуждения, характером решения задачи?».

### *Упражнение «Космическая игра»*

*Материалы:* письменные принадлежности, лист для заполнения.

При выполнении этого упражнения необходимо учесть результаты анализа предыдущей игры и апробировать другие способы поведения в коллективной деятельности, при решении групповой задачи. Например, если участник группы ранее проявлял себя скованно, не старался влиять на ход решения и отметил это как свою особенность во взаимодействии с другими, то в этом упражнении он может попробовать быть чуть более активным и напористым.

*Инструкция:* Ведущий просит выполнять задание в течение 15 минут: «Ты являешься членом экипажа космического корабля, отправляющегося с Земли на Луну. У вас договоренность о встрече с другим кораблем, ожидающим вас на освещенной стороне Луны. Из-за технических проблем во время полета вам пришлось приземлиться примерно в 250 км от указанного места. Во время посадки ваш корабль сильно пострадал, много материала на борту уничтожено, но никто из экипажа не ранен. Так как шанс выжить у вас

есть только в случае встречи с другим кораблем, нужно выбрать важнейшие предметы для утомительного 250-километрового перехода по дикой, каменистой и раскаленной поверхности Луны». Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми после катастрофы. Каждому из вас необходимо расклассифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, 2 – у второго по значению и т.д. до 15-го, наименее важного для вас.

*Предметы:* коробка спичек; консервированная пища; 25 метров нейлоновой веревки; парашют; переносной отопительный элемент; два пистолета 45 калибра; пакет сухого молока; карта Луны; автоматический надувающийся спасательный плот; магнитный компас; 25 литров воды в банках; ракетницы; два 50-литровых бака кислорода; аптечка первой помощи; радио, работающее на солнечных батарейках. После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 30 минут для выполнения общего задания.

*Инструкция:* «Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места классификации каждого из 15 предметов. Достичь согласия трудно, поэтому вы должны стараться каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

- избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически;

- избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклоняться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться, хотя бы отчасти;

- избегайте таких методов "уменьшения конфликта", как голосование, компромиссные решения;

- рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху для принятия решений;

- в процессе дискуссии старайтесь не перебивать других, давать возможность высказаться, быть гибкими, понимать, что мнение других может отличаться от вашей точки зрения.

После того как проранжированы 15 предметов в зависимости от их важности, каждый может сравнить данные индивидуального решения с групповым. Затратьте дополнительное время для обсуждения процесса принятия решения. Обсудите с группой: какие виды поведения помогали

или мешали процессу достижения согласия? Какие виды лидерства появлялись? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал наибольшее влияние? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии? Какие действия предпринимали участники группы для "протаскивания" своих мнений? Как улучшить принятие решения группой?».

Группа останавливается на одном решении, однако каждый может честно сказать:

1. Моя точка зрения отличается от групповой.
2. Согласен с вашим мнением.
3. Поддерживаю решение независимо от того, разделяю его или нет.
4. Это самое лучшее для нас решение в данный момент.

Ниже приводится список правильного классифицирования предметов. Краткая информация, которая дается для оценки каждого из них, не содержит все возможные способы применения данного предмета, а указывает, какое значение имеет он для выживания:

1. Кислород. Необходим для выживания, на Луне имеется небольшой запас кислорода.

2. Вода. Необходима для выживания, вода важнее пищи.

3. Карта луны. Важна для определения маршрута во время путешествия.

4. Пища.

Нужна, так как неизвестно, сколько продлится путешествие. 5. Радио.

Способ общения друг с другом, а также и с другим кораблем. 6. Веревка.

Необходима для преодоления непроходимой местности с холмами и оврагами.

7. Аптечка. Может

понадобиться для ухода за больными и ранеными. 8. Парашют. Пригодится

для переноса материала, а также больных

и раненых.

9. Спасательный плот. Можно надуть и использовать в качестве временного пристанища для пострадавших.

10. Пистолеты. Необходимы только при движении вперед.

11. Сухое молоко. Использовать очень трудно в связи с проблемами растворения.

Предметы № 12–15 негодны к употреблению: 12, 13. Спички и ракетницы: полностью непригодны из-за дефицита кислорода в атмосфере.

14. Отопительный элемент: не нужен, так как люди находятся на солнечной, теплой стороне, отопление излишне.

15. Магнитный компас: использовать нельзя, так как магнитное поле Луны отличается от аналогичного поля Земли.

*Рефлексия:* «Какие у вас возникли представления о командном способе

принятия решения? Какие возможности преодоления конфликта вы использовали?». Передавая по кругу мяч, участники группы отвечают на один из приведенных ниже вопросов: «Что важного практически ценного для себя ты приобрел на сегодняшнем занятии? Что особенно полезным считаешь для себя? Что показалось сложным?». Обсуждаются вопросы: «Могу ли я выбирать свое окружение? По каким признакам я делаю этот выбор?». Вспомните темы предыдущих встреч: умение убеждать, зависимость от других. Как это связано с нашей жизнью?».

#### ***2.4.2 Тема занятий «Мои права и обязанности»***

*Цели:*

- познакомить подростка с правами человека, данными государством;
- оказать содействия в понимании подростками взаимосвязи своих прав и ответственности, которую они несут за свои поступки;
- научиться заявлять о своих правах и отстаивать их;
- развитие навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды;
- развитие способности к активной позиции в общении с другими людьми;
- закрепление установки на отказ от употребления наркотиков.

Основанием поведения подростка зачастую являются те права, автором которых выступает он сам или та среда, в которой он оказался. Но здесь важно понять разграничение. Есть права, которые дает государство, за все остальные – нужно нести ответственность.

### *Занятие 1*

Необходимо напомнить участникам, что все происходящее на встрече связано с их собственным поведением в реальной жизни. Каждый участник приветствует своего соседа без слов, с помощью прикосновения. Члены группы высказывают свои ожидания от встречи и знакомятся с ожиданиями других участников.

*Упражнение «Мои права. Какие из них нарушаются и почему?»*

*Цели:* осознать свои права; обсудить случаи нарушения прав.

*Материалы:* 6 листов ватмана, 6 наборов фломастеров, скотч, таймер.

*Описание.* Малым группам дается задание: найти и обсудить ситуацию нарушения прав, имеющую отношение к ним и к теме занятия.

Обсуждаются вопросы:

1. Что такое права человека?
2. Какие права и каким образом могут нарушаться?
3. Почему эти права нарушаются?
4. Можно ли избежать нарушения прав?
5. Как можно отстаивать эти права?

Задается время 30 минут, и малые группы переходят для обсуждения за отдельные столы. Свои ответы на вопросы группы записывают на лист ватмана.

*Обсуждение.* Участники малых групп садятся в круг рядом. Работы размещаются на стене, и один представитель от каждой группы делает сообщение. Следует помочь малым группам выбрать темы ситуаций таким образом, чтобы они были различны. Ситуации должны быть близки участникам.

Раздаточные материалы «Права человека» необходимо скрепить с помощью скрепки и цветных листочков разных цветов.

*Информационный блок. Тема: «Права человека. Что такое права человека?»*

Сообщение по теме делает руководитель группы или один из ее участников, если ему заранее было дано задание подготовить выступление. Материалы предоставляются психологом учреждения.

*Информация (кратко):* «Права и свободы многообразны по содержанию, объему и способам реализации. Они всегда связаны с

удовлетворением интересов в личной, политической, экономической, социальной и культурной жизни и должны соответствовать реальным возможностям общества.

В важнейших международно-правовых актах и в Конституции страны закреплены основные права и свободы человека и гражданина. Во внутреннем законодательстве стран на основе и во исполнение международных актов также устанавливаются права человека, механизмы их защиты и реализации.

Конституционные нормы определяют основной статус личности во всех сферах жизни общества и государства, а более конкретно положение личности регулируется нормами почти всех отраслей внутреннего права: трудового, гражданского, жилищного, семейного, земельного, наследственного и др.

Конституция России провозглашает, что права и свободы человека являются высшей ценностью, которая определяет смысл, содержание и применение законов, деятельность законодательной и исполнительной властей.

Современная концепция прав человека существует более 50 лет. Защита прав человека была провозглашена главной целью и важнейшим принципом Организации Объединенных Наций. Всеобщая декларация прав человека была принята ООН в 1948 г. Она состоит из преамбулы и 30 статей, в которых обосновывается необходимость провозглашения прав человека, а также основные права. Другим основополагающим документом является Европейская конвенция о защите прав человека и основных свобод (принята Советом Европы 4 ноября 1950 г.).

Обязанность государства перед своими гражданами состоит не только в том, чтобы не нарушать права человека. Оно обязано создать такие условия, которые дадут возможность каждой личности в полной мере реализовать свои права. В отношении прав человека государство несет ответственность на трех уровнях. Государство должно: уважать права; защищать права; гарантировать права.

В качестве иллюстрации обязанностей государства по обеспечению основных прав можно рассмотреть право на образование. Обязанность уважать право означает, что государство не должно нарушать это право. Например, государство не может запретить детям с ВИЧ посещать школу.

Обязанность защищать право означает, что государство должно предотвратить нарушения прав другими организациями и частными лицами. При этом должна существовать общедоступная процедура подачи

жалоб, восстановления в правах или получения компенсации в случае нарушении прав третьей стороной.

Обязанность гарантировать права означает, что государство должно принять все необходимые меры – законодательные, бюджетные, административные – для того, чтобы граждане могли воспользоваться указанным правом».

*Завершение занятия привычным ритуалом.*

## ***Занятие 2***

*Упражнение «Встаньте вместе»*

*Описание.* Все участники садятся в круг.

*Инструкция:* «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда на одной руке, иногда на двух. Сразу же после этого должны встать именно столько человек, сколько я покажу. Например, если я поднимаю руку и показываю 4 пальца, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они могут только после того, как я опущу руку». Вначале лучше показывать 5–7 пальцев, в конце – 1–2.

*Обсуждение:* «Как быстро вы пришли к согласию? Спокойно или агрессивно?». В заключении ведущий говорит о том, что умение заявлять о себе является главным шагом на пути отстаивания своих прав. И здесь важно, каким образом мы это делаем. Спокойно и настойчиво или нервно и агрессивно. Однако в жизни есть ситуации, когда мы не должны привлекать к себе внимание. И теперь мы знаем, что нужно делать, если мы хотим обратить на себя внимание и что нужно делать, чтобы остаться незамеченным.

*Упражнение «Полезные примеры»*

*Цель:* приобрести навыки по защите своих прав.

*Материалы:* карточки с описанием ситуаций, карточки с ролями участников в каждой группе.

*Описание.* Каждая малая группа получает свою ситуацию. У каждого участника микрогруппы есть своя роль. Роли и ситуации могут распределяться по жребию. Обсуждение ситуаций должно проходить в соответствии с полученными ролями.

*Ситуации:*

1. Очень хороший ученик (не отличник, но лидер в классе) приходит в школу в яркой модной одежде. Учительницу это раздражает, она оскорбляет его и его родителей, отпустивших сына в школу в таком виде...

2. После последнего урока, когда детей в классе уже не оставалось, а преподаватель

беседовал в соседнем кабинете с коллегой, из учительской сумки исчезли деньги. Обнаружив пропажу, учитель случайно заметил в коридоре одного из учеников, никогда не отличавшегося примерным поведением. Подозрения учителя падают на него...

3. Идет урок, входит уборщица Мария Ивановна и директор школы. Уборщица сообщает, что перед началом урока мальчики из этого класса грызли семечки возле окна. Директор реагирует однозначно: «Пусть все вывернут карманы, мы и проверим». Один из ребят не подчиняется такому приказанию, утверждая, что у него в карманах нет ничего похожего на семечки. Учитель начинает говорить, что мальчик срывает ему урок. Директор сообщает классу, что он и после урока никого не отпустит, пока этот ученик не покажет карманы и не извинится за свое поведение...

4. В День святого Валентина в школе организовали «Почту»: повесили ящик, куда ребята бросали друг другу записки с поздравлениями. На уроках дежурный учитель вынимал из ящика содержимое и распределял поздравления по адресатам. Случайно один из листочков оказался развернут, и учитель прочитал его. На листке были написаны ругательства. По почерку находят автора записки, и с ним начинается «воспитательная работа»... Предметом для обсуждения могут быть самые разные ситуации из числа, наиболее часто встречающихся в жизни. Следует заметить, что практически в любом учебном заведении могут произойти похожие ситуации. Примерный список ролей участников малых групп: «примерный ученик», «любимец учителей», «интеллектуал», «спортсмен», «двоечник», «новичок».

*Обсуждение.* В ходе обсуждения каждая группа демонстрирует свою ситуацию и выход из нее. Основная задача обсуждения – выработка наиболее эффективной стратегии поведения в критических ситуациях. Необходимо, чтобы участники, опираясь на данную ими самими оценку работы групп, выделили во всех предложенных способах защиты прав в школе те шаги, которые бы максимально способствовали достижению этой цели.

Например, хорошая стратегия обязательно включает в себя осознание самого факта нарушения прав. В любом случае отстаивать права легче объединившись, особенно, если нарушены права не одного человека, а нескольких. Далее нужно выяснить, от кого может зависеть решение вопроса, начиная со школьного учителя и заканчивая районным судом. В соответствии с этим и выбирается способ дальнейших действий. Возможно, кто-то решит, что «замять» проблему будет лучшим выходом из сложившейся ситуации. Для того чтобы это решение было взвешенным и осознанным, этот человек должен проанализировать все возможные варианты своих действий. В заключении игры необходимо обозначить эти варианты, например:

- последовательное отстаивание своих прав;
- принесение извинений: «Виноват (не знаю в чем, правда), больше не буду», в результате чего про конфликт со временем забывают;
- переход в другую школу «Эта ситуация все равно безнадежная, уже ничего не поможет, ну их...» и т.д.

Важна как привязка ситуаций к теме занятия, так и практический опыт, который участники получают при отстаивании своих прав. Этот опыт они смогут применить в будущем в любой конфликтной ситуации. Правила, упомянутые выше, имеют отношение только к действиям, поведению человека. Однако и при ответах типа «мечтал», «сочинял», «думал» и т.п. можно указать на такие права, как свобода мысли, свобода творчества...

### **Права человека:**

1. Каждый человек имеет право сам оценивать свое поведение, мысли, чувства и отвечать за них. Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки.
2. Каждый имеет право быть один.
3. Каждый имеет право отказать в ответ на просьбу, не испытывая чувство вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение других проблем.
4. Каждый имеет право просить то, чего он хочет.
5. Каждый имеет право требовать то, на что имеет право.
6. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.
7. Каждый имеет право менять свое мнение.
8. Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.
9. Человек не обязан и не может быть совершенством; никогда не ошибаться; все знать; уметь читать мысли других.

*Информационный блок. Тема: «Невербальное общение».*

Сначала сообщение по теме «Язык жестов» делает ведущий, затем один из участников группы, заранее получивший данное задание. Литература по теме доклада предоставляется психологом ВК или подбирается самостоятельно воспитателем ВК в библиотеке учреждения (например, А. Пиз. Язык жестов, 1992). Может использоваться любая научно-популярная литература по данной теме, включая публикации в периодической печати. «Невербальное общение – это язык мимики, жестов, телодвижений. В некотором роде этот язык является универсальным, так как на нем разговаривают все люди на земле. И в тех случаях, когда перед людьми

встают языковые барьеры, на помощь приходит язык невербалики. Но и здесь нужно быть очень осторожным, потому что для людей различных культур один и тот же жест может иметь разные значения. И то, что для одних людей может означать какие-то положительные чувства, для других может служить оскорблением. Например, все вы знаете вот этот знак (знак "ОК"). В Америке, России и ряде других стран он означает «всё в порядке». Но во Франции он означает "нуль" или "ничего", в Японии – деньги. Или знак "большой палец вверх". В Америке, Англии и Австралии он имеет 3 значения: голосование на дорогах, "всё в порядке", а когда он резко поднимается вверх – оскорбление. Поэтому прежде чем делать какие-либо выводы о значении жестов и языка тела, нужно учитывать национальную принадлежность человека. Желая вам не попасть в неловкую ситуацию, когда будете путешествовать по разным странам. Но все же, несмотря на некоторые тонкости, во всем мире основные коммуникативные жесты не отличаются друг от друга. Когда люди счастливы, они улыбаются, когда печальны – хмурятся. Кивание головой почти во всем мире означает "да" или согласие. Психологами установлено, что в процессе взаимодействия людей между собой, от 60 до 80% коммуникации осуществляется за счет невербальных средств выражения, и только 20–40% – за счёт вербальных. Когда мы говорим, что человек чувствителен или у него развита интуиция, мы имеем в виду, что он обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать их с вербальными сигналами. Другими словами, когда мы утверждаем, что у нас есть предчувствие о том, что человек говорит нам неправду, мы в действительности имеем в виду, что заметили разногласия между языком тела и словами.

Даже не разговаривая с человеком, по его невербальному поведению мы можем предположить, что переживает человек, о чем он думает. Но это все эмоции, которые можно прочесть на лице, а что могут рассказать нам жесты? Возьмем, к примеру, ладони. Во все времена открытая ладонь ассоциировалась с искренностью, честностью, преданностью. Клятвы обычно даются с ладонью на сердце; в суде, когда даются показания, поднимается рука с открытой ладонью.

В повседневной жизни, как правило, мы используем два положения ладоней: ладонь протягивается лодочкой и означает жест просящего милостыню; ладонь развернута вниз – сдерживающий или успокаивающий жест. Самый лучший способ узнать, откровенен и честен ли с тобой в данный момент собеседник – это понаблюдать за положением его ладоней. Например, когда люди полностью откровенны с вами, они протягивают вам одну или обе ладони и говорят что-то типа: "Я буду с вами полностью откровенен". Когда

человек начинает с вами откровенничать, он обычно раскрывает ладони перед собеседником полностью или хотя бы частично. Как и другие жесты языка телодвижений, это полностью бессознательный жест. Он подсказывает вам, что собеседник говорит правду. Когда ребенок обманывает или что-то скрывает, он прячет руки за спиной. Взрослый прячет руки в карманы или держит их скрещенными. Большинство людей не может говорить неправду, если их ладони открыты.

Существует три основных командных положения ладони: положение ладони вверх (доверительное), вниз (доминирующее) и положение указывающего перста (агрессивное). Люди здороваются рука за руку ещё с древних времен. Это знак того, что в руках нет оружия. Есть следующие виды рукопожатий:

- доминирующее: человек пытается оказать на вас давление;
- покорное: человек уступает вам, инициатива в ваших руках;
- равноправное.

Однако второй вид рукопожатия не всегда можно трактовать как покорность и уступчивость. Возможно, что у человека артрит рук или этот человек творческая личность (очень часто у художников, музыкантов, артистов слабые руки – влияние профессии). Как нейтрализовать человека, который использует доминирующее рукопожатие по отношению к вам? Один из способов – обхватить другой рукой запястье, "перчатка". Когда человек протягивает вытянутую руку, это, возможно, говорит об агрессивности.

Пожатие кончиков пальцев говорит о неуверенности человека.

С помощью потирания ладоней люди невербально передают свои положительные переживания, например, конферансье при объявлении номера; официант, намекая на чаевые. Но, если зимой на остановке вы видите человека, который потирает руки, то, скорее всего, он просто замерз. Сцепленные пальцы рук означают разочарование и желание скрыть от человека свое отрицательное отношение».

*Завершение занятия.*

### ***Занятие 3***

**Цели:** выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

#### **Упражнение «В будущее»**

1. Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В

обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «**соблазн, зависимость, вредные привычки**». Перед нами стоят две задачи: выжить; определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде"

2.

Вопросы для обсуждения:

Что

означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"? Все ли они одинаково опасны? Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость? Какие бывают зависимости? Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На

доске фиксируется список зависимостей:

Химические

зависимости: алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости

(убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

- постоянно включенный телевизор,
- стремление к риску, азарт,
- откладывать все на потом,
- компьютерные игры,
- постоянное желание разговаривать по телефону,
- постоянное желание спать и т.д.

по телефону,

*Ведущий:* "Теперь, когда мы выяснили,

чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль".

### Упражнение «В будущем»

1. Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам:

«Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для

обсуждения:

Как себя

чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

*Ведущий:* "Мы

нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и

составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

идей":

слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

"Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

перерыв эффективно:

подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);

уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

дальнейшего действия.

информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу..."

чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

одержанную победу!

с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

голосованием.

3. "Большая книга

Зачастую мы

Умей сказать "НЕТ!"

Сделайте перерыв

Используйте

а) выясни, как в

б) попроси помощи у

в) составь план

г) собрав

Отказывай так,

Поощрите себя за

Ведущий: "Справившись

Оценивание занятия

### 2.4.3 Тема занятий «Эффективная коммуникация»

#### Занятие 1

Упражнение «Умеете ли вы ответить "нет" не обижая»

Описание. Ведущий: «Если вы не умеете ответить "нет", то вы легко впадаете в зависимость от других, все время будете идти на поводу. Необходимо развивать в себе способность чуть-чуть дурачиться в беседе. Например, вас спрашивают: "Вы хотите чай?", – а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: "Это предложение нужно обстоятельно обдумать". Вам говорят приказным тоном: "Верни мою книгу», – а вы сообщаете: "...» – (каждый участник по кругу должен комически, несерьезно ответить на прямой элементарный вопрос). Это маленькое актерство пригодится вам, вы научитесь владеть ситуацией. Тем самым вы выигрываете

небольшую паузу перед ответом. За это время собеседник проверит себя, так ли уж ему требуется от вас то, чего он просит, у вас же складывается за это время лучшая формулировка ответа. И если предстоит ответить отказом, то он прозвучит спокойно. Он не будет мгновенной реакцией, в которую невольно вкладывается раздражение и неприязнь, а взвешенным решением. Большинство собеседников поймут, что у вас есть причины для отказа, и из гордости не станут задавать лишние вопросы. Кстати, на эти "лишние вопросы" надо иметь готовый вежливый ответ, допустим: "Поверьте, это не мой каприз. Я не могу переступить через себя"».

#### *Упражнение «Пожалуйста»*

*Цель:* научиться реагировать только на вежливые обращения в свой адрес.

*Описание.* Все встают в круг, внимательно слушают команды ведущего и выполняют те из них, в которых есть слово «пожалуйста». Если слова «пожалуйста» в команде нет, то выполнять ее не надо. Например: «Поднимите руки, пожалуйста. Опустите, пожалуйста, руки. Наклоните голову, пожалуйста. Поднимите голову. Поднимите левую ногу, пожалуйста» и т.д. Ведущий поздравляет тех, кто ни разу не ошибся.

*Обсуждение:* «Это упражнение показывает, что невежливые, директивные команды, высказанные в наш адрес, мы не обязаны выполнять».

Если позволяет время, надо дать возможность каждому участнику побыть ведущим.

#### *Упражнение «Чемодан»*

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы.

*Описание.* Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные собирают ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот чемодан набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и на то, что мешает человеку, над чем ему еще надо активно работать. Выбирается секретарь, который делит лист пополам. На одной стороне ставится «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик и с одной и с другой стороны. Затем входит член группы и ему зачитывается и передается этот список. Выходит следующий участник и процедура повторяется.

*Обсуждение.* После вручения всех «чемоданов» каждый участник

делится своими ощущениями и эмоциями. На роль путешественников желательно выбрать самых стеснительных участников группы.

*Завершение занятия.*

## **Занятие 2**

### *Стратегии поведения в конфликте [14]*

Уход: «Уход от конфликта может быть вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает ваших прямых интересов. Такой шаг может быть также полезен, если он привлекает внимание к запущенному кризису. Однако в других случаях уход может привести к нарастанию проблемы».

Формы ухода от конфликта:

- молчание;
- демонстративное удаление;
- затаенный гнев;
- депрессия;
- игнорирование обидчика;
- переход на «чисто деловые отношения»;
- индифферентное отношение;
- полный отказ от дружеских или деловых отношений.

Подавление: «Подавление может быть разумной тактикой, если конфронтация внесет чрезмерный стресс во взаимоотношения на данном этапе или если оппонент не готов пока выслушать вас. Подавление серьезного конфликта имеет далеко идущие последствия. Если вы храните молчание, ваш оппонент не знает, что что-то не в порядке и что за этим стоит».

	<b>Формы</b>	<b>подавления</b>
конфликта:		– внешняя демонстрация того,
что все в порядке;		– действия, как будто ничего
не произошло;		– примирение с происходящим ради
сохранения мира;		– самобичевание;
		– использование обаяния для достижения цели;
		– тайное вынашивание планов мести;
		– подавление всех негативных эмоций.

Ведущий приводит примеры из жизни воспитанников ВК. Хорошо, если каждый из участников группы участвует в комментарии предлагаемого материала.

Выиграть / Проиграть: «Эта тактика отражает такую форму борьбы за власть, при которой одна сторона выходит несомненным победителем. Такой

способ необходим, когда лицо, облеченное властью, наводит порядок ради всеобщего благополучия, если кто-то берет в свои руки контроль над проявлением насилия или предотвращает совершение опрометчивых поступков. Однако данная стратегия редко приносит долговременные результаты».

Формы борьбы:

- стремление доказать, что другой человек неправ;
- попытка перекричать соперника;
- применение физического насилия;
- непринятие явного отказа;
- требование безоговорочного послушания;
- попытка перехитрить соперника;
- призыв на помощь союзников;
- требование, чтобы оппонент согласился ради сохранения отношений.

Компромисс: «Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела участники не могут быть полностью удовлетворены. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов, он может быть далеко не самым оптимальным исходом переговоров».

Формы компромисса:

- поддержание дружеских отношений;
- поиск справедливого исхода;
- дележ предмета желаний поровну;
- избегание самовластия;
- избегание столкновения в лоб;
- уступки ради поддержания отношений.

Выиграть / Выиграть: «Подход "выиграть / выиграть" делает из оппонентов партнеров. Преимущества этого подхода заключаются в том, что вы находите наиболее приемлемое решение и тем самым укрепляете взаимоотношения. Даже если не удалось найти решение, при котором нужды обеих сторон оказались полностью удовлетворенными, были продемонстрированы желание и готовность к сотрудничеству».

Формы сотрудничества:

- определение потребностей всех участников;
- стремление их удовлетворить;
- признание ценностей других, так же, как и собственных;
- объективность, отделение проблемы от личностей;

– поиск неординарных и творческих решений.

Двенадцать правил:

1. Дайте партнеру «выпустить пар». Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

2. Потребуйте от партнера спокойно обосновать претензии. При этом скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отменяйте, спрашивая: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?».

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, спросите доверительно у партнера совета, задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажите комплимент, выразите сочувствие... Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера.

4. Не давайте партнеру отрицательных оценок. Говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше скажите: «Я чувствую себя обманутым».

5. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема – это то, что надо решить. Отношение к человеку – это фон или условия, в которых приходится ее решать. Определите вместе с партнером проблему и сосредоточьтесь на ней. Не позволяйте эмоциям управлять собой.

6. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение, а ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте решения, а создавайте спектр вариантов. Потом из них выберите лучший. При поиске путей решения проблемы помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты. Вы и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями. Если не смогли договориться о чем-то, то ищите объективную меру для соглашения (нормативы, факты, инструкции т.п.).

7. В любом случае дайте партнеру возможность «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не

задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям.

8. Отражайте, как эхо, смысл его высказываний и претензий. Чаще спрашивайте: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать именно это?». Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

9. Держись как на острие ножа в позиции «на равных». Займите позицию спокойной уверенности, она удерживает партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять лицо».

10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете, что виноваты. Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. Оформите принятую договоренность и оговорите взаимоотношения на будущее. Обязательно подпишите те договоренности, которые удалось достичь на этой встрече.

12. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушать отношения. Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите сожаление по поводу возникших трудностей.

### ***Занятие 3***

#### *Занятие «Инопланетянин»[9]*

*Цель:* умение точно слышать партнера, отделять свои представления о сказанном от того, что хотел сказать партнер.

*Время:* 35 минут

*Вид.* Ролевая игра.

*Инструкция.* На землю прилетели инопланетяне. Они долго учили русский язык, но так и не смогли понять все слова. «Это потому, - говорят инопланетяне, - что у людей многие слова не однозначны. Например, говорит человек слово «дерево», и непонятно, что он имеет в виду: то ли что-то с колючими иголками, то ли что-то, на чем висят такие странные предметы, которые называют «желудями», то ли такое дерево, которое имеет совсем белый ствол. Или говорит человек: «Он очень нежный», и непонятно, что он имеет в виду, как он понял, что тот человек нежный, по каким поступкам?»

Ну, мы не инопланетяне, и когда люди произносят слова, нам всем они знакомы, и мы можем представить себе, что это такое. И все-таки часто бывает, что нам это только кажется.

Например, один человек говорит: «У них такая дружная семья» Другой

думает: «Да – да, я знаю, как это бывает». Но если бы он задал вопрос: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь «дружная семья?» Первый ответил бы: «Они никогда не ссорятся». А второй знает семью, где никто никогда не ссорится, но они и не дружные, потому что живут каждый сам оп себе. Для него семья дружная, когда люди не то, что не ссорятся, а настолько любят и понимают друг друга, что, даже если иногда и ссорятся, они не стараются обидеть друг друга. Просто они иногда расходятся во мнениях. Вы улавливаете, какая разница в понимании о дружной семье может быть у двух людей?

Получается, что мы часто разговариваем с людьми и думаем, что прекрасно понимаем, о чем они говорят, у нас даже картинки в голове выстраиваются. На самом деле человек говорит об одном, а мы представляем совсем другое.

Сейчас разделитесь на землян и инопланетян. В каждой паре землянин должен рассказать о «своей квартире и семье». А инопланетянин каждый раз, когда будет слышать какое-то существительное или слова «много», «очень хороший», «внимательный» и т.п., то есть слова, которые можно понимать по-разному, будет уточнять их значение. Например: «Скажи, что значит «большой диван» - какой он?», «Что значит «очень устает?» - как это проявляется?...

Задание понятно? Приступаем.

У вас есть 10 минут. Затем вы поменяетесь ролями.

**Обсуждение.** Чем это упражнение было полезно для вас?

Примечания. Чтобы не попасть впросак и лучше понимать другого человека, нам иногда нужно представить себе, что мы инопланетяне, и вместо того, чтобы рисовать в уме свои картинки, прояснять, что имеет ввиду собеседник.

**Комментарии.** Во время выполнения этого упражнения ведущий может переходить от пары к паре, выслушивать фрагмент диалога и, если необходимо, уточнять многозначные слова или помогать по просьбе учеников.

### ***Занятие 3 – 4***

#### *Упражнение «Индивидуальное рисование» [20]*

**Цели:** раскрепощение членов группы; развитие творческих способностей; осознание своих эмоций и чувств.

**Время:** 45 минут.

**Оборудование:** листы бумаги, цветные карандаши или краски, можно использовать фломастеры, магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

**Предварительная подготовка:** не требуется.

*Инструкция.* Каждому участнику занятия предлагается символически изобразить свое эмоциональное состояние. Не нужно думать о художественной стороне предстоящей работы. Цель – разбудить свою фантазию и отобразить свое внутреннее (психологическое) состояние. Прежде чем приступить к выполнению данного задания, необходимо прислушаться к себе, своим ощущениям, эмоциям. Можно использовать музыкальное сопровождение (музыка для релаксации).

*Обсуждение.* Готовые рисунки помещаются в круг. Во время обсуждения ведущий просит каждого рассказать о своем настроении. Участники обмениваются впечатлениями о своих и чужих рисунках. Необходимо найти в своем рисунке значимую информацию о себе. При этом члены группы не должны забывать о принципе так называемого безоценочного подхода к обсуждению рисунков. По желанию они могут рассказать о своих чувствах. Ведущий благодарит всех за участие в этой работе и помещает рисунки в папку.

*Заключительная часть.* Завершая встречу, ведущий просит участников оценить занятие, продолжив фразу: «Вызвало положительные эмоции то, что...».

### *Упражнение «Я – высказывание» [9]*

*Цель:* обучение навыку высказывания своей точки зрения, на вызывая защитной реакции со стороны другого человека.

*Время.* 40 минут.

*Вид.* Ролевая игра

*Инструкция 1.*

Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

*Сценка 1.*

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку.

**Обсуждение 1.**

Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из – за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях.

**Комментарии для ведущего.** Участники могут высказать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит разворачивать шеринг. Каждый вынес свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

### **Объяснение ведущего.**

Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях нужно поступить асертивно.

Что это такое?

Ассертивность – это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

Отношения можно строить тремя способами:

1 – думать только о себе и идти по чужим головам.

2 – всегда ставить интересы других выше собственных.

3 – золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание асертивного поведения.

Как правило, нам легче общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять доброе отношение. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В асертивном поведении главное – это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник асертивного поведения называется «Я – высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из – за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т.д. Это – «ты высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я – высказывание» передает человеку ваше отношение к чему – либо без обвинений. Формула Я – высказывания: «Когда..., Я чувствую ..., Мне бы хотелось, чтобы...». При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко – негативного оттенка. При этом надо стараться говорить

спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора и мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту форму и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете своё *барахло* разбросанным по столу...», «Когда вы *орёте* на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов.

## **Инструкция 2.**

Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я – высказывания».

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

### *Сценка 2.*

Вам нужно срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

### *Сценка 3.*

Ваша подруга обозвала вас занудой из – за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из – за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы и придумайте по 3 коротких диалога, в которых полезно применить «Я – высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете диалоги.

**Обсуждение.** Усвоилась ли формула «Я – высказывания»? Что вызывает затруднения?

**Резюме ведущего.** Для того, чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор.

*«Домашнее» задание:* ведение дневника и самостоятельное выполнение освоенных медитативных упражнений.

#### ***2.4.4 Тема занятий «Психолог – твой друг (телефон доверия)»***

Цель: обучение заботе о своем психологическом и физическом здоровье.

Задачи:

1. Психологическое просвещение : для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?
2. Стимуляция опыта общения с консультантом телефона доверия.
3. Преодоление психологических барьеров, мешающих обращаться к психологу.

Занятия могут проводиться в группах по 8 – 16 человек, а также до 30 человек. Но при этом ведущий может: сокращать время обсуждения после каждого упражнения, предложив высказаться лишь 5 – 8 участникам; увеличить число человек в подгруппах и сократить количество задач; сократить завершающее упражнение, убрав вопросы и самостоятельно предложив участникам короткое резюме.

#### **Занятие 1**

*Упражнение «Что такое психологическая проблема» [9]*

Цель: сформировать представление о психологической проблеме и научиться отличать от проблем другого рода.

Время. 15 минут.

Вид. Групповая беседа.

Инструкция.

Как вы думаете, что такое психологическая проблема? Приведите пример психологической проблемы.

*Ответы фиксируются, чтобы не забыть. После того, как выскажется 3 – 4 участника, ведущий сообщает, какие из названных проблем были психологическими, а какие нет и почему.*

Сейчас я называю ситуацию, а вы говорите, относится ли это к психологической проблеме.

1. Девушка переживает разрыв с любимым человеком (психолог). 2. Молодой человек поссорился с другом и не знает, как ему вести себя дальше по отношению к нему (психолог).

3. Женщина жалуется, что в их доме уже 30 лет не меняли трубы, она очень расстроена и хочет найти справедливость (хозяйственные службы города).

4. Мужчина считает, что ему неправильно начислили пенсию (социальные службы).

5. Девушка переживает, что родители не считаются с её мнением (психолог).

6. Мать взрослого молодого человека говорит, что он грубит ей и несколько раз ударил (психолог и, может быть, юрист).

7. Молодой человек затрудняется выбрать профессию (психолог). 8. Девушка говорит, что из-за конфликта с преподавателем, ей занижают оценки и грозят отчислить, но она считает, что это несправедливо (юрист и, может быть, психолог).

9. Девушка очень расстроена, так как ее родители разводятся. Она хочет сделать что-нибудь такое, чтобы родители не смогли развестись, а если это произойдет, то она хочет жить отдельно, например, у бабушки (юрист + психолог).

10. Женщину систематически бьет муж, и она хочет развестись (сопровождение психолога и юриста).

11. Девушка узнала, что беременна, и не знает, что ей дальше делать, как поступить, как сказать маме и молодому человеку (психолог).

12. Молодой человек узнает, что девушка беременна, но он не хотел жениться. Не знает, что делать дальше (психолог).

13. Молодой человек чувствует себя очень скованным, что мешает ему и в профессиональной деятельности, и в

личной жизни (психолог).  
депрессивном состоянии (психолог).

14. Девушка постоянно находится в

15. Молодой человек постоянно попадает в  
конфликтные ситуации (психолог).

16. Девушка говорит, что ее постоянно все  
обижают (психолог).

**Комментарии для ведущего.** Задания не должны ограничиваться вокруг проблем, соответствующих подростковому возрасту: подростки живут в мире взрослых и слышат о всевозможных ситуациях, обсуждаемых окружающими. Кроме того, взрослые проблемы, как это ни печально, имеют непосредственное отношение к переживаниям подростка.

*Упражнение «Что мешает мне обратиться к психологу?» [9]*

Цель: стимулировать опыт преодоления психологических барьеров, мешающих обращаться к психологу.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Инструкция.

Как вы считаете, почему многие люди не хотят обращаться к психологу, даже когда ему явно нужна помощь? (выслушивает ответы 3 – 4, в зависимости от количества участников).

Теперь разделитесь на пары. В каждой паре один участник будет играть роль человека, которому нужна помощь, но который боится обращаться к психологу, а другой будет доказывать, почему это необходимо. *(можно предложить ситуации, по поводу которой необходима помощь)*.

Обсуждение. Какие страхи вы высказали в парах и какие контраргументы привели?

Резюме – объяснения ведущего.

Что мешает людям принять помощь психолога?

1. Ложные установки. Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости или глупости. Странно, что никто не считает слабостью или глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру.

- душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид. Способность признавать наличие проблемы и предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.

2. Думают, что психолог – для больных и психов.

- психологи работают только со здоровыми людьми.

3. Считают, что раскрывать свои чувства – стыдно.

- по телефону есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

4. Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы.

ё- психолог поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально разберется в проблеме.

5. Боятся говорить о своей проблеме, так как это очень больно.

- когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблем, то боль может стать хронической.

6. Боятся, что психолог начнет воспитывать и учить жить.

- нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом:

- помочь разобраться в себе;

- показать возможность выбора;

- наметить пути выхода из проблемной ситуации;

- предоставить психологическую информацию.

7. Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу.

- иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста легко.

Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратитесь к психологу телефона доверия, тем более, что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома. Психолог поможет разобраться, насколько серьезна и глубока проблема. Но если вы ошибались и ваша проблема является простой и лёгкой или она вообще не относится к психологической, - ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что теперь делать дальше.

8. Считают, что всё дело в невезении, злой судьбе и никто не сможет помочь.

- большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» - результат психологической неграмотности. Поэтому, если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы постепенно понять истинные причины проблем.

## **Занятие 2**

*Упражнение «Как подготовиться к консультации у психолога» [9]*

Цель. Стимулировать опыт общения с психологом и опыт преодоления барьера неизвестности.

Время. 20 минут.

Вид. Саморефлексия

Материалы. Лист бумаги, ручка.

Инструкция.

Подумайте, с какой психологической проблемой вы могли бы обратиться за консультацией к психологу.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Что с вами происходит? В чем заключается ваша проблема?

2. Когда все это началось?

3. Почему именно сейчас вы решили обратиться к психологу? Что послужило толчком для этого?

4. Что больше всего вас не устраивает и волнует в том, что происходит (в связи с вашей проблемой)?

5. Что вы хотите вместо этого?

Обсуждение. Поделитесь тем, что у вас получилось.

Комментарии для ведущего. Выслушивает проблемы и обращает внимание на следующее:

- участник должен предъявить именно психологическую проблему;

- участник должен хотеть изменений в себе, своих мыслях, эмоциональном состоянии, умениях, поведении, обстоятельствах жизни, но не изменений другого человека;

- участнику, который затрудняется сформулировать ответы на данные вопросы, ведущий помогает прийти к точной и конкретной формулировке ответа; при этом остальные участники могут наблюдать, как происходит прояснение проблемы на консультации психолога, и учиться самостоятельно определять свою проблему и задачу консультирования;

- ведущий должен следить, чтобы предъявление любой проблемы проходило в обстановке доброжелательности, и участник, рискнувший открыться перед группой, почувствовал поддержку и ощущение, что нет ничего странного, что у людей бывают такие проблемы.

*Упражнение «Как начать разговор у психолога» [9]*

Цель. Преодолеть барьер «первого шага» при вступлении в контакт и создание практического опыта начала разговора с психологом.

Время. 30 минут

Вид. Ролевая игра.

Материал. Листовки для участников.

Объяснение.

Когда вы звоните на телефон доверия, то вы слышите: «Алло! Телефон доверия», или, может быть, вам просто скажут: «Алло! Слушаю вас», тогда

вам нужно:

1. Поздороваться и удостовериться, что вы попали именно на телефон доверия;

2. Вы можете не называть своего имени (можете назвать, если хотите).

3. Затем сообщите о цели своего звонка, например: «У меня есть проблема, и я хотел бы с ней разобраться» или «У меня возникли кое – какие вопросы. Мне хотелось бы обсудить их с вами».

4. Выслушав согласие консультанта, начните излагать суть проблемы.

5. Консультант будет задавать вопросы, на которые лучше всего отвечать искренно.

6. Затем вы вместе будете анализировать ситуацию, думать, как лучше разрешить проблему; если понадобится, психолог сообщит вам некоторые психологические сведения, касающиеся вашей проблемы, поэтому хорошо бы приготовить блокнот и ручку, на всякий случай.

7. Учтите, что психолог – не волшебник, он не решит за вас вашу проблему, но он поможет взглянуть на неё по – новому и найти возможности для её решения; кроме того, консультант может обратить ваше внимание на психологические нюансы и закономерности, о которых вы не догадывались.

Вот пример начала разговора:

1.

- Алло! Телефон доверия!

- Здравствуйте!... У меня есть важная тема для разговора...

- Слушаю вас.

- Я очень волнуюсь, поэтому не знаю, с чего начать...

- Это волнение понятно. Главное – не торопиться. У нас есть достаточно времени. Вы можете начать с чего угодно, постепенно мы во всем постараемся разобраться.

2.

- Алло! Слушаю вас.

- Здравствуйте, это телефон доверия?

- Да, это телефон доверия.

- Мне бы хотелось получить консультацию психолога.

- Пожалуйста, психолог слушает вас.

- Вы знаете, у меня сразу несколько проблем, и я не знаю, с какой начать.

-

Может быть, мы сделаем так: вы расскажете коротко о своих проблемах, а потом мы разберемся, с какой начать?

- А нам

хватит времени?

- У нас с

вами примерно 50 минут – час. Мы можем договориться так: вы разъясните

ситуацию, потом начнем разбираться с первой из них. Если не успеем обсудить все, то вы перезвоните мне в мое следующее дежурство, и мы продолжим нашу работу. Вас устраивает такой вариант? -

да, можно так. -

Я что-то растерялся и не знаю, с чего начать. -

начните с того, что именно сейчас пришло вам в голову, а потом само по себе всплывет и остальное.

### **Инструкция.**

Сейчас я буду играть роль консультанта, который снимет трубку телефона доверия, а кто-то из вас начнет со мной разговор. Проводится начальный диалог с 5 – 6 участниками.

### **Обсуждение.**

Как вы думаете, будете ли вы обращаться на телефон доверия в случае возникших затруднений? Чем для вас были полезны упражнения о телефоне доверия?

**Резюме психолога.** Мы все ценим профессиональное качество в вещах, в прическе, в игре актеров, в работе врача и т.д. Может быть, нам стоит уже приучиться к тому, что наша душа тоже достойна профессионального участия? Обращение за помощью к профессионалу – это не признак слабости, а признак культуры, в данном случае психологической.

Раздача листовок! [см. приложение

## **2.4.5 Тема занятий «Мое будущее»**

### *Цели:*

- планирование будущего без зависимости;
- психологический анализ жизненного пути;
- прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие.

*Материалы:* ватман, емкость с водой, скотч, 6 наборов фломастеров, папка для рисунков, карточки с заданиями, 5 письменных столов для работы малых групп, наборы красок, кисти, разовые стаканы для воды, салфетки, бумага формата А4, авторучки – по количеству участников группы.

### **Занятие 1**

Ведущий приветствует участников и благодарит за то, что все собрались, коротко подводит итог предыдущих встреч, делает сообщение о программе дня. Он просит участников подумать о том, как можно применить полученные знания и опыт в будущем.

*Упражнение «Приветствие» [14]*

*Цель:* создание доброжелательной и веселой атмосферы в группе.

*Описание.* Ведущий просит поприветствовать друг друга самым теплым приветствием. Начинает ведущий. Он говорит своему соседу справа слова приветствия и т.д. Главное условие – не повторяться.

*Упражнение «Электрический ток» [1]*

*Цель:* почувствовать поддержку группы.

*Описание.* Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий говорит: «Сейчас вы получите что-то от своего соседа. Ваша задача – передать то, что вы получили, другому соседу. Просьба быть внимательными». Затем ведущий пожимает руку стоящего слева участника, тот в свою очередь передает рукопожатие своему соседу слева, и так до тех пор, пока рукопожатие не вернется к ведущему. Получив первое рукопожатие, ведущий отправляет следующее. После того как участники начали передавать рукопожатия без ошибок, можно усложнить задание, передавая несколько рукопожатий одно за другим, влево и вправо одновременно.

*Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее» [14]*

*Цель:* формирование установки на будущее.

*Материалы:* лист бумаги, ручка или карандаш.

*Описание.* Участников просят нарисовать три круга на листе бумаги, которые обозначают их прошлое, настоящее и будущее. Соотнеся со своим психологическим состоянием, точкой указать, в каком из кругов находится сейчас участник. Затем вся группа обсуждает результаты задания. Значение имеют такие параметры, как величина кругов по отношению друг к другу, их расположение на листе бумаги и символическое местонахождение участника.

*Упражнение «Ассоциации с цветом» [4]*

*Цели:* психологический анализ жизненного пути; прояснение ценностно-мотивационной сферы; развитие этой сферы.

*Описание.* Необходимо связать с тем или иным цветом разные понятия, например, этапы жизни (детство, юность, зрелость, старость). Это может быть любой рисунок (рисунок-состояние, рисунок-ассоциация или более структурированный рисунок). Упражнение выполняется под музыкальное сопровождение.

*Упражнение «Ревизия прошлого» [4]*

*Описание:* «Если бы можно было каким-то образом узнать, имеют

ли ваши прошлые переживания отношение к вашим текущим проблемам, и выяснилось, что ваша проблема не имеет ничего общего с вашим прошлым, как бы изменился ваш подход? Есть ли что-то такое, чему вы научились из своего опыта, что могло бы оказаться полезным в решении данной проблемы? Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Разве это неправда, что человек, прошедший через все то, что пережили вы, с большей вероятностью сможет разрешить такого рода трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было беспроблемное прошлое. Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее? Давайте представим себе, что прошло 10 лет. В течение довольно долгого времени ваша проблема больше не существует, и если вы оглянетесь на свое прошлое, как, по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть свою проблему?».

*Информация.* Следует подчеркнуть, что неблагоприятные жизненные обстоятельства, даже мучительные, могут позднее рассматриваться как ценный обучающий опыт.

## ***Занятие 2***

### *Упражнение «Я через 10 лет» [14]*

*Описание.* Участникам предлагается представить себя через 10 лет. Кто они? Какие они? Что чувствуют? Чем живут? Предлагается увидеть себя в разных ситуациях и разглядеть, что в них через 10 лет есть такого, чего нет сейчас, что привлекает в этом человеке, что он умеет, знает, понимает. Затем предлагается записать, что привлекло участников в этом человеке. Что в нем есть такого, чего нет сейчас?

### *Упражнение «Три года» [14]*

*Цель:* помощь в осознании необходимости ценить каждое мгновение жизни.

*Описание.* Ведущий произносит текст, направленный на релаксацию, а затем говорит: «Представьте, что вы узнали, что вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровым все это время. Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что так мало времени осталось? Решите, как вам хотелось бы провести это время. Где бы вы хотели его прожить. Хотите ли вы работать? Учиться? Что нужно успеть сделать за это время? Проследите, как воображение строит картину жизни на период три года. Сравните ее с жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство и различие? Есть ли в этой воображаемой картине то, что вы хотели бы включить в свою жизнь сейчас? Теперь осознайте, что предположение о

вашей смерти – только предположение. Отбросьте эти мысли. Но оставьте то, что вам подходит и что вам хотелось бы сохранить. Запишите свои мысли об опыте, который был получен в ходе этого упражнения».

*Обсуждение.* Каждый участник делится своими чувствами и ощущениями, испытанными в ходе занятия.

#### *Упражнение «Три рисунка» [14]*

*Цели:* отреагирование напряженности; осознание особенностей восприятия своего прошлого, настоящего, будущего.

*Описание:* «Перед вами – лист бумаги. Нарисуйте на нем три рисунка в свободном режиме». Упражнение выполняется под музыку. По окончании его анализ: рисунок, расположенный слева, символизирует прошлое, в центре листа – настоящее, справа – будущее. «Есть ли между ними что-то общее? Если да, что именно их объединяет? Какова цветовая гамма, представленная на рисунках? Отличается ли она или приблизительно одинаковая на всех трех рисунках? Каковы сами рисунки: рисунки-состояния или структурированные рисунки? Какие ассоциации они вызывают?».

### ***Занятие 3***

#### *Упражнение «Возможное будущее» [14]*

*Цель:* обсуждение двух различных вариантов своего будущего – благополучного и неблагоприятного – для того, чтобы иметь полное представление этих вариантов, а также иметь возможность влиять на свое будущее.

*Материалы:* ватманы, фломастеры.

*Время:* 40 минут.

*Описание.* Малые группы работают над созданием образа человека, похожего на них, это не реальный образ, а собирательный. Создается некая история, описывающая жизнь этого человека. Обсуждаются вопросы:

1. Как этот человек ведет себя в настоящее время?
2. Какое будущее его ждет при таком поведении?
3. Чего он достигнет в своей жизни?
4. Кем будут его друзья, знакомые, партнеры?
5. Какими будут его дети?
6. Как он будет строить отношения с ними?
7. С кем он будет жить, какую иметь работу и каков будет его доход?

Необходимо обсуждать реальные качества и реальное будущее, а не просто фантастические варианты. После обсуждения каждая группа

записывает данные на лист ватмана, на одной половине настоящее поведение этого человека, на другой половине возможное при этом будущее, можно дополнить текст рисунками.

*Обсуждение.* Каждая малая группа представляет свой вариант. Ведущие просят подумать о различных вариантах будущего и провести аналогию со своей собственной жизнью.

Возможные вопросы:

1. Что следует изменить в своей жизни сейчас, чтобы сделать свое будущее более привлекательным?
2. С какими трудностями при этом придется столкнуться?
3. Что может заставить нас изменить свой образ жизни?

#### **Занятие 4**

*Упражнение «Карта моей личности» [3]*

*Цели:* формирование позитивного отношения к себе; проанализировать разные составляющие своей личности.

*Описание.* Участникам раздаются листы бумаги и предлагается в течение 15 минут нарисовать карту своей личности так, как если бы это была географическая карта. По окончании рисования изображения располагаются по кругу.

*Обсуждение:* «Какие ассоциации вызывает рисунок?» Каждый участник делится своими размышлениями, чувствами.

*Упражнение «Изменения, которые произошли» [14]*

*Цель:* сравнить ожидания, высказанные на первой встрече, с тем, что произошло за время семинара. *Материалы:* бумага формата А4, авторучки.

*Описание.* Ведущий раздает участникам бумагу и авторучки. Просит разделить лист на две части. На первой половине листа записать не менее 10 изменений, которые произошли в группе, на второй половине – не менее 10 изменений, которые произошли лично в тебе за время всех тренинговых встреч. Можно нарисовать символ каждого изменения.

*Обсуждение.* Ведущий раздает листы с ожидаемыми изменениями, которые участники написали на первой встрече (если такое упражнение проводилось) и просит сравнить результаты. Вопросы для обсуждения:

1. Какие изменения в себе и своих коллегах по группе они неожиданно увидели?
2. Это были изменения в лучшую или в худшую сторону?
3. Как это было связано с программой занятий?
4. Что нужно сделать, чтобы в будущем не было изменений в худшую

сторону?

5. Что могло бы способствовать изменениям в лучшую сторону?

*Упражнение «Рисуем нашу группу»*

*Цели:* совместная творческая работа; снятие эмоционального напряжения.

*Материалы:* лист ватмана, краски, 2 большие кисти, емкость с водой, салфетки, скотч.

*Описание.* Ведущий просит участников нарисовать на листе ватмана свое представление о группе и о своем месте в этой группе. Готовую картину помещают в центр. Также в центр помещается картина группы, нарисованная на первой встрече. Участники рассаживаются на стульях, образуя круг, и обсуждают обе картины.

*Обсуждение:* Во время обсуждения отмечают отличия и сходства обеих картин: «Отражен ли образ группы? Что вы чувствовали, когда рисовали? Какие чувства, мысли вызывает рисунок, каково настроение группы?».

*Упражнение «Воображаемые подарки» [1]*

*Цель:* завершение семинара с хорошим настроением.

*Описание.* Все участники сидят в кругу. Ведущий спрашивает своего соседа справа, что тот больше всего хотел бы получить именно от него в подарок? Сосед отвечает, например, «шоколад». Тогда ведущий говорит: «Я даю тебе 5 килограмм самого вкусного шоколада» – и делает движение руками, как будто он на самом деле передает этот шоколад своему соседу. Получатель благодарит за подарок. Подарок должен получить каждый участник, включая и ведущего.

*Упражнение «Расставание» [14]*

*Цель:* напомнить участникам о невербальных способах общения.

*Материалы:* карточки с заданиями.

*Описание.* Ведущий говорит о том, что любая встреча заканчивается расставанием. При расставании люди могут высказывать друг другу какие-либо просьбы. Задается ситуация, когда один из друзей уезжает в отпуск на поезде и уже находится в своем вагоне. Другой стоит на перроне и показывает с помощью мимики и жестов последние слова, которые он не успел сказать отъезжающему. Группа делится на пары, распределяются роли «отъезжающий» и «провожающий». Ведущие дают карточку с заданием одному из пары так, чтобы другой не видел, что на ней написано. Затем пара выходит в центр и проигрывает свою сценку. Провожающий показывает

фразу, написанную на карточке, а отъезжающий старается понять ее и прокомментировать вслух. В том случае, если он не угадал, говорящий повторяет еще раз, стараясь, как можно точнее выразить каждое написанное слово. Остальные участники наблюдают и не подсказывают. Примерные фразы могут быть такими:

1. «Погуляй с собакой».
2. «Принимай лекарства вовремя».
3. «Пиши мне письма».
4. «Передвинь мебель».
5. «Пей подогретое молоко».
6. «Не гуляй с незнакомыми» и т.д.

### *Заключительная часть*

*Цель:* завершение занятия.

*Описание.* Программа подходит к концу, и заканчивается она по традиции оценкой. Ведущий просит участников проанализировать все занятия, продолжив предложение: «Самым важным на занятиях для меня было то, что...». Каждый член группы говорит о том, чему он научился на семинаре, о результатах, которых он достиг и о том, как полученный опыт может помочь ему в будущем. Обсуждается возможность и целесообразность встреч в будущем. Ведущий предлагает каждому участнику подумать и решить для себя, возможны ли встречи таким составом, в виде постоянно действующей группы, с целью обсуждения значимых тем и поддержки друг друга.

В качестве «домашнего» задания подросткам предлагается продолжить самостоятельно заниматься медитацией, вести дневники. Ведущий обязательно делает объявление о предоставлении каждому из участников группы возможности посещать индивидуальные психологические консультации, оговаривая время и условия проведения подобных мероприятий.

Основная (обязательная) часть программы заканчивается чаепитием, какими-либо ритуальными действиями, выработанными в группе за десять встреч, наиболее понравившимися подросткам упражнениями, рассматриванием ранее выполненных рисунков ит.д. (по желанию участников группы).

### *Примечание.*

Родителям и педагогам в целях профилактики, а также коррекции девиантного поведения будет целесообразно ознакомиться с работами

следующих авторов: И.А. Сулова «Рекомендации по работе с детьми «группы риска» [30], Е.И. Холостова «Социальная работа с дезадаптивными детьми» [32], С.В. Солдатова «психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков с девиантным поведением в детском оздоровительном лагере» [29], Н.В. Борисова «Организация работы по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях» [21], Е.А. Никитская «Родительский клуб как форма работы с семьями проблемных подростков» [19], П.Д. Павленок «Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения» [22], В.А. Попов «Социально – педагогическая профилактика девиантного поведения подростков в системе средних общеобразовательных учреждений» [25], В.Г. Баженов «Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников» [2], М.А. Ковальчук «Девиантноповедение: профилактика, коррекция, реабилитация»[12].

## **НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г., с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 г. № 6-ФКЗ и от 30.12.2008 г. № 7-ФКЗ).

2. Всеобщая декларация прав человека: принята и провозглашена резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г.

3. О разработке и финансировании выполнения заданий по обеспечению государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи и контроле за их реализацией: постановление Правительства Рос. Федерации от 6 мая 2003 г. № 255 // Российская газета. – 2003. – 13 мая

4. Об утверждении порядка оказания наркологической помощи населению Российской федерации: приказ Минздравсоцразвития России от 9

апреля 2010 г. – № 225.

5. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы: закон Рос. Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-1 // Ведомости СНД и ВС Рос. Федерации. – 1993. – № 33. – Ст. 1316

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
2. Баженов В. Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В.Г. Баженов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Будза А. Арт-терапия : Йога внутреннего художника / А. Будза. – М., 2002. – 286 с.
4. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. Комплексная психокоррекционная программа профилактики / К.А. Воробьева. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.

5. Воеводин И.В. Социально-психологические особенности и клиническая динамика этапов формирования опийной наркомании у подростков: автореф. дисс. ... канд. мед. наук / И.В. Воеводин. – Томск, 2000. – 25 с.
6. Гишинский Я. И. Социология девиантности (новеллы и перспективы) / Я.И. Гишинский // Социологические исследования. – 2010. – №7. – С.71 – 75
7. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с неблагополучными детьми и подростками. Конспект лекций / Н. Ф. Дивицына. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 298 с.
8. Еникеев М.И. Юридическая психология: учеб для вузов / М.И. Еникеев. – М.: НОРМА, 2003. – 512 с.
9. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
10. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. / Е.В. Змановская. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 287 с.
11. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И. С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 255с.
12. Ковальчук М.А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация / М.А. Ковальчук, И.Ю. Тарханова. – М.: ВЛАДОС, 2011. – 296 с.
13. Крайг Г. Психология развития/ Г. Крайг, Д. Бокум. — 9 – е изд. - СПб.: Питер, 2005. - 940 с.
14. Красненкова С.А. Развитие подростка и девиации подросткового кризиса : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология образования» / С.А. Красненкова. – 2-е изд. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2015. – 360 с.

15. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 542 с.
16. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. — Санкт-Петербург: Речь, 2010. - 258 с.
17. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие для ВУЗов / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
18. Методика изучения акцентуаций личности К.Леонгарда (модификация С.Шмишека) / *Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К. Ракович.* – Мн.: БГПУ, 2002. – 248с.
19. Никитская Е. А. Родительский клуб как форма работы с семьями проблемных подростков / Е. А. Никитская // Народное образование. – 2011. - №1. – С. 251 – 254
20. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого – педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт. – сост. Т. А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006. – 192 с.
21. Организация работы по профилактике употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях / Методические рекомендации для руководителей и педагогов образовательных учреждений. Под общ. ред. Н.В. Борисовой. – Чебоксары, 2011. – 117 с.
22. Павленок П.Д. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения. Учебное пособие / П.Д. Павленко, М.Я. Руднева. – М.: Инфра - М, 2010. – 185 с.
23. Паршукова Л.П. Акцентуации характера: учебное пособие / Л.П. Паршукова, И.В. Выбойщик. – 2-е изд., испр. и доп. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.
24. Пономарева Д.И. Методические рекомендации по проведению социально-психологических тренингов со старшими подростками-делинквентами в воспитательных колониях / Д.И. Пономарева. – М., 2004. – 21 с.

25. Попов В.А. Социально – педагогическая профилактика девиантного поведения подростков в системе средних общеобразовательных учреждений / В.А. Попов, Н.П. Липнягов // Молодой учитель. – 2013. - №9. – С. 412 – 416.
26. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: перевод с англ. / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
27. Рычкова М.В. Динамика риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / М.В. Рычкова. – Красноярск, 2006. – 25 с
28. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский, Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ - М», 2004. – 675 с.
29. Солдатова С.В. Психолого – педагогическое сопровождение детей и подростков с девиантным поведением в детском оздоровительном лагере: учебно- методическое пособие для педагогов и вожатых / С. В. Солдатова. – Орехово-Зуево: Изд-во МГОГИ, 2013. – 127 с.
30. Сулова И. А. Методические рекомендации для педагогов – психологов образовательных учреждений по работе с детьми «группы риска» / И. А. Сулова // Методист. – 2015. - №1. – С. 47 – 56
31. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс / Е.Б. Усова. – Минск: Изд-во МИУ, 2011. – 182 с.
32. Холостова Е.И. Социальная работа с дезадаптированными детьми: учебное пособие / Е.И. Холостова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Дашков и К°, 2013. - 272 с.
33. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М., 1981.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1. Изучение самооценки и уровня притязаний Т.Дембо - С.Рубинштейн (модификации А.М. Прихожан)**

здоровый	умный	Хороший характер	популярны й среди сверстнико в	умение многое делать своими руками, умелые руки	Внешность красивый	уверенный в себе
----------	-------	---------------------	---	--	-----------------------	---------------------

**Инструкция:** Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. На каждой линии чертой (---) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком ( x ) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой.

## Приложение 2. Личностный опросник Г. Айзенка.

больной	глупый	Плохой	не	ничего не	некрасивы	неуверенный
		Характер	популярны	умею	й	
		(вредный	й	неумелые		
		и др.)		руки		

Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в опросе и ответить на вопросы теста. Внимательно прочтите каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему. Выберете ответ, наиболее отвечающий Вашему мнению, и укажите его. Просим отвечать искренне и работать самостоятельно.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ (полных лет) Дата заполнения \_\_\_\_\_

*Инструкция:* «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («да»), то в бланке для ответов напротив номера утверждения и ответа поставьте «х», если отрицательно («нет»), то знак «х» напротив. Отвечайте на вопросы быстро не раздумывая, так как важна первая реакция.

### **Текст опросника**

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злым?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным без причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли тебя раздражает?
14. Тебе нравится работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли иногда так, что у тебя безо всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в твоей работе?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить с друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым человеком без причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а уже потом играешь и отдыхаешь?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?

36. Ты шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей?
39. Тебе легко огорчиться?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Ты долго переживаешь из-за того, что попал в неловкое положение?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручат?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговорить с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, но уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на концерте, на вечеринке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

### **Приложение 3. Методика акцентуации характера и темперамента К. Леонгарда (Шмишека)**

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет — знак «—» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

Текст опросника:

1. У Вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?

5. В детстве Вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас меняется настроение от состояния безразличия до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли Вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли Вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли Вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли Вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно и Вы сразу же стремитесь поправить их?
27. В детстве Вы боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли Вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть совсем веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий, конферансье в концерте, представлении?
34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятного ощущения?
36. Любите ли Вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли Вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?

39. Предпочитаете ли Вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?
40. Общительный ли Вы человек?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды Вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли Вы первым шага к примирению, если Вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследуют ли Вас неясная мысль о том, что с Вами, Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли Вы ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Требуется ли Вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была точно на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у Вас хорошее настроение, а утром Вы встаете мрачным?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дому или ложась спать, Вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли Ваше настроение при приеме алкоголя?

73. Раньше Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может, и сейчас участвуете?
74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?
75. Часто ли Вас тянет попутешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?
77. Легко ли Вам удается поднять настроение подчиненных?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли Вы долгое время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы в Вашей тетради, если в ней допускали помарки?
81. Относите ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?
87. В беседе Вы скупы на слова?
88. Если бы Вам необходимо было играть на сцене, Вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

#### **Приложение 4. Опросник агрессивности Басса-Дарки**

*Цель:* выявление уровня различных форм проявления агрессивности и враждебности, влияющих на деструктивное поведение. *Оборудование:*

опросник с инструкцией, бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц.

*Инструкция:* «Поставьте "да" около тех положений, с которыми вы согласны, и "нет" – около тех, с которыми не согласны».

*Вопросы:*

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случилось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мною насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу то, что мне не нравится.
30. Многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, если даже кто-то ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я не могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## **Приложение 5. Карта интересов**

## **Инструкция к тесту**

«У вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того, чтобы помочь вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов.

Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ.

Если вы не раз убеждались, что очень любите или вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса, если просто нравится (любите) – один плюс; если не знаете, сомневаетесь – ноль; если не нравится (не любите) – минус; если очень не нравится – два минуса.

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается».

## **Тестовый материал**

### **Любите ли вы, хотели бы вы, нравится ли вам?**

1. Уроки по физике.
2. Уроки по математике.
3. Уроки по химии.
4. Читать книги или статьи по астрономии.
5. Читать об опытах и животных.
6. Читать о жизни и работе врачей.
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
8. Читать о лесе.
9. Читать произведения классиков мировой литературы.
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
11. Уроки истории.
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
13. Читать литературу о геологических экспедициях.
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
16. Читать о работе милиции.
17. Читать о морях, летчиках.
18. Читать о работе воспитателя.
19. Знакомиться с устройством и работой станков.
20. Готовить обеды.
21. Читать о строителях.
22. Заботиться о красоте помещения, в котором вы учитесь, живете, работаете.
23. Читать о достижениях техники (например, журналы, посвященные технике и т.д.).
24. Знакомиться с устройством бытовых электро-и радиоприборов.

25. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике.
26. Читать научно-популярную литературу о математике.
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио-и телепередач и т. д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах.
29. Изучать биологию.
30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
31. Изучать ботанику.
32. Проводить время в лесу.
33. Читать литературно-критические статьи.
34. Активно участвовать в общественной жизни. :
35. Читать книги об исторических событиях.
36. Слушать симфоническую музыку.
37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
38. Узнавать о географических открытиях.
39. Обсуждать текущие дела и события.
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
41. Путешествовать по стране.
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
43. Знакомиться с различными инструментами.
44. Уроки домоводства.
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
46. Посещать фабрики.
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
49. Разбираться в теории физических явлений.
50. Решать сложные математические задачи.
51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
52. Наблюдать за небесными светилами.
53. Вести наблюдения за растениями.
54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т.д.
55. Выращивать животных и ухаживать за ними.
56. Собирать гербарий.
57. Писать рассказы и стихи.
58. Наблюдать за поведением и жизнью людей.
59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.
62. Изучать природу родного края.
63. Организовывать общественные мероприятия в школе.
64. Обращать особое внимание на поведение людей.
65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.

66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).
67. Изготавливать различные детали и предметы.
68. Организовывать питание во время походов.
69. Бывать на стройках.
70. Шить одежду.
71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т.п.
72. Ремонтировать бытовые электро-и радиоприборы.
73. Заниматься в физическом кружке.
74. Заниматься в математическом кружке.
75. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
76. Посещать планетарий.
77. Посещать кружок биологии.
78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.
79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.
80. Сажать деревья и ухаживать за ними.
81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.
82. Быстро переключаться с одной работы на другую.
83. Выступать с докладами на исторические темы.
84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.
85. Составлять описания минералов.
86. Участвовать в географических экспедициях.
87. Выступать с сообщениями о международном положении.
88. Помогать работникам милиции
89. Посещать кружок юных моряков.
90. Выполнять работу воспитателя.
91. Уроки труда.
92. Давать советы знакомым при покупке одежды.
93. Наблюдать за работой строителя.
94. Знакомиться со швейным производством.
95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
96. Собирать радиоприемники и электроприборы.
97. Участвовать в олимпиадах по физике.
98. Участвовать в математических олимпиадах.
99. Решать задачи по химии.
100. Участвовать в работе астрономического кружка.
101. Проводить опыты на животных.
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
104. Быть членом общества охраны природы.
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
106. Анализировать явления и события жизни.
107. Интересоваться прошлым нашей страны.

108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
111. Изучать политический строй различных стран.
112. Работа юриста.
113. Посещать кружок юных космонавтов.
114. Работа учителя.
115. Бывать на заводах.
116. Оказывать людям различные услуги.
117. Принимать участие в строительных работах,
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
121. Проводить опыты по физике
122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.
123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
124. Собирать сведения о других планетах.
125. Читать о деятельности известных биологов.
126. Быть активным членом санитарных дружин.
127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.

## **Приложение 6. Схема проведения опроса психологом трудного подростка**

1. Учеба – любимые и нелюбимые предметы, причины неуспеха, отношения с учителями, участие в общественной работе, случаи нарушения дисциплины.

2. Планы на будущее в отношении продолжения учебы, выбора профессии, способность учитывать предстоящие трудности и трезво оценивать свои возможности.

3. Отношения со сверстниками: предпочтение одного близкого друга или компании приятелей, положение среди товарищей («душа компании», «преследуемый», «изгой», «независимый одиночка» и т.п.), причины выбора приятелей по определенным личным качествам, по общности увлечений и т.п.

4. Увлечения в настоящем и прошлом (под чьим влиянием был сделан выбор, каковы достигнутые результаты, почему увлечения заброшены т.д.).

5. Отношения с родителями, внутрисемейные отношения: состав семьи (кто назван первым, о ком забыл упомянуть, кто занимался его воспитанием, наиболее близкий член семьи, с кем в семье конфликтные отношения в причина конфликта). В случае распавшейся семьи необходимо выяснить, в каком возрасте был подросток, когда это случилось, его отношение к разводу родителей, поддерживает ли контакт с тем из них, кто ушел из семьи.

6. Нарушения поведения в прошлом: прогулы занятий, мелкое хулиганство, курение, выпивки, знакомство с различными дурманящими средствами, побеги из дома, был ли задержан или взят на учет милицией.

7. Наиболее тяжелые события в прошлом и реакция на них. Наличие когда-либо в прошлом суицидных мыслей. Перенесенные заболевания: как они сказались на учебе и на положении среди сверстников. Наличие в настоящем или прошлом нарушений сна, аппетита, самочувствия и настроения.

8. Сексуальные проблемы (сначала подростку надо объяснить, что психолога эти вопросы интересуют не сами по себе, а с целью выяснить возможное переживание по этому поводу и получить более полное представление о его характере; необходимо предупредить, что все сообщаемые им сведения без согласия никому из его родных, знакомых не будут переданы):

- первая влюбленность и связанные с этим психические травмы;
- самооценка своей привлекательности;
- начало половой жизни и скрытое опасение по поводу своей сексуальной неполноценности.

## **Приложение 7. Методика ценностных ориентаций М.Рокича**

Опросник ценности по Рокичу позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни".

М. Рокич различает два класса ценностей — терминальные и инструментальные. Терминальные ценности М. Рокич определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях. По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей производит уже достаточно традиционное различение ценностей-целей и ценностей-средств.

*Инструкция:*

Вам будет предложен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

*Тестовый материал для исследования ценностей Рокича.*

*Список А (терминальные ценности):*

- 1) активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- 2) жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- 3) здоровье (физическое и психическое);
- 4) интересная работа;
- 5) красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- 6) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- 7) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

- 8) наличие хороших и верных друзей;
- 9) общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- 10) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- 11) продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- 12) развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- 13) развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- 14) свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- 15) счастливая семейная жизнь;
- 16) счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- 17) творчество (возможность творческой деятельности);
- 18) уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

*Список Б (инструментальные ценности):*

- 1) аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- 2) воспитанность (хорошие манеры);
- 3) высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- 4) жизнерадостность (чувство юмора);
- 5) исполнительность (дисциплинированность);
- 6) независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- 7) непримиримость к недостаткам в себе и других;
- 8) образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- 9) ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- 10) рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- 11) самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- 12) смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;
- 13) твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

14) терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

15) широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

16) честность (правдивость, искренность);

17) эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

18) чуткость (заботливость).

## Приложение 8. Склонность к девиантному поведению В.Д. Менделевича

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Можно давать только 1 ответ на каждое утверждение:

	1	-
совершенно не согласен (совсем не так);	2	-
скорее не согласен (скорее не так);	3	- ни
то, ни другое (и так, и не так);	4	-
скорее согласен (скорее так);	5	-
совершенно согласен (именно так)».		

Текст опросника

№	Утверждения	1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Верить в приметы глупо					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6	Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком					
7	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
8	Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие					

9	Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»)					
10	Для меня не существует абсолютных авторитетов					
11	В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин)					
12	Если бы родители или другие взрослые больше говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом.					
13	Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь					
14	Я верю в порчу и сглаз					
15	Прежде чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня					
16	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «Надейся на лучшее, но готовься к худшему»					
18	Меня нелегко убедить в чем бы то ни было					
19	Меня нередко обманывали (обманывают)					
20	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
21	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
22	Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей					
23	Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива					
24	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					

25	Жизнь должна быть радостной, иначе не за чем жить					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать, который сейчас час					
27	Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений					
28	В детстве я часто отказывался оставаться один					
29	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
30	В жизни надо попробовать все					
31	Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем)					
32	После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго могут сохраняться воспоминания о грибах					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком»					
35	Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств					
36	Для меня несложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я люблю, когда мне гадают на картах или но руке					
39	Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей					

40	Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг					
41	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
42	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
43	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто - обман и фокусы					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Наркотики бывают «легкими», и они не вызывают наркомании					
48	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
49	Мои знакомые считают меня романтиком					
50	Я верю в чудеса					
51	Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Никому нельзя доверять - это правильная позиция					
54	Самое счастливое время жизни - это молодость					
55	В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться					

56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) о том, как поступить в сложной ситуации					
58	Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно					
59	Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин)					
60	Часто меня не оценивали по заслугам					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить					
63	Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут					
64	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
65	В жизни все-таки мало ярких событий					
66	Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе					
67	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
68	Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать					
69	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
70	Очень мучительно чего-либо ждать					

71	Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы, не задумываясь, сделал это					
74	Мне жалко наивных людей					
75	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
76	Рисковать всем, например, в казино, могут только сильные люди					
77	В том, что подросток становится наркоманом, виноваты те, кто продает наркотики					
78	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					
79	Я доверяю предсказаниям гороскопов и слеую содержащимся в них рекомендациям					
80	Меня очень интересуют лотереи					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, так как многое от тебя не зависит					
82	Я способен с легкостью описывать свои чувства					
83	У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно					
84	Считаю, что любопытство – не порок					
85	Бывает, что меня пугают люди с громким голосом					
86	У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби)					

87	Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества					
88	Я не суеверен					
89	Мне говорили, что у меня неплохие способности имитировать голоса или повадки людей					
90	Есть люди, которым я верю безоговорочно					
91	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
92	Самое тягостное в жизни - это одиночество					
93	Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее					
94	Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным					
95	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					
96	Бывало, что я на улице соглашался на игру с «наперсточниками»					
97	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					
98	как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе.					
99	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
100	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю.					
101	Я люблю рисковать					

102	Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать					
103	Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия					
104	Я мог бы прыгнуть с парашютом					
105	Мне все равно, что обо мне думают окружающие					
106	Меня многое в жизни удивляет					
107	Я могу переспорить кого угодно.					
108	Я вошел бы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно					
109	Если меня о чем-то просят, мне трудно отказать					
110	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
111	Мне никогда не бывает скучно					
112	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					
113	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
114	Я люблю помечтать					
115	Меня влечет все новое и необычное					
116	Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествия					

**Приложение 9. Стимульный материал к занятию  
«Психолог – твой друг (телефон доверия)»**

**Текст листовок**

*«Телефон доверия – это скорая помощь для души. Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете «скорую помощь», а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону экстренной психологической помощи (ТЭПП). Все это бесплатно»*

*Чем психолог отличается от врача? Врач лечит больных, а психолог работает со здоровыми людьми.*

*КОГДА НУЖЕН ПСИХОЛОГ? Когда в вашей жизни кризис, когда у вас горе, когда у вас душевная травма, когда личностные проблемы или отношения с людьми мешают вам нормально жить.*

*Переживание кризиса или горя имеют свои особенности, закономерности, этапы – психологи расскажут вам о них.*

*При переживании горя или кризиса многое воспринимается в искаженном свете – грамотно выйти из этого состояния помогут психологи ТЭПП.*

*Обращайтесь к психологу, если у вас проблемы. Круг психологических проблем чрезвычайно широк.*

*Вам обязательно необходимо обратиться к психологу, если вы чувствуете, что «бегаете по кругу», то есть:*

- Проблемы не разрешаются, несмотря на все ваши старания;*
- Если вы вновь и вновь попадаете в одни и те же проблемные ситуации, хотя стараетесь, чтобы этого не случилось.*

*Психологи помогут проанализировать ситуацию, объяснят психологические закономерности, помогут найти выход.*

*Обращайтесь к психологу, если хотите разобраться в себе или что-то изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно.*

*Иногда ваша проблема может разрешиться, когда вы выработаете другой стиль поведения или измените привычки.*

*Иногда для решения вашей проблемы необходимо пересмотреть свое мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам и депрессии.*

*Психологи ТЭПП могут помочь вам, сопровождая на этом пути».*

## 1. Аннотация профилактической психолого – педагогической программы «Твой выбор»

Психолого – педагогическая программа «Твой выбор» разработана с целью профилактики асоциального поведения подростков «группы риска». В ней содержатся данные о возрастных границах и психологических особенностях подросткового возраста. Известно, что черты характера возраста чрезмерно усилены, что может приводить к акцентуациям характера, а в итоге может развиваться акцентуированная личность. Именно подростков с акцентуированными чертами называют «группой риска». Для них характерны такие черты, как лживость, конфликтность, нежелание учиться, тунеядство, повышенная агрессия, жестокость, курение, употребление спиртных напитков, употребление ПАВ, воровство, хулиганство, вандализм, бродяжничество, попрошайничество, раннее начало половой жизни, проституция. Именно данная категория является основным контингентом, на который направлена профилактическая программа. Особенностью «детей группы риска» является то, что они находятся под воздействием объективных нежелательных факторов, которые могут сработать или нет. Вследствие этого данной категории детей *требуется особое внимание специалистов, комплексный подход, своевременное психолого-педагогическое сопровождение.* Также, профилактика может проводиться с обычными школьниками, так как она нацелена на организацию здорового образа жизни и мыслей, профилактику употребления различных психоактивных веществ и становление стойкой жизненной позиции. В работе приводится характеристика подростков «группы риска» и причины попадания в данную категорию. Программа нацелена на развитие у учащихся таких жизненных навыков, как, например, принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям; формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него; повышение уровня психосоциальной адаптации; выработка активной жизненной позиции, которая исключает использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Профилактическая программа содержит статистические данные о количестве потребителей наркотических веществ, ПАВ. Приведены случаи из БУЗ ВО «Воронежского областного клинического наркологического диспансера» с диагнозом употребление наркотиков с вредными

последствиями и алкоголя. Также, показатели МВД по городу Воронежу о случаях преступлений, совершенных подростками в состоянии наркотического опьянения. Представлена структура профилактической работы, состоящая из 3 – х блоков и 14 тем занятий, соответственно, расписаны все упражнения подробно.

Психолого-педагогическая программа «Твой выбор» благоприятна для реализации в школах, поскольку именно общеобразовательное учреждение является средой, которая может повлиять на выбор дальнейшего жизненного пути. Школа, помимо семьи, является основой, в которой закладываются ценности, происходит развитие ребенка в сферах познания, коммуникации, интеллекта, воспитания, интересов и мн. др.

## **2. ОТЗЫВ ОБ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЕ**

### **«ТВОЙ ВЫБОР»**

**автор-составитель: педагог-психолог МБУДО ЦРТДиЮ**

**Толкачева Татьяна Александровна**

Представленная на отзыв профилактическая психолого-педагогическая программа «Твой выбор» ставит своей целью профилактику асоциального поведения подростков «Группы риска». Программа «Твой выбор» является актуальной для реализации в общеобразовательной школе, так как способствует решению комплекса задач: развитию навыков саморегуляции, коммуникативной компетентности, умения противостоять негативному влиянию, содействие в понимании прав и ответственности за свои поступки, пропаганда здорового образа жизни подростков.

Программа «Твой выбор» реализовывалась на базе МБОУ СОШ № 45 в 8-9 классах в течение 2015-2016 учебного года. Контингентом являлись 40 учащихся подросткового возраста, в состав которых входили также учащиеся состоящие на ВШК и ПДН. Групповые занятия проводились по темам: «Ценности жизни», «Самостоятельность и ответственность», «Антинаркотическая аддикция», «Путь к успеху». Учащиеся занимались с интересом, проявляли активность в предлагаемых творческих заданиях и дискуссиях, задавали вопросы, получали своевременную обратную связь и компетентные ответы Татьяны Александровны. Предложенные темы занятий способствовали своевременному психолого-педагогическому сопровождению подростков.

Заместитель директора по ВР

И.В.Серикова

МБОУ СОШ №45 г.Воронеж

### 3. Материалы, иллюстрирующие проведение профилактической программы «Твой выбор» в СОШ Ленинского района г. Воронежа



